

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERDE EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ İLE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK: DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Betül Banu EROĞLU

**TRABZON
Haziran, 2019**

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERDE EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ İLE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK: DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ**

Betül Banu EROĞLU

**Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nce Yüksek Lisans Unvanı
Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

Tezin Danışmanı

Doç. Dr. Vesile OKTAN

TRABZON

Haziran, 2019

Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir./...../2019

Tez Danışmanı : Doç.Dr. Vesile OKTAN

Üye : Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN

Üye : Prof. Dr. Müge YILMAZ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

**Prof. Dr. Bülent GÜVEN
Enstitü Müdürü**

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Trabzon Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

Betül Banu EROĞLU

21/06/2019

ÖNSÖZ

Öncelikle bu tez çalışmasının her bölümünde emeği olan, akademik, sosyal ve mesleki bilgisiyle gelişimime katkıda bulunan ve öğrencisi olduğum için kendimi her zaman çok şanslı hissettiğim değerli tez danışmanım Doç. Dr. Vesile OKTAN'a süreç boyunca bana karşı göstermiş olduğu anlayışı, ilgisi ve ayrıca tezime yaptığı değerli katkıları için özel teşekkürlerimi ve saygılarımı sunuyorum.

Yüksek lisans sürecimde bana çok fazla yardımda bulunarak yol gösteren tezimin de istatistiki işlemlerinde bana destek ve katkı sunan sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatih ORÇAN'a ve tüm eğitim-öğretim hayatım boyunca üzerimde emeği olan bütün hocalarıma da teşekkürlerimi ve saygılarımı sunuyorum.

Yüksek lisans sürecini onsuz hayal edemediğim her an desteğini hissettiğim canım arkadaşım Öykü ÖZYAZICI'ya, bana vekil annelik, psikolojik danışmanlık ve gurbette yol arkadaşlığı yapan biricik ev arkadaşım Gülten ÇELİK'e, bu süreçte kendisini çok ihmal etmiş olsam da beni daima anlayışla karşılayan, her zaman sizin için en iyisini düşünen bir dostta sahip olma duygusunu ve mutluluğunu bana yaşatan Meryem VEYİS'e ne kadar teşekkür etsem azdır.

Yüksek lisans tezimi tamamlamamın verdiği mutluluk ve sevinci yaşarken bu süreçte yanımda olan ve dualarıyla beni destekleyen benim gizli kahramanlarım değerli arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmanın gerçekleşmesinde ve veri toplanmasında bana yardımda bulunan değerli okul idarecilerine, okul psikolojik danışmanlarına, öğretmen arkadaşlarıma ve katılımcı öğrencilere sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca bu yoğun tempoda çalışmalarım için beni destekleyen kurumum Muş Rehberlik ve Araştırma Merkezine teşekkürlerimi sunuyorum.

Beni bu günlere getiren, sevgi ve desteklerini daima hissettiğim, ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin ne demek olduğunu bizzat yaşayarak öğrenmemi sağlayan sevgili annem Mukaddes EROĞLU ve sevgili babam Prof. Dr. Mahmut EROĞLU'ya ve her anımda yanımda olarak daima kendimi daha iyi hissetmemi sağlayan biricik kardeşim Ebru EROĞLU'ya her şey için teşekkür ederim.

Son olarak bana olan desteği ve yardımları için müstakbel eşim, biricik nişanlım Muharrem ÖZAYDIN'a ne kadar teşekkür etsem azdır. Yorulduğum ve bunaldığım zamanlarda bana sağladığın motivasyonel desteğin bu süreçte benim için anlamı çok başkaydı. İyi ki varsın.

Haziran, 2019
Betül Banu EROĞLU

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
ÖZET	VII
ABSTRACT	VIII
TABLolar LİSTESİ.....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	X
KISALTMALAR LİSTESİ.....	XI
1. GİRİŞ.....	1
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	3
1.1.1.Araştırma Hipotezleri	3
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	4
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1. 4. Araştırmanın Varsayımları	5
1. 5. Tanımlar	5
2. LİTERATÜR TARAMASI.....	6
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	6
2. 1. 1. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği.....	6
2. 1. 2. Psikolojik Sağlık.....	13
2. 1. 2. 1. Tarihçe	16
2. 1. 2. 2. Richardson ve Arkadaşlarının Psikolojik Sağlık Modeli	16
2. 1. 2. 3. Koruyucu Faktörler, Risk Faktörleri ve Olumlu Sonuçlar	20
2. 1. 2. 3. 1. Koruyucu Faktörler.....	21
2. 1. 2. 3. 2. Risk Faktörleri	28
2. 1. 2. 3. 3. Olumlu Sonuçlar	30
2. 1. 3. Duygu Düzenleme	30
2. 1. 3. 1. Öncül Odaklı ve Tepki Odaklı Duygu Düzenleme Stratejileri.....	34
2. 1. 3. 2. Gross Süreç Modeli	38

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu	40
3. YÖNTEM	42
3. 1. Araştırma Modeli	42
3. 2. Araştırma Grubu.....	42
3. 3. Verilerin Toplanması.....	43
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları	43
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu	43
3. 3. 1. 2. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği	44
3. 3. 1. 3. Psikolojik Sağlık Ölçeği	44
3. 3. 1. 4. Duygu Düzenleme Ölçeği	45
3. 3. 2. Veri Toplama Süreci.....	46
3. 4. Verilerin Analizi.....	47
4. BULGULAR.....	49
4. 1. Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyonlar	49
4. 2. Modelleme Sonuçları.....	50
5. TARTIŞMA	53
5. 1. Hipotez ve Sonuç Modeline Yönelik Tartışma.....	53
5. 2. Doğrudan Etkilere İlişkin Tartışma	54
5. 2. 1. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliğinin Psikolojik Sağlamlığa Etkisi	54
5. 2. 2. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliğinin Duygu Düzenlemeye Etkisi.....	56
5. 2. 3. Duygu Düzenlemenin Psikolojik Sağlamlığa Etkisi	57
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	59
6. 1. Sonuçlar	59
6. 2. Öneriler	59
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler	59
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	60
7. KAYNAKLAR	62
8. EKLER	74
9. ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ.....	86

ÖZET

Ergenlerde Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği İle Psikolojik Sağlık: Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü

Bu araştırmada ergenlerde ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma Muş ili merkez ilçede yer alan dört lisenin (Muş Fen Lisesi, Muş Anadolu Lisesi, Şehit Davut Karaçam Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi (Proje Okulu) ve Şehit Yücel Kurtoğlu Güzel Sanatlar Lisesi) 9., 10., 11., ve 12., sınıfına devam eden 574 kadın (%63.1), 307 erkek (%33.8) ve 28 (%3.1) cinsiyetini belirtmemiş olan toplam 909 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler 14-19 yaş aralığındadır ve öğrencilerin yaş ortalamaları 16.01'dir (Ss=1.06). Araştırma kapsamında "Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği", "Psikolojik Sağlık Ölçeği" ve "Duygu Düzenleme Ölçeği" olmak üzere üç farklı veri toplama aracı ve kişisel bilgilere ilişkin verileri toplamak için de araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Bu çalışmanın amacı olan ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile duygu düzenleme aracı değişkenin psikolojik sağlık üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin belirlenebilmesi için oluşturulan hipotez modeli yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmiştir. Araştırmada verilerin istatistiksel çözümlenmeleri SPSS ve Mplus 5.1 programları kullanılarak yapılmıştır. Araştırma sonunda hipotez modelinde yer alan anne duygusal erişilebilirliğinin psikolojik sağlık üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı ancak bu ilişkide duygu düzenlemenin aracı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Baba duygusal erişilebilirliğinin ise psikolojik sağlık üzerinde hem doğrudan bir etkisi olduğu hem de duygu düzenlemenin de bu ilişkide aracı bir rolü olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulguları ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve gelecek çalışmalar için araştırmacılara ve uygulayıcılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği, Duygu Düzenleme, Psikolojik Sağlık

ABSTRACT

Parents Emotion Availability And Resilience In Adolescents: The Mediator Role Of Emotion Regulation

In this study, the mediator role of emotion regulation in the relationship between parental emotional availability and resilience in adolescents was examined. The study was conducted in 4 high schools (Muş Fen Lisesi, Muş Anadolu Lisesi, Şehit Davut Karaçam Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi (Proje Okulu) ve Şehit Yücel Kurtoğlu Güzel Sanatlar Lisesi) in the central district of Muş province. The participants were 909 students (574 females (%63.1), 307 males (%33.8) and 28 no gender (%3.1)) who were ninth, tenth, eleventh, and twelfth graders. The students are in the 14-19 age range and the average age is 16.01 (sd=1.06). The researcher used the "Lum Emotional Availability of Parents (LEAP) Scale" was used to measure parental emotional availability. The "Resilience Scale" was used to collect the data related to adolescents' resilience. The data related to the emotion regulation was collected through using the "Emotion Regulation Scale". The researcher developed "Personal Information Form" to elicit personal information of participants. The hypothesis model was developed to determine the direct and indirect effects of independent variable on the dependent variable. In order to test this model, a structural equation modeling was used to path analyze. The statistical analyzes of the data were done by using SPSS and Mplus 5.1. statistical programs. According to results of model, mother's emotional availability had no direct effect on resilience. However, results showed that father's emotional availability had a direct effect on resilience. The important result of the study is emotion regulation mediated the relationship between parental emotional availability (mother and father) and resilience. Research findings were discussed within the framework of the relevant literature and recommendations were made to researchers and practitioners for future studies.

Key Words: Parental Emotional Availability, Emotion Regulation, Resilience

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler	43
2.	Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları	49
3.	Betimsel İstatistikler	49
4.	Standardize Edilmiş Dolaylı Etkiler	51



ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil No</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Dörtlü bağlanma modeli (Bartholomew, 1990).....	7
2.	Psikolojik sağlamlık modeli (Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer, 1990)	17
3.	Öncül odaklı ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri (Gross, 1998a)	35
4.	Duygu düzenleme süreç modeli (Gross, 1998b).....	38
5.	Hipotez modeli.....	47
6.	Sonuç modeli.....	48
7.	Sonuç modeli: Standartize edilmiş değerler.....	51

KISALTMALAR LİSTESİ

EDEÖ: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği

DDÖ: Duygu Düzenleme Ölçeği

PSÖ: Psikolojik Sağlık Ölçeği



1. GİRİŞ

Ergenlik dönemiyle birlikte birey birçok değişim ve gelişim yaşamaktadır. Bu değişimlere ayak uydurmaya çalışan birey kimi zaman kendisini bir karmaşanın içerisinde bulabilmektedir. Ergenlikle birlikte ailenin öneminin azaldığı düşünülse de, aslında bu karmaşık dönem bireyin özellikle ebeveynlerinin desteğine ve rehberliğine en fazla gereksinim duyduğu dönemlerden biridir (Arslan, 2015). Yapılan çalışmalar da ebeveyn etkisinin çocuklar büyüyüp ergenlik dönemine geçtiğinde de azalmadığını göstermektedir. Bu nedenle ergen çocuğa sahip ya da genç yetişkin çocukları olan ailelerle daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Lum ve Phares, 2005).

Bireylerin kurduğu ilişkiler anne-babasıyla başlamaktadır ve ebeveyn-çocuk arasındaki bu ilişkinin izleri kişinin yaşamı boyunca varlığını devam ettirebilmektedir (Geçtan, 2016). Bu nedenle anne-baba ve çocuk arasında kurulan ilişki bireylerin yaşamında oldukça önemli bir yere sahiptir. Ancak yapılan araştırmaların genellikle anne ile çocuk arasındaki ilişkiyi vurguladıkları ve baba-çocuk arasındaki ilişkiyi ise çoğunlukla göz ardı ettikleri tespit edilmiştir (Lum ve Phares, 2005). Babaların duygusal erişilebilirliği konusunda çok fazla çalışma olmamasına rağmen; Fox, Kimmerly ve Schafer (1991) yaptıkları meta analiz çalışmasında babaların çocuklarıyla olan bağlantı örüntülerinin aslında anne-çocuk arasında kurulana benzer olduğunu ortaya koymuştur. Bowlby ve Ainsworth'ün bağlanma teorisine ve ebeveyn-çocuk ilişkisi gözlemlerine dayanarak oluşturulan ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramı da hem anne hem de babanın çocukla kurduğu ilişkinin kalitesini ortaya koyan bir yapıdır (Biringen, 2000).

Ebeveyn duygusal erişilebilirliği çift boyutlu bir yapıdır. Ebeveyn ve çocuk yönleri ayrı boyutlar olarak ele alınsa da ebeveyn duygusal erişilebilirliği bu iki boyut arasındaki etkileşim ile karakterize edilmiş bir yapıdır. Ortak etkileşim hesaba katılmadan ne ebeveyn ne de çocuk boyutu tam olarak anlaşılabilir. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramı dört tane ebeveyn boyutu ve iki tane çocuk boyutu olan bir kavramdır (Biringen, 2000).

Ebeveyn boyutları ebeveyn duyarlılığı, ebeveyn yapılandırması, müdahaleci olmama ve düşmanca olmama/düşmanca duygulardır (Biringen, 2000). Ebeveyn duyarlılığı, çocukların fiziksel ve duygusal sinyallerine verilen hem fiziksel hem de duygusal tepkilerdir (Biringen, 2000). Ebeveyn yapılandırması, yetişkinin yapı iskeleleri oluşturduğu ve çocuğun faaliyetlerine yeterli düzeyde rehberlik ettiği durumdur (Biringen vd., 2014). Ebeveynin müdahaleci olmaması kavramı ebeveynin aşırı karışan, korumacı veya ezici olmadan çocuğa erişebilme yeteneğini ifade eder (Biringen, 2000). Müdahaleci olmama ve yapılandırma çoğu zaman birbiriyle karıştırılan kavramlardır. Yapılandırma rehberlik,

mentorluk ve özerkliğin güçlendirilmesi ile ilgili bir kavramken, müdahaleci olmama devam eden davranışlarla ilgili fiili müdahaledir. Müdahaleci olmama boyutu çocuğun gelişim düzeyine ve çocuğun geri bildirimlerine bağlıdır.

Eğer ebeveyn normal gelişim gösterip yürümeye başlayan bir çocuğa kendi yemeğini yemeye başlama şansı vermezse, bu müdahaleci davranış olarak kabul edilebilir. Bununla birlikte, aynı ebeveyn davranışı, çocuk daha küçükken veya çocuğun kendi kendine beslenmesini sınırlandıracak bir engeli varsa müdahaleci olarak görülmeyecektir (Biringen vd., 2014). Düşmanca olmama kavramı ise açık ya da örtük olarak çocuk ile sabırlı, hoş, sakin ve hoşgörülü bir şekilde konuşmayı ve benzer şekilde davranmayı ifade etmektedir (Biringen, 2000).

Ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin çocuk boyutları ise çocuğa ait tepkiler ve ebeveynin katılımıdır. Çocuğa ait tepkiler kavramı, çocukların kendi yaşına ve ortama uygun olarak kendilerini keşfetme yeteneklerini ifade eden ve ebeveynlerine etkili bir şekilde yanıt vermeleri anlamına gelen durumdur (Biringen, 2000). Çocuğun ebeveyne katılımı kavramı ise çocuğun ebeveynini oyuna ya da iletişime davet etme yeteneğini ifade etmektedir (Easterbrooks ve Biringen, 2000).

Psikolojik sağlamlık, kişinin gelişimine yönelik tehditler karşısındaki başarılı uyum yeteneğini ve en yüksek düzeyde işlerlik göstermesini ifade eden risk faktörleri, koruyucu faktörleri ve olumlu sonuçları içeren çok boyutlu bir kavramdır (Masten, 1994). Potansiyel koruyucu faktörler çocuğun kişilik özellikleri, sıcak ve duygusal olarak destekleyici bir aile ortamı ve genişletilmiş sosyal destek sistemlerinin varlığı olmak üzere üç kategoride sınıflandırılmıştır (Masten ve Garmezy, 1985). Ebeveynin ergenle olan ilişkisi ve iletişimi onun uyum sağlama sürecini kolaylaştırarak gelişimsel görevlerini yerine getirebilmesi ve sağlıklı bir kişilik geliştirebilmesi için oldukça önemlidir. Ergenin yaşamında yer alabilecek diğer bir takım stresörler, bocalama evresinde olan ergenin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyebilir (Arslan, 2015). Ancak normal gelişiminin gerektirdiği gelişimsel görevleri başarmaya çalışan ergenin anne-babasını duygusal olarak erişilebilir görmesi bu dönemi daha sağlıklı bir şekilde atlatmasına yardımcı olacaktır. Dolayısıyla bu araştırmanın bağımsız değişkenini oluşturan ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin ergenlerin psikolojik sağlamlığını arttıran koruyucu bir faktör olduğu düşünülmektedir.

Duygular, etrafımızdaki maddi ve sosyal dünya ile nasıl etkileşime girdiğimizi güçlü bir şekilde şekillendirir. Bazen duygularımız bize çok iyi hizmet eder. Ancak bazı zamanlarda, duygularımız bizi yanlış yola götürebilir. Duygu düzenleme, duygularımızın bizim için zararlı olmaması için duygularımızı bize yardımcı olacağını düşündüğümüz şekilde değiştirme çabalarımızı ifade eder (Gross, 2015).

Gross (1998a) oluşturduğu modelinde ya sistem girdisini (öncül odaklı duygu düzenleme) ya da çıktısını değiştirerek (tepki odaklı duygu düzenleme) duyguların düzenlenebileceğini öne sürmektedir. Öncül odaklı stratejiler, duygu tepki eğilimleri harekete geçmeden, davranışlarımız ve fizyolojik tepkilerimiz oluşmadan önce yaptığımız müdahaleleri ifade ederken, tepki odaklı stratejiler tepki eğilimleri ortaya çıktıktan sonra bir duygu hali hazırda başladığında yaptığımız şeyleri ifade etmektedir (Gross, 2001).

Yeniden değerlendirme, duygu üretme sürecinin başlarında ortaya çıkan ve potansiyel olarak duygu uyandıran bir durumu bilişsel olarak etkisiz hale getiren bir duygu düzenleme stratejisidir. Bu bir tür bilişsel değişimdir ve bu nedenle öncül odaklıdır. Bir diğer duygu düzenleme stratejisi olan bastırma ise bir tür tepki düzenlemesidir ve dolayısıyla tepki odaklıdır. Bastırma duygunun oluşumuyla ortaya çıkan duygusal ifade davranışının aktif olarak engellenmesini gerektiren özel bir stratejidir (Bonanno ve Burton, 2013; Gross, 2001).

Duygu düzenleme becerilerinin öncelikle aile ortamında kazanılmaya başlandığı düşünüldüğünde, ana-babanın bu süreçteki olumlu ve olumsuz etkilerinin ele alınmasının gerekliliği öne çıkmaktadır (Halberstadt, 1991'den akt., Sarıtaş-Atalar ve Altan-Atalay, 2018, s. 84). Diğer yandan yapılan çalışmalarla psikolojik sağlık için en önemli koruyucu faktörlerden birinin duygu düzenleme becerisi olduğu ortaya konulmuştur (Masten ve Coatsworth, 1998; Masten ve Obrodovic, 2006). Dolayısıyla literatür incelendiğinde ebeveyn duygusal erişilebilirliği, duygu düzenleme ve psikolojik sağlık kavramlarının birbirleriyle oldukça ilişkili olduğu gözlenmektedir. Bu çalışma da ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün araştırılacağı tek çalışma olmasından dolayı elde edilen bulgularla literatüre katkıda bulunulacağı düşünülmektedir.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini anne-baba duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme açısından incelemektir. Bu amaçla çalışmada, anne-babanın duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü araştırılmaktadır.

1.1.1. Araştırma Hipotezleri

- 1) Ebeveyn duygusal erişilebilirliği (anne ve baba) ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

- 2) Ebeveyn duygusal erişilebilirliği (anne ve baba) ile duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 3) Ebeveyn duygusal erişilebilirliği (anne ve baba) ile psikolojik sağlık arasında duygu düzenlemenin aracı bir rolü vardır.

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Toplumların yapı taşlarını oluşturan aileler aynı zamanda bireylerin bütün gelişimsel alanlarını olumlu ya da olumsuz olarak etkileme gücüne sahiptir. Bireyler üzerinde bu kadar önemli bir etkiye sahip olan aile kavramıyla ilgili hem ülkemizde hem de yurtdışında pek çok araştırma yapılmıştır. Ancak bağlanma kuramından beslenen ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesine vurgu yapan ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramı ile ilgili ülkemizde yapılmış olan çalışma sayısı oldukça azdır. Oysaki ebeveynin duygusal olarak erişilebilir olması çocukların sosyal, duygusal ve psikolojik gelişimlerini olumlu yönde etkileyen bir durumdur. Dolayısıyla bu konunun farklı değişkenlerle çalışılması literatüre önemli katkı sağlayacaktır. Bu çalışmada da ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlamlığı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü araştırılmaktadır.

Ergen tarafından ebeveyninin duygusal olarak erişilebilir algılanması psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörlerinden olan "aile" yapısının iyi bir şekilde işlediğini göstermektedir. Yapılan çalışmalar da iyi bir aile ortamının ve sıcak bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin psikolojik sağlık için koruyucu bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin psikolojik sağlamlığı yordayan bir faktör olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin sahip oldukları özellikler incelendiğinde bu kişilerin duygularını fark etme ve onları düzenleme becerisine sahip oldukları görülmektedir. Diğer yandan çocuklar erken yaşlarda çevrelerindeki bireylerden duyguları ve bunları düzenleyebilmeyi öğrenebilmektedirler. Çocukluk ve ergenlik dönemleriyle birlikte duyguların kültüre ve sosyal bağlama göre düzenlenmesi konusunda da ebeveynlerin rehberliğinin önemi büyüktür. Yani duygu düzenleme ergenlik döneminde ebeveyn-çocuk etkileşiminden etkilenen bir kavramdır ve etkili ve doğru stratejilerin kullanımıyla psikolojik sağlamlığı arttırmaya da katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla duygu düzenleme hem ebeveyn duygusal erişilebilirliği hem de psikolojik sağlık kavramı ile ilişkilidir.

Literatür incelendiğinde ebeveyn duygusal erişilebilirliği, duygu düzenleme ve psikolojik sağlık kavramlarının birbirleriyle oldukça ilişkili olduğu gözlenmektedir. Bu çalışma da ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün araştırılacağı tek çalışma olmasından dolayı elde edilen

bulgularla literatüre katkıda bulunulacağı düşünülmektedir. Ayrıca yapılan bu çalışmanın ileride daha kapsamlı araştırma bulgularıyla destekleneceği ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek diğer değişkenlerin tespitinde de referans olacağı düşünülmektedir.

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmanın genellenebilirliği Muş ili merkez ilçesinde öğrenim görmekte olan lise öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Araştırmada elde edilen veriler “Kişisel Bilgi Formu”, “Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği”, “Psikolojik Sağlık Ölçeği” ve “Duygu Düzenleme Ölçeği”nden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin araştırmada kullanılmış olan ölçme araçlarını gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

1. 5. Tanımlar

Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği: Ebeveynle çocuk arasındaki ilişkide bazı özellikleri içeren bir yapı (Biringen, 2000) ve ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkinin kalitesi olarak tanımlamaktadır (Emde, 2000'den akt., Özdoğan, 2017, s. 14).

Psikolojik Sağlık: Bireyin, yaşamın bazı aşamalarında stresli ve riskli durumlarla karşı karşıya kalabilmesi ve bu durumlara olumlu bir şekilde uyum sağlayabilmesidir (Rutter, 1990).

Duygu Düzenleme: Bir duygusal tepkinin bir veya daha fazla bileşenini (hisler, davranışlar ve fizyolojik tepkileri) artırmak, sürdürmek veya azaltmak için kullandığımız tüm otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz stratejileri içeren kavramdır (Gross, 2001).

2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

2. 1. 1. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği

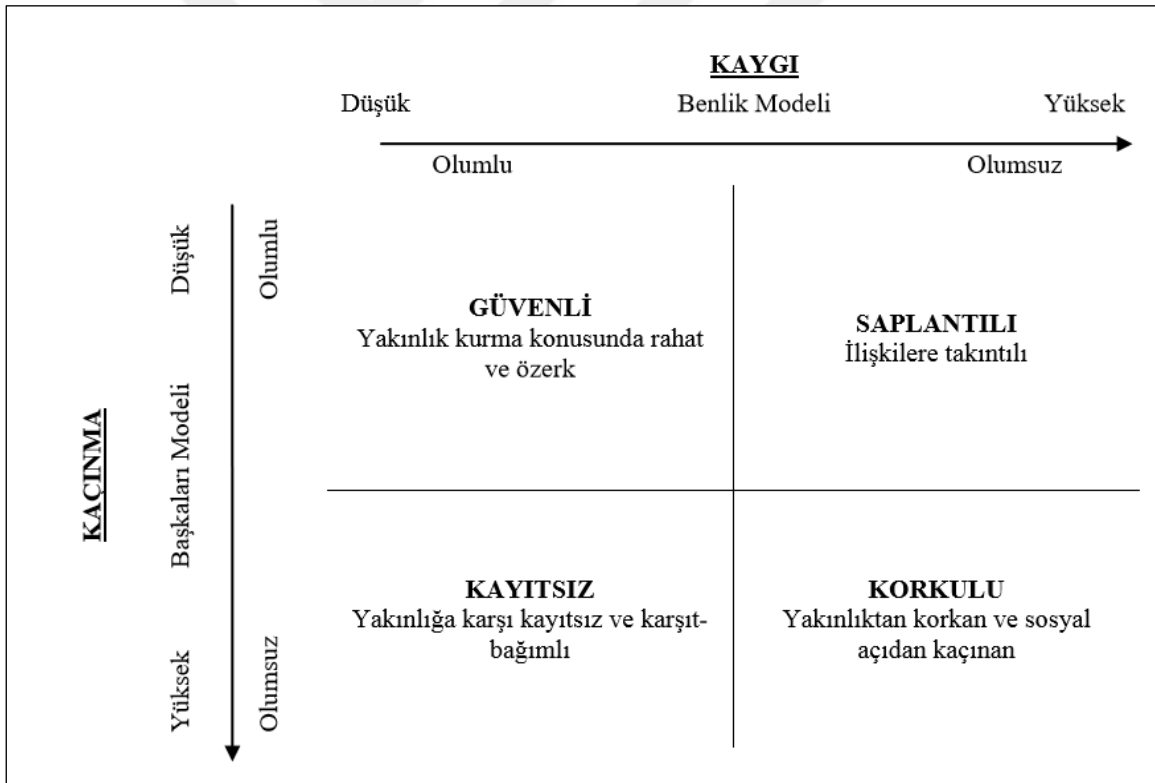
Ebeveyn-çocuk ilişkisi gözlemlerine dayanarak oluşturulan ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramı, ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliğini tanımlamak için ilk olarak 1991 yılında kullanılmıştır. Günümüzdeki ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramını oluşturan fikirlerin uzun bir gelişim süreci vardır. Aslında ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramı Bowlby ve Ainsworth'ün bağlanma teorisine de dayanan bir kavramdır (Biringen, 2000).

John Bowlby ve Mary Ainsworth'ün yaptığı çalışmalar bağlanma kuramının temel ilkelerini oluşturmuştur. Her ne kadar Bowlby ve Ainsworth kariyerleri sırasında birbirlerinden bağımsız olarak çalışsalar da, ikisi de Freud ve diğer psikanalitik düşünürlerin etkisiyle bağlanma kuramını ortaya koymuşlardır. Bağlanma kuramında bakım veren kişi ve çocuk üzerine yaptıkları çalışmalar ile bu bağın kurulmasının ya da yoksunluğunun çocuk üzerindeki etkilerini ortaya koymuşlardır (Bretherton, 1992).

Bağlanma kuramcıları Bowlby ve Ainsworth güvenli bağlanmanın kurulabilmesi ve sürdürülebilmesi için çocuk ve bakım veren kişi arasındaki duygusal bağın niteliğine vurgu yapmaktadır (Biringen, 2000). Bağlanma, bir kişinin yaşamdaki olaylar ile daha iyi başa çıkabileceğini düşündüğü başka bir kişiye yakınlık oluşturmasını ve bu yakınlığı sürdürmesine olanak sağlayan bütün davranış örüntülerini kapsamaktadır. Bağlanma figürünün ulaşılabilir ve duyarlı olması bireyde güçlü bir güven hissi sağlar (Bowlby, 1982). Bebeğin sahip olduğu bu güven hissi bağlanmanın temelini oluşturmaktadır (Sanrock, 2012). Bu nedenle kişi bu ilişkiye değer verir ve devam ettirmeye çaba gösterir (Bowlby, 1982). Tüzün ve Sayar (2006) da bu duygusal bağı, bebeklerin ebeveynleriyle arasında kurulmuş "duygusal olarak olumlu ve yardım edici bir ilişkinin varlığı" olarak ifade etmektedir.

Bebekler ebeveynlerinin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını ne oranda ve nasıl karşıladığına bağlı olarak temel güven ya da güvensizlik duygusu geliştirmektedirler. Bebeklerin yaşamlarının ilk yıllarında ebeveynleriyle güvenli bir bağlanma geliştirememeleri sonraki yaşamlarında da olumsuz etkilere neden olmaktadır (Bosma ve Gerslma, 2003'den akt., Akbay, 2015, s. 4). Bu nedenle bebeklikteki bağlanmanın en önemli özelliği bu erken bağlanma ilişkilerinin daha sonraki ilişkiler için de bir prototip oluşturmasıdır (Bartholomew, 1990).

Bowlby'e göre bebeklikte oluşturulan zihinsel şemalar bireylerin sonraki ilişkilerinde de yönlendirici bir etkiye sahip olmaktadır. Bakım verenleri tarafından sıcak ve düzenli bir bakım gören bebekler bakım verenlerine güvenli bağlanmaktadır. Güvenli bağlanan bebekler hem kendilerine hem de diğer insanlara yönelik olumlu şemalara sahiptirler. Bu bireyler kendilerini sevilebilir ve değerli görürken, diğer insanları güvenilir ve destekleyici olarak görmektedirler. Aksine bakım verenleri soğuk ve reddedici tutuma sahip bebekler, hem kendilerine hem de diğer insanlara yönelik olumsuz şemalar geliştirmektedir. Bu bireyler kendilerini sevilmeyen ve değersiz kişiler olarak görürken, diğer insanları da soğuk ve güvenilirmez görmektedirler. Dolayısıyla bebeklerin bakımverenleri ile arasındaki etkileşim hem kendilerine (benlik modeli) hem de diğer insanlara yönelik (başkaları modeli) şemalarının oluşumunu etkilemektedir (Akbay, 2015). Bartholomew ve Horowitz (1991) de Bowlby'nin bağlanma kuramındaki benlik ve başkaları modelini temel alarak güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma biçimlerini içeren dördü bir bağlanma modeli geliştirmiştir.



Şekil 1. Dördü bağlanma modeli (Bartholomew, 1990)

Şekil 1'de Bartholomew (1990) tarafından oluşturulan dördü bağlanma modeline yer verilmiştir. Bu modele göre güvenli (secure) bağlanma geliştirmiş kişiler hem kendilerine, hem de başkalarına yönelik olumlu şemalara sahiptir. Saplantılı (preoccupied) bağlanma geliştirmiş kişiler olumsuz benlik, olumlu başkaları modeline sahiptir (Morsünbül ve Çok,

2011). Saplantılı bağlanma, başkalarına yönelik olumlu değerlendirme ile birlikte kişinin benliğine yönelik bir değersizlik duygusuna sahip olduğunu göstermektedir. Bu özelliklerin birleşimi, kişinin kendisini kabul edebilmesi ve değerli görebilmesi için kendisi için değerli gördüğü diğer insanların kabulünü kazanabilmeye yönelik çaba göstermesine neden olmaktadır. Dolayısıyla saplantılı bağlanma, kişinin gereksinimlerinin karşılanabilmesi için başkalarıyla ilişki içerisinde olmasını gerektirmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Morsünbül ve Çok (2011) kayıtsız ve korkulu bağlanma stilini şu şekilde açıklamaktadır: “Kayıtsız (dismissing) bağlanma stilindeki bireyler olumlu benlik olumsuz başkaları modeline sahiptir. Son olarak korkulu (fearful) bağlanma stilindeki bireyler ise olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modeline sahiptirler.” (s. 558). Bu tür insanlar kırılabilirliklerinden dolayı olası hayal kırıklıklarını en aza indirebilmek için yakın ilişkilerden kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bağlanma davranışı farklı şekillerde olsa da hemen hemen bütün insanlarda görülmektedir. Erken çocukluk döneminde daha belirgin olmakla birlikte, özellikle önemli durumlarda yaşam döngüsü boyunca gözlenebilir (Bowlby, 1982). Bu nedenle Bowlby (1982) bağlanmayı “insan doğasının ayrılmaz bir parçası olarak” tanımlamaktadır. Bebeklik ve çocukluk döneminde anne babaya bağlanma baskınken ergenlik döneminde arkadaşlar, yetişkinlik döneminde ise romantik ilişki yaşanan kişiye bağlanma daha baskındır. Ancak ergenlik ve genç erişkinlik dönemlerinde de anne babaya bağlanma hala önemini sürdürmektedir (Morsünbül ve Çok, 2011). Bizim için her an hazır olduğu bilinen ve acil durumlarda yardımımıza gelmeye istekli olduğu bilinen bir kişiye kolayca ulaşabilmek, kişinin yaşı ne olursa olsun iyi bir sigorta poliçesidir (Bowlby, 1982).

Sağlıklı ebeveyn-çocuk etkileşimlerinde çocuk bağımsız keşifler yapar ve sonra tekrar ebeveynleriyle etkileşime girer. Çocuğun ailesinden bu şekilde uzaklaşması ve sonrasında ebeveynine geri dönmesi; ebeveynin ilişkide güvenli bir üs veya sığınak olarak görüldüğünün bir göstergesidir. Çocuğun ebeveyninden uzaklaşması; çocuğun ebeveyninin erişilebilirliğine ve kabulüne güvenmesi ile kendisini hoş karşılayacağından emin olması ile mümkün olan bir durumdur (Biringen, 2000). Bağlanma teorisi, ebeveynlerin fiziksel erişilebilirliğinden ziyade duygusal erişilebilirliğinin, çocukların kendilerini ve duygularını ifade etmelerinin gerekliliğini vurgular (Sorce ve Emde, 1981’den akt., Biringen, 2000, s. 104). Bağlanma teorisine göre duygusal olarak erişilebilir ve duyarlı bir bakıcıya sahip olmak bebeklerin kendi duygularını düzenlemelerine de yardımcı olan temel bileşenlerden biridir (Bretherton, 1985; Cassidy, 1994; Sroufe, 1979’dan akt., Easterbrooks ve Biringen, 2000, s. 123).

Ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin değerlendirilmesi belirli ilkelere dayanmaktadır. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği çift boyutlu bir yapıdır. Ebeveyn ve çocuk yönleri ayrı

boyutlar olarak ele alınsa da ebeveyn duygusal erişilebilirliği bu iki boyut arasındaki etkileşim ile karakterize edilmiş bir yapıdır. Ortak etkileşim hesaba katılmadan ne ebeveyn ne de çocuk boyutu tam olarak anlaşılabilir (Biringen, 2000). Literatürdeki mevcut çalışmalar genellikle ebeveynin çocuk için duygusal olarak erişilebilir olup olmadığını incelemektedir. Oysaki çocuktan gelen olumlu ve olumsuz duygusal bildirimler ebeveyn yetişkin davranışlarının nasıl algılandığına dair geribildirimler sağlamaktadır. Dolayısıyla yalnızca ebeveynin çocuk için duygusal olarak erişilebilir olması değil, çocuğun da nasıl hissettiği ile ilgili vereceği geribildirimlerle ve kuracağı iletişimle ebeveyni için duygusal olarak erişilebilir durumda olması gerekmektedir. Bu durumda çocuğun duygusal erişilebilirliği değişken, dinamik ve tatmin edici karşılıklı ve dönüşümlü bir etkileşim sağlar (Biringen, Derscheid, Vliegen, Closson ve Easterbrooks, 2014). Ancak otizmlili çocukların ebeveynleri çocuklarından yeterli duygusal sinyalleri alamayabilirler. Bu durum ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramının çift boyutlu yapısına uygun olarak çocuklarından yeterli duygusal sinyalleri alamadıkları için duygusal olarak daha az erişilebilir olarak tanımlanmalarına sebebiyet verebilir. Ancak bu durumla iyi bir şekilde başa çıkmayı başarmış ebeveynler yalnızca çocukları otizmlili diye duygusal olarak daha az erişilebilir olarak görülmemelidir (Biringen, 2000).

Ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramı dört tane ebeveyn boyutu ve iki tane çocuk boyutu olan bir kavramdır. Ebeveyn boyutları; ebeveyn duyarlılığı, ebeveyn yapılandırması, müdahaleci olmama ve düşmanca olmama/düşmanca duygulardır. Çocuk boyutları ise çocuğa ait tepkiler ve ebeveynin katılımıdır (Biringen, 2000). Ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramının önemli bir yönü ebeveyn boyutlarının her yaştaki çocukların ebeveynlerinde gözlemlenebilmesidir (Biringen ve ark., 1998'den akt., Biringen, 2000, s. 105).

1. Ebeveyn duyarlılığı:

Ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramının ebeveyn duyarlılığı boyutu, Mary Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) duyarlılık ile ilgili olarak yaptıkları ebeveyn-çocuk ilişkisi gözlem çalışmalarına dayanmaktadır. Ebeveyn duyarlılığında; ebeveynin, çocuğun fiziksel ve duygusal sinyallerine hızlı ve esnek bir şekilde yanıt vermesi gibi bağlamsal ipuçları hesaba katılmıştır. Algının açıklığı olarak nitelendirilen bu niteliklerin önemi vurgulanmıştır (Ainsworth ve ark., 1978'den akt., Biringen, 2000, s. 105). Ebeveyn duyarlılığın en kritik yönü duyguların doğru karşılanması (reception) ve ifade edilmesidir. Ebeveynler sadece çocuklarının duygusal sinyallerini almakla kalmaz, aynı zamanda kendi duygularını da çocuklarına yansıtırlar. Örneğin; çocuğuna çok sıcak davranan bir ebeveyn yüksek duyarlılığa sahipmiş gibi görünebilir; ancak klinik değerlendirmede ebeveynin gerçekten

pozitif mi yoksa sahte ya da zorlama bir durumunun mu olduğu incelenir. Eğer ebeveynin tavrı gerçek değilse bu durumda görünüşte duyarlı olduğu kanısına varılır (Biringen, 1998'den akt., Biringen, 2000, s. 105). Bu nedenle çocukların fiziksel ve duygusal sinyallerine ve etkileşimlerine verilen hem fiziksel hem de duygusal tepkiler duyarlılığı oluşturmaktadır (Biringen, 2000).

Optimal olarak duyarlı bir ebeveyn genel olarak pozitif, orijinal ve otantik duygusal bir iklim yaratma eğilimindedir. Sözel ve sözel olmayan duygusal ifadeleri uyumludur. Genel olarak duyarlılık duyguların ifadesinin ikili yapısına odaklanır. Yani sadece davranışsal duyarlılıktan ziyade duygusal duyarlılığın bir ölçümüdür (Biringen vd., 2014).

2. Ebeveyn yapılandırması:

Ebeveyn yapılandırması, yetişkinin yapı iskeleleri oluşturduğu ve çocuğun faaliyetlerine yeterli düzeyde rehberlik ettiği durumdur (Biringen vd., 2014). Yani ebeveyn yapılandırması, çocuğun özerkliğinin ve kabulünün sağlandığı bir ortamda ebeveynin çocuğun öğrenme ve keşfetme sürecini desteklemesini ifade eder. Yapılandırma, ebeveyn-çocuk etkileşimi için kurallar, düzenlemeler ve bir çerçeve de sağlamaktadır. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği duygusal sinyalleri iki yönlü olarak hesaba katan bir yapı olduğu için yapılandırma ancak ebeveynin öneri ve girişimleri başarılı olduğunda yeterli olmaktadır. Etkileşimler bağlamında en uygun yapılandırma, çocuğun desteğe verdiği tepkilere uygun olarak çocuğa bir destek sunulması halinde gerçekleşmektedir. Çocuğa tutarlı ancak aşırı olmayan ipuçları ve önerilerin yanı sıra bir çerçeve, kurallar, beklentiler ve düzenlemeler sunan ebeveynler yapılandırması en uygun olanlardır (Biringen, 2000).

3. Müdahaleci/müdahaleci olmama:

Ebeveynin sınırları belirlemesi, kurallar, düzenlemeler ve etkileşimler için bir çerçeve oluşturması kabiliyetini ifade eden ebeveyn yapılandırmasının aksine ebeveynin müdahaleci olmaması kavramı ebeveynin aşırı karışan, korumacı veya ezici olmadan çocuğa erişebilme yeteneğini ifade eder. Duygusal olarak "orada olma" ve gerektiğinde erişilebilir olma müdahaleci olmamanın bir göstergesidir (Biringen, 2000). Bunun aksine bir bakıcı çocuğun özerkliğini ne kadar çok reddederse, o kadar müdahaleci olur. Çocuğa durumundan daha küçükmüş gibi davranmak çocuğun özerkliğini baltaladığı için bu durum müdahaleci olmanın işaretlerinden biridir (Biringen vd., 2014).

Erken yıllarda müdahaleci olmama; çocuğun davranışını kontrol etmek ve itaat etmesi için kullanılan tekniklerin direkt kullanılması yerine dolaylı ve yönlendirici kullanılması ve ebeveynin çocukla arasındaki bağın ne engelleyen ne de aşırı güç veren nitelikte

olmayan ama ılımlı bir bağ olması için, ebeveynin çocuğu suçlamadan hem sözlü hem de sözsüz yollarla duygusal bağlamda çocukla birlikte olma yeteneğini içerir (Biringen, 2000).

Çocuk büyüdüğünde ise müdahaleci olmama kavramı, görevlerini onun yerine yapmaktansa duygusal olarak yanında olduğunu hissettirerek çocuğu dinleme ve önemli günlük kararlarda özerkliğine imkan tanıma yeteneğini ifade etmektedir. Müdahaleci olmayan ebeveynler çocukları hangi yaşta olursa olsun zor anlar yaşadığında daha az kurtarma eğiliminde olur ve çocuklarının kendi çözüm yollarını bulmalarına daha fazla izin verirler. Bu ebeveynler sabırla çocuklarının dünyayı keşfetmelerine izin vererek yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilecek donanıma sahip olmalarını sağlarlar (Biringen, 2000).

4. Düşmanca olmama/düşmanca duygular:

Düşmanca olmama kavramı, açık ya da gizli olarak çocuk ile sabırlı, hoş, sakin ve hoşgörülü bir şekilde konuşmayı ve benzer şekilde davranmayı ifade etmektedir. Kavram olumsuz gibi görünse de aslında ebeveynlerin öfkesini ve agresif dürtülerini kontrol edebilmelerini ve bunları uygun bir şekilde ifade edebilmelerini tanımlamaktadır. Küçük çocuğa sahip düşmanca olmayan ebeveynler bebeklerin ilk aylarındaki zorlayıcı uyku yoksunluğu durumlarında bile sakin kalabilir ve uygun kontrol becerilerini sergileyebilir. Çocuklar büyüdükçe düşmanca duyguları olmayan ebeveynler hayal kırıklıklarını dışa vurmak yerine bunların nedenlerini ifade eder ve açıklar. Dolayısıyla düşmanca duyguları olmayan ebeveynlerin duygu düzenlemesi ortama uygundur ve çocuklarını da dikkate alır (Biringen, 2000).

Ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramının çocuk boyutları ise çocuğa ait tepkiler ve ebeveynin katılımıdır.

1. Çocuğa ait tepkiler:

Çocuğa ait tepkiler kavramı, çocukların kendi yaşına ve ortama uygun olarak kendilerini keşfetme yeteneklerini ifade eden ve ebeveynlerine etkili bir şekilde yanıt vermeleri anlamına gelen durumdur. Bağlanma ve özerklik arasındaki dengeye ek olarak ebeveyne verilen duygusal tepkiler ebeveyn-çocuk arasındaki uyumun ve ilişki kalitesinin en iyi göstergeleridir. Küçük çocuklarda bu tepkiler ebeveyni ile bağlantı ve etkileşim içinde olduğundaki mutlu bir tavır şeklinde ifade edilebilir. Çocuklar büyüdükçe ebeveyne duygusal erişilebilirlikleri de daha sembolik şekillerde ortaya çıkar. Oyun temalarının anlatılmasında çocuk tarafından hem sözel hem de sözel olmayan şekilde açık olarak ortaya konulur. Oyunda ebeveyn figürleri nazik ve sevgi dolu tasvir edilir. Çocuk dünyayı yardımsever, güvenli ve emniyetli bir yer olarak görür. Bu çerçevede çocuğa ait uygun tepkiler, çocuğun

ebeveyni ile uygun bir duygusal bağ kurması ve ebeveynine aşırı olmaktan ziyade özerklikle dengelenmiş bir tepki göstermesidir (Biringen, 2000).

2. Çocuğun ebeveyne katılımı:

Çocuğun ebeveyne katılımı kavramı, çocuğun ebeveynini oyuna davet etme yeteneğini ifade etmektedir (Easterbrooks ve Biringen, 2000). Çocuk, ebeveyni bir oyuncu veya destek figürü olarak oyuna dahil eder (Biringen vd., 2014). Çocuğun ebeveynini etkileşime dahil etmesi ebeveynini duygusal olarak erişilebilir gördüğünün bir kanıtıdır. Çocuğun rahat ve pozitif bir tutum içerisinde ebeveyni ile göz teması kurması, ona sorular sorması, bir hikaye anlatması ya da bir şeyler göstermesi bu duruma örnektir. Ayrıca çocuk yeni ve stresli belirsizlik durumlarında ebeveynini sosyal bir referans olarak görür. Ebeveyni dahil etme ve bağımsız aktiviteler arasındaki denge, çocuğun temel güven duygusuna sahip olduğunu gösterir. Çocuk erken yaşlarda ebeveyn katılımını, ebeveynini görsel, davranışsal ve sesli olarak kontrol ederek gerçekleştirir. Daha büyük çocuklarda uygun katılım, ebeveyni aramak ile bağımsız aktiviteler arasındaki dengede kendini göstermektedir. Ebeveyn katılım seviyesinin en ideali “orta düzeyde” (golden mean) olanıdır (Biringen, 2000).

Ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin her boyutu ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkinin yapısını ve duygusal diyalogun kalitesini vurgular. Örneğin; ebeveyn duyarlılığı yalnızca çocuğa uygun davranışsal ve duygusal yanıt vermenin yanı sıra ebeveynin etkileşim için çocuğun duygusal ipuçlarını ne kadar iyi okuduğunun da altını çizmektedir. Ebeveyn yapılandırması yalnızca ebeveynin davranışına değil, çocuğun bu davranışları nasıl algıladığına da vurgu yapar. Örneğin; normal gelişim gösteren bir çocuğa aşırı gelebilecek ebeveyn davranışları, yapılan bir işte daha fazla tekrar ve rehberliğe ihtiyaç duyan engelli bir çocuk tarafından iyi karşılanabilir. Müdahaleci olmama, ebeveynin etkileşimi “ele geçirmeden” erişilebilir olabilme yeteneğini ifade eder. Farklı ebeveyn çocuk ilişkilerinde (anne-çocuk, baba-çocuk) aynı ebeveyn davranışı bir çocuğa (örneğin kızına ya da oğluna) daha müdahaleci görünebilir. Çünkü ebeveynin tutumu çocuk tarafından farklı bir şekilde algılanabilir veya etkileşim bağlamında farklı bir anlam taşır. Benzer bir şekilde çocuğa ait tepkilerin özünü, yalnızca çocuğun ebeveynlerine yanıt vermesi ya da itaat etmesi değil aynı zamanda tepkilerinin belirli bir ilişki ve bağlamdaki duygusal uygunluğu da oluşturmaktadır. Bu nedenle ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin altı boyutu yalnızca ebeveyn ya da çocuğa ait ölçümlerden ziyade daha karmaşık ve sistematik verilerdir (Easterbrooks ve Biringen, 2005).

Ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramının olası olumsuz yönü çocuğun ebeveynini duygusal olarak erişilebilir görmemesi durumudur. Bu durum özellikle annenin fiziksel mevcudiyetine rağmen çocuk için duygusal olarak erişilebilir görülmediği durumda ortaya

çıkmaktadır. Anneden fiziksel ayrılık ile duygusal erişilebilirliğin olmaması durumlarının karşılaştırıldığı bir çalışmada, annenin duygusal olarak erişilebilir olmamasının fiziksel ayrılıktan daha olumsuz etkilerinin olduğu tespit edilmiştir (Field, 1986'dan akt., Lum ve Phares, 2005, s. 212). Ebeveynin psikolojik ya da fiziksel olarak erişilebilir olmadığı durumlardaysa benzer şekilde diğer bakıcılar da (büyükanne-büyükbaba, bakıcı, okul öncesi öğretmenleri, kardeşler, komşular vb.) çocuğun gelişiminde önemli bir rol oynayabilir. Bakım veren kişi duygusal olarak erişilebilir, duyarlı ve etkileyici olduğunda bebekler duygusal durumların hem hoş görülebileceğini hem de değiştirilebileceğini öğrenirler. Çocuklar ihtiyaç duyduklarında kendilerine bakım veren kişinin duygular düzenlemede onlara yardımcı olacağını düşündükleri zaman duygular konusundaki keşif ve öğrenmeleri kolaylaşır (Easterbrooks, Biesecker ve Lyons-Ruth, 2000).

2. 1. 2. Psikolojik Sağlamlık

Günümüzde psikolojik danışmanlık ve psikoloji alanlarında önem kazanmaya başlayan pozitif psikoloji yaklaşımı sayesinde bireyin zayıf yönleri yerine güçlü yönlerine, potansiyeline ve olumlu özelliklerine odaklanmak yeni bir eğilim haline gelmiştir (Kararımak ve Bugay, 2014; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin çalışma alanı içerisinde yer alan önemli kavramlardan biri olan psikolojik sağlamlık, kişinin gelişimine yönelik tehditler karşısındaki başarılı uyum yeteneğini ve en yüksek düzeyde işlerlik göstermesini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır (Kararımak ve Bugay, 2014; Masten, 1994).

Birçok farklı disiplinde kullanılan "resilience" (psikolojik sağlamlık) Latince "resilire" kökünden türetilmiştir. Bu kelimenin sözlük anlamı "bir maddenin elastik olması ve kolayca dönebilmesi" dir (Greene, 2002'den akt., Aydın, 2018, s. 7). MerriamWebster Dictionary'e göre, "talihsizlikten kurtulma, değişime kolayca adapte olma veya bunlara uyum sağlama becerisi" olarak tanımlanmaktadır (URL-1, 2019). Oxford Dictionary psikolojik sağlamlığı, "zorlulardan çabuk iyileşme kapasitesi; dayanıklılık" olarak ifade etmektedir (URL-2, 2019). APA Dictionary of Psychology ise zorlayıcı yaşam olaylarına, iç ve dış taleplere zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik yoluyla başarılı uyum sağlama süreci ve olumlu sonuçlar elde etmek olarak tanımlamaktadır (URL-3, 2019). İngilizce sözlük tanımına göre "sıçrayıp tekrar geri gelme" anlamına gelen psikolojik sağlamlığın Türkçe karşılığı ise "dibe vurduktan sonra tekrar toparlanma" olabilir (Kararımak ve Bugay, 2014).

Herkes tarafından kabul edilen bir psikolojik sağlamlık tanımının bulunmaması ve bu nedenle kavramla ilgili yapılan çalışmalarda kuramsal temelin eksik olması kavramla ilgili dikkat çeken en önemli sorunlardan biridir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Her araştırmada, psikolojik sağlamlık kavramı için farklı tanımlara yer verilmesi araştırma

sonuçlarının karşılaştırılması açısından bir dezavantaj olarak görünse bile, aslında bir yandan bir avantaj da olabilmektedir. Bu sayede, bu alanda çalışan araştırmacıların yaratıcılığı artmış ve çok çeşitli tanımlar ve bulgular elde edilmiştir (Kararımak, 2006). Masten, Best ve Garmezy (1990) psikoloji literatüründe psikolojik sağlamlığı tanımlamak için üç farklı olgu türü kullanmıştır: (a) yüksek risk altındaki bireylerde görülen olumlu sonuçları ifade etmek, (b) zorlu yaşam koşullarına rağmen bireylerin gösterdiği uyum becerisini ifade etmek, (c) travmayı kolayca atlatan kişilerin özelliklerini ifade etmek. Literatürdeki diğer psikolojik sağlamlık tanımlarından bazıları ise şunlardır:

- Ağır ve stresli yaşam olaylarına (travma, ölüm, kayıp) rağmen hayatta kalma yetisi (Agaibi ve Wilson, 2005)
- İnsanın önemli zorluklar ve tehditler karşısında gösterdiği başarılı uyum ve onlarla başa çıkabilme becerisi (Block ve Kremen, 1996)
- Tutarlı bir psikolojik denge sağlayabilme yeteneği (Bonanno, 2004)
- İnsanların sıkıntıdan sıyrılıp yaşamlarına devam etmelerini sağlayan bir süreç (Dyer ve McGuinness, 1996)
- Risk koşulları altında uyumsuz sonuçları azaltan olumlu koruyucu süreçler (Greenberg, 2006)
- Yaşanan olumsuzluklara bireyin uyum göstermesi ve olumlu sonuçlara ulaşabilmesi (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011)
- Yaşamda tecrübe edilen sıkıntılara dayanmak, onların üstesinden gelmek ve sonrasında gelişmek (Mandleco ve Peery, 2000)
- Zorlu koşullara rağmen başarılı bir uyum işlemini, kapasitesini ve sonucunu ifade eder. İyi oluşun içsel derecesini ya da etkili işlevselliği tanımlamak için kullanılan davranışsal uyumla ilgili bir kavram (Masten vd., 1990)
- Sıkıntı ve zorluk bağlamındaki olumlu uyum durumlarını kapsayan geniş kavramsal bir şemsiye (Masten ve Obradovic, 2006)
- Zorlu yaşam olayların olumsuz etkisini azaltan ve uyum sürecini destekleyen bir kavram (Wagnild ve Young, 1993)

Yapılmış olan tanımlar incelediğinde psikolojik sağlamlığı tanımlamak için özellikle iki yargıya dikkat edildiği gözlenmektedir: (1), birey için yüksek riskli ve önemli bir tehdite veya ağır sıkıntı ve travmaya maruz kalması; (2), kişinin bu sıkıntı karşısında gösterdiği olumlu uyum ve gelişim kalitesinin iyi olması (Masten ve Coatsworth, 1998; Masten ve Obradovic, 2006). Diğer bir ifadeyle psikolojik sağlamlığın artırılması stresli durumlardan kaçarak değil, stres yaratan durumlarla karşılaşarak ve sonrasında özgüven ve sosyal yetkinliğin uygun şekilde artması sağlanarak mümkündür (Rutter, 1985). Dolayısıyla psikolojik sağlamlığın

kalitesi, insanların yaşamla nasıl başa çıktıkları ve içinde buldukları durumla ilgili olarak ne yaptıklarıyla ilgilidir. Bu kalite erken yaşam deneyimlerinden, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki yaşam koşullarından etkilenir. Bunların hiçbirisi kendi içinde ilerideki sonuçların belirleyicisi değildir, ancak kombinasyon halinde sorunlardan kaçmayı sağlayan dolaylı bir bağlantı zinciri oluştururlar (Rutter, 1985).

Psikolojik sağlık çok çeşitli anlamlara gelebilir ancak genel olarak uyum ve gelişim için önemli zorluklar bağlamında ortaya çıkan yeterliliği ifade eder. Psikolojik olarak sağlam olan çocuklardaki yeterliliğin gelişimi ile ilgili en önemli sorulardan biri diğer çocukların etkilendiği sıkıntıların üstesinden gelmelerini sağlayan özel bir şey olup olmadığıdır. Aslında psikolojik sağlamlığı olan çocukların gizemli ya da benzersiz niteliklere sahip olmadıkları görünmektedir. Aksine onlar yalnızca insan gelişimindeki temel koruyucu sistemleri muhafaza etmişlerdir. Yani eldeki duruma rağmen sıkıntıların ortasında psikolojik sağlık gelişmesi için gelişimdeki genel olarak sağlamlığı sağlayan temel sistemler çocuğu korumak ya da gelişimine yönelik tehditleri önlemek için çalışmaktadırlar (Masten ve Coatsworth, 1998). Gelişimdeki psikolojik sağlamlığa ilişkin biriken veriler de, bu durumun sıradan insan uyum süreçlerinden kaynaklanan bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır. İnsan gelişimindeki ciddi tehditler; beyin ve biliş gelişimi, ebeveyn-çocuk ilişkisi, duygu ve davranış düzenleme, öğrenme motivasyonu ve çevreye katılım gibi uyum süreçlerinin altında yatan sistemleri tehlikeye atmaktadır. İyi bir ebeveynle sahip olma ya da iyi şansın kişinin olumlu gelişim ya da iyileşmesi için anahtar bir rol oynadığı anlamına gelmemektedir. Aksine elde edilen veriler çok çeşitli durumlarda gözlemlenen psikolojik sağlamlığı çoğunlukla normatif süreçlerin oluşturduğunu göstermektedir. Yani psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerden olağanüstü nitelikler beklemek, sıradan uyum kaynaklarının ve sistemlerinin yeterli olmadığını ifade etmek olur. Oysaki olağandışını anlama arayışı olarak başlayan süreç sıradanlığın gücünü ortaya koymuştur. Psikolojik sağlık ender ve özel niteliklerden değil, çocukların zihin, beyin ve bedenlerindeki, ailelerindeki ve ilişkilerindeki sıradan insan kaynaklarının gündelik büyüğünden kaynaklanmaktadır (Masten, 2001).

Yurt içinde yapılan çalışmalar da incelendiğinde "resilience" kavramının Türkçe tanımı konusunda fikir birliğinin olmadığı görülmektedir. Farklı çalışmalar incelendiğinde araştırmacılar "resilience" kavramının Türkçe karşılığı olarak, yılmazlık (Gürkan, 2006; Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005), psikolojik dayanıklılık (Eminağaoğlu, 2006), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006) ve psikolojik sağlık (Gizir, 2007; Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2006; Oktan, 2008) ifadelerini kullanmaktadırlar. Bu çalışmada da ifade edilmek istenilen anlamı yansıtmaması nedeniyle "resilience" kavramının karşılığı olarak "psikolojik sağlık" kavramı kullanılmıştır.

2. 1. 2. 1. Tarihçe

Psikolojik sağamlık akademik temelden doğan bir kavram değil, yüksek riskli durumlarda yaşayan çoğunlukla gençlerden oluşan ve bu durumun üstesinden gelebilen kişilerin karakteristik özelliklerinin belirlenmesi yoluyla ortaya çıkmış bir kavramdır. Richardson (2002) psikolojik sağamlığın ortaya çıkışını üç dalga halinde açıklayan bir meta-teori önerisinde bulunmuştur.

Psikolojik sağamlık çalışmalarındaki ilk dalgada, “Yıkıcı durumlar karşısında pes edenlere karşıt olarak yüzleştikleri risk faktörleri ya da felaketlerden sonra gelişen kişilerin karakteristik özellikleri nelerdir?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu dalgadaki literatür çalışmalarının çoğu, yüksek riskli durumların ardından yaşanan gerileme sonrasında insanların bu durumla başa çıkmalarına ya da “eski hallerine dönmelerine” yardımcı olan iç ve dış esneklik niteliklerini tanımlama arayışında olmuştur. Esneklik niteliklerinin listesi, psikolojik sağamlık sorgusundaki birinci dalganın sonucunu temsil etmektedir. Birinci psikolojik sağamlık sorgu dalgasının paha biçilmez katkısı, insanların sıkıntılardan kurtulmalarına yardımcı olan esneklik niteliklerinin belirlenmesine yardımcı olmasıdır (Richardson, 2002). Çocuklarda ve gençlerde psikolojik sağamlıkla ilişkili potansiyel koruyucu faktörlerin bir listesi ilk dalgada ortaya çıkmıştır ve bu liste, farklı çalışmaların bulgularıyla değişmeye ve gelişmeye devam etmektedir (Masten ve Obradovic, 2006).

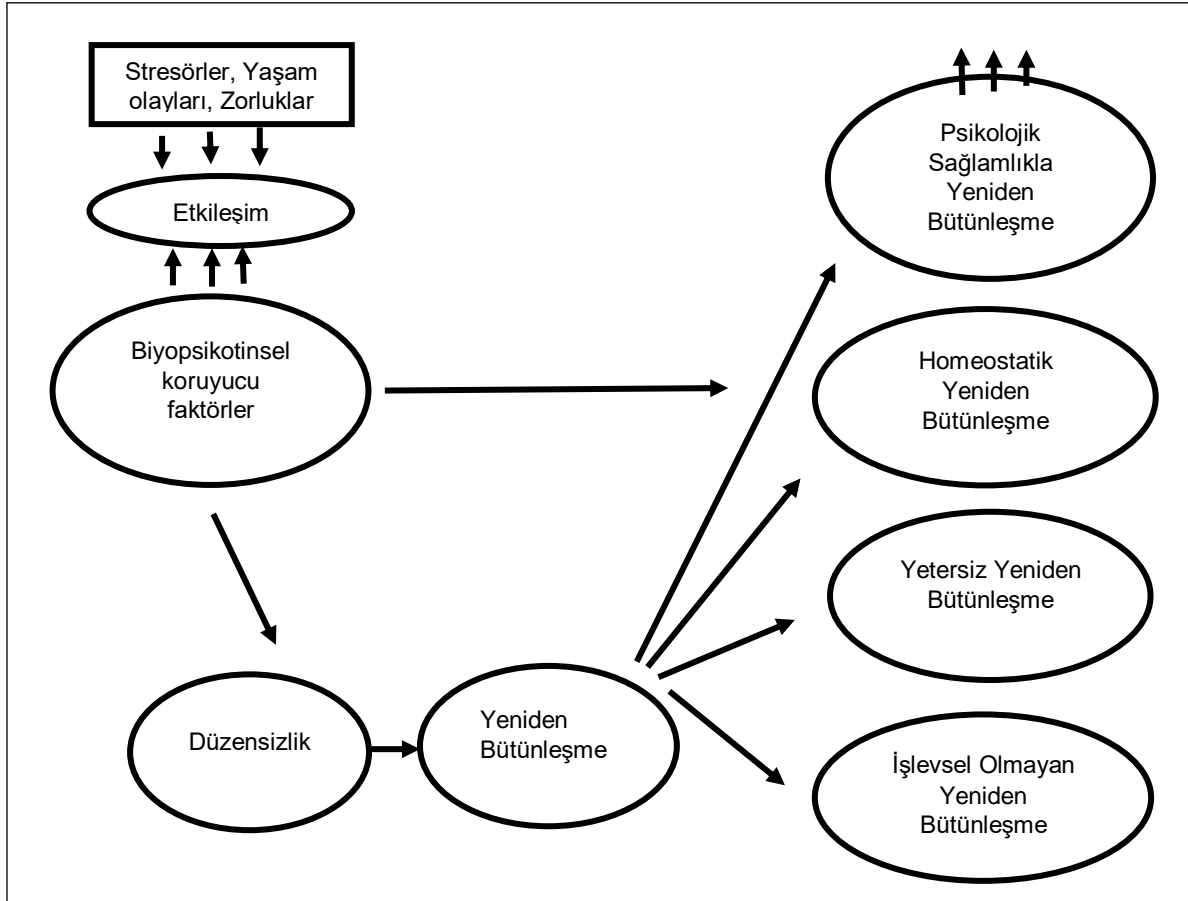
Psikolojik sağamlık araştırmasının ikinci dalgası, belirlenen esneklik niteliklerinin elde edilme sürecini keşfetme arayışıdır. Psikolojik sağamlık; esneklik niteliklerinin ya da koruyucu faktörlerin tanımlanması, güçlendirilmesi ve zenginleştirilmesi sonucunda, olumsuzluk, değişim ya da fırsatlarla başa çıkma süreci olarak tanımlanmıştır (Richardson, 2002).

Psikolojik sağamlık araştırmalarının üçüncü dalgasında psikolojik sağamlık kavramı ele alınmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda hayattaki aksaklıklardan sonra yaşanan yeniden uyum sürecinde bir çeşit motivasyon enerjisinin gerekli olduğu anlaşılmıştır. Psikolojik sağamlık, herkesin içindeki kendini gerçekleştirme sürecine ve yaşanan sorunlardan sonra yeniden uyum sağlamaya yardımcı olan motivasyonel bir güç olarak tanımlanmıştır (Richardson, 2002). Yapılan çok değişkenli araştırmalardaki son gelişmeler, dördüncü dalganın da devam ettiğini göstermektedir (Masten ve Obradovic, 2006).

2. 1. 2. 2. Richardson ve Arkadaşlarının Psikolojik Sağamlık Modeli

Psikolojik sağamlıkla ilgili kuramlardan biri Richardson ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre kişi bir denge noktasından başlayarak yaşamdaki değişen

koşullara uyum sağlar. İçte ve dışta stres yaratan durumlar her zaman mevcuttur ve kişinin bu olaylarla başa çıkabilme yeteneği daha önceki olumsuzluklarda yaşadığı başarılı ve başarısız adaptasyonlardan etkilenir. Bazı durumlarda böyle uyum ya da koruyucu faktörler etkili olmaz. Bu durum biyo-psiko-tinsel dengenin bozulmasına neden olur (Gürkan, 2006).



Şekil 2. Psikolojik sağlık modeli (Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer, 1990)

Esneklik modeli bireyin yaşamında zaman içindeki tek bir noktayı göstermektedir. Bu nokta dakikalık bir bozulmayı ya da yıllarca süren bir mücadeleyi temsil edebilir. Modelin öncülü daha esnek olabilmek için bireyin zorluklardan, streslerden ve risklerden geçmesi, düzeninin bozulması, yaşamını yeniden düzenlemesi, deneyimlerinden öğrenmesi ve daha güçlü başa çıkma becerileri ve koruyucu faktörlerle yüzeye çıkmasıdır. Modelin temel bileşenleri biyo-psiko-tinsel homeostaz, yaşam olayları, biyo-psiko-tinsel koruyucu faktörler, etkileşim (interaction), bozulma (disruption), düzensizlik (disorganization) ve yeniden bütünleşme (reintegration) süreçleridir (Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer, 1990).

1. Biyo-psiko-tinsel homeostaz: Homeostazdaki birey sağlam dünya görüşü ile tamamlanmış bir yapboza benzemektedir. Parçalar uygun ve yerinde olduklarında bu

görüŖü koruma için mücadele etme eğilimi vardır ve herhangi bir parçanın eklenmesi ya da çıkarılması değişiklik gerektirdiği için direnç gösterilir (Richardson vd., 1990).

2. Yaşam olayları: Yaşam olayları terimi; yaşam deneyimlerini, stresörleri, zorlukları ve riskleri içeren bir kavramdır. Yaşam olayları terimi Erikson tarafından tanımlanan normal biyopsikososyal gelişimsel krizleri, Piaget tarafından tanımlanan bilişsel gelişim aşamalarını ve Kohlberg tarafından belirtilen ahlaki gelişim deneyimlerini içerir (Richardson vd., 1990).

3. Biyo-psiko-tinsel koruyucu faktörler: Bir kişiyi bozulmaya karşı koruyabilecek çeşitli koruyucu süreçler vardır. Bunlar;

- Yaşamda bir neden ya da amacın peşinden koşma
- Yüksek özsaygı
- İyi karar verme becerileri
- Daha yüce bir güce inanç
- İç kontrol odağı
- Özgüven
- İyi bir mizah anlayışı
- Kişisel güçlü yönler ve beceriler
- Değer-davranış uyumu (inancına uygun davranmak)
- Kendine hakim olma
- Ruhun bağımsızlığı
- Psikolojik dayanıklılık
- Arkadaş olabilme yeteneği
- Olumlu gelecek hayali
- Özerklik

Bireylerin kendilerini yaşam olaylarından etkin bir şekilde koruyabilmeleri için listelenen becerilerinin tamamına sahip olmaları gerekli değildir. Ancak koruma sağlamak için bazılarının işlevsel olması gerekmektedir (Richardson vd., 1990).

4. Etkileşim (Interaction): Bozulmadan korunmanın kilit noktası, bireyin yaşam olayları, zorluklar ve stresörlerle nasıl başa çıktığıdır. Başa çıkma stratejileri kaçınmayı, inkârı, savunmayı, pes etmeyi veya diğer savunma mekanizmalarını içerebilir. Hangi başa çıkma mekanizmasının birey için en iyisi olduğu yaşam olayının doğasına ve yıkıcı etkisine bağlıdır (Richardson vd., 1990).

5. Bozulma (Disruption): Her ne kadar biyo-psiko-tinsel homeostazın dışına çıkma durumu tatsız ve acı olsa da bozulma esnek bireyler için faydalıdır. Olumsuz bir tecrübeden kurtulmak kişiyi daha yetenekli ve güçlü kılar. Yıkıcı durumun tatsızlığı kişiyi içine bakmaya,

yaşam olayına uyum sağlamaya ve yeni başa çıkma becerileri geliştirmeye zorlar. Bozulma büyüme ve öğrenme için bir fırsat olarak görülebilir (Richardson vd., 1990).

6. Düzensizlik (Disorganization): Düzensizlik, bir bireyin yaşamındaki biyo-psikotinsel parçalarının yeni bir zorlukla bozulduğu geçici bir durumdur. Kişi durumla bağlantılı tecrübeleri olmaksızın zorluğa saldırmak için bir plan yapmak zorundadır. Etkili bir saldırı gerçekleştirmek için bireysel deneyimlerin, güçlerin ve kişisel dünya görüşünün titizlikle analizi yapılmalıdır. Yeni yaşam olayından en çok etkilenen yeni ya da silinmiş olan yapboz parçasının dünya görüşünde bir yer oluşturması için düzensizliğin olması gerekmektedir. Kişinin bireysel dünya görüşüne yeni bir boyut eklemek için yeni parçaya bir yer sağlanmalıdır. İnsanlar uzun süre düzensizlik durumunda kalamazlar, işlevsel hale gelebilmek için yeni bir homeostaz durumuna ihtiyaç duyarlar. Bireylerin düzensizliklerine karşı buldukları çözüm esnek ya da işlevsiz (intihar etmek ya da psikoaktif madde kullanmak gibi) olabilir (Richardson vd., 1990).

7. Yeniden bütünleşme (reintegration): Yeniden bütünleşme etkilenen biyo-psikotinsel parçaları yeni bir dünya görüşünde yeniden düzenleme sürecidir. Yeniden bütünleşme süreci, yaşam olayının ciddiyetine, çevresel-sosyal yeniden bütünleşme kuvvetlerinin derinliğine ve derecesine ve kişinin yeniden bütünleşme kapasitesine bağlı olarak birkaç dakika ya da birkaç yıl sürebilir. Bazı insanlar etkili bir şekilde yeniden bütünleşme gerçekleştirirken bazılarının yapamamasının sebebi büyük ölçüde bireysel beceri ve özelliklerin bir fonksiyonudur. Biyo-psiko-tinsel adaptasyon gerektiren yıkıcı bir yaşam olayı yaşayan bireyler şu dört yoldan biriyle homeostaz seviyesini ayarlar ve yeniden kurar: 1. Psikolojik sağlamlıkla yeniden bütünleşme, 2. Homeostatik yeniden bütünleşme, 3. Yetersiz yeniden bütünleşme ve 4. İşlevsel olmayan yeniden bütünleşme (Richardson vd., 1990).

1. Psikolojik sağlamlıkla yeniden bütünleşme, optimum adaptasyon seviyesini yansıtır. Yeniden bütünleştirici süreçten geçerek birey yeni beceriler öğrenir ve kişisel sosyal çevresinin etkilerini daha iyi anlar. Psikolojik sağlamlıkla yeniden bütünleşmenin anahtarı bir yaşam olayının sunduğu her şeyden yararlanmaktır. Deneyim sayesinde esnek bireyler gelecekteki yaşam olayları karşısında etkin bir şekilde yeniden bütünleşebilmek için daha fazla koruyucu faktör ve becerilerle hayatını eski haline çevirebilir. Psikolojik sağlamlıkla yeniden bütünleşmenin gerçekleşebilmesi için biyo-psiko-tinsel koruyucu faktörlerin bazılarının yanı sıra aşağıdaki özelliklere sahip olmak gerekmektedir (Richardson vd., 1990).

- İyi sosyal uyum becerileri
- Hazzı erteleme yeteneği
- Esnek özyeterlik

- Yaratıcı problem çözme becerileri
- Görev odaklılık
- Esneklik
- İyi bir yeniden bütünleşme kapasitesi (sıkıntıdan geri dönme yeteneği)
- Kişisel iç gözlem yapma ve başa çıkma için bireysel kaynakları belirleme becerisi
- Öz motivasyon
- Güçlü öğrenme kapasitesi

2. Homeostatik yeniden bütünleşme, bireyin yaşam olayından önceki işlevsellik seviyesine geri dönme mücadelesidir. Aynı homeostaza geri dönen birey, deneyimlerden pek bir şey öğrenememiştir ve yaşam olayından bir şeyler öğreninceye kadar benzer yapıda tekrarlayan problemlere sahip olacaktır. Bu kişiler sıklıkla aynı veya benzer problemleri tekrar ele alır ve onları yanlış yönetmeye devam eder (Richardson vd., 1990).

3. Yetersiz yeniden bütünleşme, yaşam olayının etkisinin çok önemli olduğu, bireyin dünya görüşünü daha düşük bir homeostaz seviyesinde yeniden bütünleştirdiği bir durumu temsil eder. Birey olayın öncesinden daha az koruyucu yeteneğe sahiptir. Yaşam olayından önce bu insanlar iyi bir özgüvene, macera duygusuna, yüksek beklentilere ve iç kontrol odağına sahip olabilir ancak başarısızlık karşısında bu özelliklerini kaybeder ve daha düşük bir işlevsellikle hayatını devam ettirmeye razı olur. Genellikle homeostatik yeniden bütünleşme için asgari bir girişim vardır ancak sonuçta birey kendisini daha düşük bir duruma çeker (Richardson vd., 1990).

4. İşlevsel olmayan yeniden bütünleşme, psikoterapiye olan ihtiyacı yansıtmaktadır. Birey psikoaktif madde kullanarak, intihar ederek ya da işlevsiz diğer yollarla yeniden bütünleşme gerçekleştirir. Bu durumda bir ruh sağlığı çalışanının müdahalesi gereklidir (Richardson vd., 1990).

2. 1. 2. 3. Koruyucu Faktörler, Risk Faktörleri ve Olumlu Sonuçlar

Boylamsal araştırmalar, psikolojik sağlamlığın gelişimsel süreçteki rolünü anlamak için kritik öneme sahiptir. Boylamsal araştırmalar (a) hangi risk faktörlerinin farklı gelişim aşamalarında nasıl bir probleme sebep olduğu, (b) farklı gelişim dönemlerinde risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki dinamik ilişkinin nasıl olduğu ve (c) risk koşulları altındaki kişileri olumsuz sonuçlardan koruma ya da bu sonuçları engelleme olasılığı en yüksek faktörlerin neler olduğu sorularına yanıt vermektedir (Greenberg, 2006). Bu bölümde de bu sorulara yanıt vermek için yapılmış olan çalışmalardan elde edilen koruyucu faktörlere, risk faktörlerine ve olumlu sonuçlara yer verilecektir.

2. 1. 2. 3. 1. Koruyucu Faktörler

Esneklik niteliklerinin öğrenilip öğrenilmediği veya kişinin genetik yapısının parçası olup olmadığı bazı meslek gruplarınınca tartışılmış olup psikolojik sağlık teorisinde açıklığa kavuşturulmuştur. Bu esneklik özellikleri koruyucu faktörler olarak adlandırılmıştır (Richardson, 2002). Koruyucu faktörler, bir kişinin uyumsuz bir sonuca yol açan bazı çevresel tehlikelere verdiği tepkiyi değiştiren ve iyileştiren etkileri ifade eder (Rutter, 1985). Koruyucu faktörler yaşanan sıkıntıdan kaynaklanan bireysel kırılganlıkları ve çevresel tehlikelerin olumsuz etkilerini azaltarak yeniden uyum sürecini hızlandırır ve kişinin gelecekte karşılaşabileceği olumsuz durumların sayısını azaltabilir (Kararımak, 2006). Ancak koruyucu faktörler mutlak psikolojik sağlık sağlamaz. Bireyin kırılganlığı çok fazlaysa ya da sıkıntı üstesinden gelinemeyecek boyuttaysa bireyin uyum sağlama çabaları yeterli olmayabilir (Masten vd., 1990).

Psikolojik sağlık araştırmalarındaki tanımlar, ölçümler, durumlar ve çalışmaların yürütüldüğü kültürlere yönelik eleştiri sayısındaki artışa rağmen, bulgular çarpıcı bir tutarlılık göstermeye devam etmiştir. Çalışmalar sonucunda önemli bir sıkıntı sırasında veya sonrasında iyi bir adaptasyon ve iyileşme ile ilgili genel faktörlerin kısa bir listesi ortaya konmuştur. Bu liste psikolojik sağlamlıkta ve ayrıca insan gelişiminde geniş bir rol oynayan temel, ortak ve sıradan uyum sistemleri olduğunu göstermektedir. Bu uyum sistemleri normal olarak mevcut olduğunda ve çalıştığında, birey genellikle psikolojik olarak sağlamdır. Çocuklara ve gelişimlerine yönelik en yıkıcı tehditler, bu sistemler zarar gördüğünde, tahrip olduğunda ya da yaşanan bir sıkıntı sonucu anormal bir şekilde gelişim gösterdiğinde ortaya çıkmaktadır (Masten ve Obradovic, 2006).

Mandleco ve Peery (2000) psikolojik sağlamlığı sağlayan faktörleri bireysel ve çevresel kaynaklı olarak gruplandırmıştır. Her iki faktör de psikolojik sağlık için değişik derecelerde gereklidir. Bu faktörler normal gelişim için önemli olsa da çocukların psikolojik sağlamlığı için daha anlamlıdır. Bireysel faktörler içseldir ve psikolojik ve biyolojik faktörleri içerir. Biyolojik faktörler; genel sağlık, genetik yatkınlık, mizaç ve cinsiyeti içermektedir. Bu dört biyolojik faktörün psikolojik sağlamlığı ayrı ayrı etkilediği gözlenmektedir. Ancak bu faktörler birbiriyle ilişkilidir ve etkileşime de girebilirler.

Psikolojik faktörler ise; bilişsel kapasiteyi (zeka, bilişsel stil), başa çıkma yeteneğini ve kişilik özelliklerini (olumlu benlik algısı ve olumlu kişiler arası ilişkiler) kapsar. Bilişsel kapasite, başa çıkma kabiliyeti ve kişilik özellikleri psikolojik sağlamlığı ayrı ayrı etkiliyor görünse de bu faktörler de etkileşime girer. Örneğin; bir kişinin başa çıkma kabiliyeti, çoğunlukla bilişsel kapasitesinden ve kişilik özelliklerinden etkilenir. Zeka, bağımsızlık ve

başkalarına karşı duyarlılık çoğu zaman olumlu başa çıkma yeteneğine katkıda bulunur. Yansıtıcı, esnek ve uyarlanabilir bir bilişsel tarzı olan bireyler çoğunlukla iyi motive olur, işbirliğine açıktır, sabırlı ve ısrarcıdır. Esnek çocuklar yeteneklerini bilirler. Bağımsız ve özerk olurlar ancak gerektiği zaman yardım alırlar. Ayrıca kendi eylemlerinin sorumluluğunu gerçekçi bir şekilde kabul eder ve bağımsız çalışırlar. Diğer insanlarla pozitif etkileşime girmek esnek çocuklar için önemli olduğu tanımlanan ikinci kişilik özellikleri grubudur. Bu kişilerarası özellikler; özgecilik, duyarlılık ve empatik, dost canlısı, saygılı ve akranları tarafından sevilen biri olmaktır (Mandleco ve Peery, 2000).

Psikolojik sağlamlığı etkileyen dışsal faktörler ise aile içindeki ve aile dışındakiler olmak üzere ikiye ayrılır. Aile içi faktörler; ev ortamı, ebeveyn tutumu, ebeveynler, kardeşler, büyükanne-büyükbabadır. Aile dışı faktörler; yetişkinler, akranlar, okul, dini kurum, kreş/okul öncesi programlar, gençlik organizasyonları, sağlık ve sosyal hizmet kurumlarıdır. Yapılan incelemeler dışsal faktörlerin de etkileşim içinde olduklarını göstermektedir. Örneğin; aile içindeki olumlu ilişkiler çocukları aile dışında da olumlu ilişkiler kurmaya teşvik edebilir. Olumlu bir okul ortamı, okumanın ve çalışmanın değerli olduğu bir ev ortamı gelişimini destekleyebilir (Mandleco ve Peery, 2000).

Psikolojik sağlamlığı etkileyen bireysel ve dışsal faktörler arasında da bir ilişki vardır ve birbirlerini etkilemektedirler. Psikolojik sağlamlık için her iki faktör de gereklidir. Ancak bir faktör diğer faktörün eksikliğini ya da yokluğunu telafi edebilir ve böylece psikolojik sağlamlık ortaya çıkar ve birey yeniden dengeye ulaşır. Bazı çocukların genel sağlığı ve bilişsel kapasiteleri iyi olmasa da iyi bir başa çıkma kapasitesine, olumlu kişilik özelliklerine ve onları destekleyen iyi bir öğretmene ya da aile üyelerine sahiplerse psikolojik olarak sağlam olabilirler (Mandleco ve Peery, 2000).

Artık psikolojik sağlamlık çalışmalarına sürekli olarak dahil edilen dini inanç ve uygulamalar oldukça yakın zamana kadar ihmal edilmiştir (Masten ve Obradovic, 2006). Oysaki evrendeki üstün güce ya da yaşamın değerli olduğuna inanmak veya kurumsallaşmış bir dini anlayışa sahip olmak insanlar için önemli bir koruyucu faktördür. Düzenli ibadet etmek, dini kurallara uygun yaşamak, yaşadıklarında anlam bulma çabası içerisinde olmak ve her koşulda yaşamdan vazgeçmemek travmatik olay yaşayan kişilerin kontrol duygusunu geri kazanmasına ve psikolojik sağlamlıklarına katkıda bulunur (Hernandez, Gangsei ve Engstrom, 2007; Karairmak ve Bugay, 2014).

Literatürde yapılan bir diğer koruyucu faktör sınıflandırması Masten ve Garmezy (1985) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada potansiyel koruyucu faktörler üç kategoride sınıflandırılmıştır: (1) çocuğun kişilik özellikleri, (2) sıcak ve duygusal olarak destekleyici bir aile ortamı ve (3) genişletilmiş sosyal destek sistemlerinin varlığı. Bu çalışmada da koruyucu faktörler bu üç başlık altında incelenecektir.

2. 1. 2. 3. 1. 1. Bireysel Özellikler

Sabır, dayanıklılık, azim, kararlılık, kişisel iyimserlik, kişinin güçlü yönlerini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi, kişisel hedeflere sahip olmak, motivasyon, iyimser gelecek beklentileri, başlangıçtaki heyecandan ve risk durumlarından doğabilecek tehlikelerden kaçınmak psikolojik sağlamlığı olan ergenlerin koruyucu faktörleridir. Bu ergenler erken risk alma davranışına kapılmak yerine bilinçli bir şekilde bekler ve diğer kişilerin aldığı risklerin sonuçlarına bakarak aynı hataya düşmezler. Ayrıca ergenlerin gelecek hayallerinin bazıları gerçekçi, bazıları ise fazla iyimser olabilir ama daha iyi bir yarının hayalinin kurulması bugünün ilerlemesine yardımcı olacak güçlü bir mekanizmadır (Smokowski, Reynolds ve Bezrucko, 1999).

Literatür incelendiğinde de farklı çalışmalarda bazı ortak bireysel değişkenlerin koruyucu faktör olarak ele alındığı görülmektedir. Bu ortak faktörler: *özsaygı* (Cicchetti, Rogosch, Lynch ve Holt, 1993; Fergusson ve Lynskey, 1996; Henderson ve Milstein, 1996; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Kohler, 1993; Mandleco ve Peery, 2000; Masten, 2001; Masten ve Garmezy, 1985; Moran ve Eckenrode, 1992; Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodick ve Sawyer, 2003), *cinsiyet (kadın olmak)* (Garmezy, 1987; Grossman vd., 1992; Luthar, 1993; Mandleco ve Peery, 2000; Richardson, 2002), *sosyal zeka* (Benard, 1991; Garmezy, 1991; Henderson ve Milstein, 1996; Kohler, 1993; Luthar, 1993; Martinek ve Hellison, 1997; Richardson, 2002; Rutter, 1985), *başarı odaklılık* (Garmezy, 1987; Richardson, 2002), *iletişim becerileri* (Garmezy, 1991; Richardson, 2002; Rutter, 1985), *özgüvenli olmak* (Richardson, 2002), *iyimserlik ve umut* (Floyd, 1996; Greene, 2002; Henderson ve Milstein, 1996; Hernandez vd., 2007; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Kumpfer, 1999; Martinek ve Hellison, 1997; Peterson, 2000; Snyder, 2000), *etkili problem çözme becerilerine sahip olma* (Benard, 1991; Felsman ve Vaillant, 1987; Garmezy, 1991; Greene, 2002; Henderson ve Milstein, 1996; Luthar, 1991; Rutter, 1985; Werner, 1989), *içsel denetim odağı* (Cowen vd., 1992; Garmezy, 1991; Grossman vd., 1992; Henderson ve Milstein, 1996; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Kohler, 1993; Luthar, 1993; Luthar ve Zigler, 1991; Magnus, Cowen, Wyman, Fagen ve Work, 1999; Rutter, 1985; Weist, Freedman, Paskewitz, Proescher ve Flaherty, 1995), *kişisel farkındalık* (Masten vd., 1999; Moran ve Eckenrode, 1992; Taylor, 1994), *ego sağlamlığı ve ego kontrolü* (Cicchetti vd., 1993), *bilişsel olgunluk/zekâ/yüksek IQ* (Cicchetti vd., 1993; Fonagy, Steele, Steele, Higgitt ve Target, 1994; Garmezy, 1987; Henderson ve Milstein, 1996; Kandell vd., 1988; Kohler, 1993; Luthar, 1993; Mandleco ve Peery, 2000; Masten, 2001; Masten vd., 1999; Masten ve Coatsworth, 1998; Parker, Cowen, Work ve Wyman, 1990), *akademik başarı* (Garmezy, 1987; Kohler, 1993; Masten, 2001; Masten vd., 1999), *yüksek sosyoekonomik düzey*

(Garmezy, 1987; Masten, 2001; Masten ve Garmezy, 1985; Masten vd., 1999), *akranlarla kurulan iyi ilişkiler* (Garmezy, 1987; Henderson ve Milstein, 1996; Masten, 2001; Masten vd., 1999; Werner, 1989), *psikolojik iyi oluş* (Masten vd., 1999), *ebeveyn eğitim düzeyi ve eğitim fırsatları* (Masten vd., 1999), *kolay ve olumlu mizaç* (Benard, 1991; Mandlco ve Peery, 2000; Rutter, 1985; Smith ve Prior, 1995), *olumlu ilişkiler, değerlilik algısı ve algılanan sosyal destek* (Benard, 1991; Garmezy, 1991; Greene, 2002; Rutter, 1985), *isteklerini erteleyebilme ve esneklik* (Garmezy, 1991; Henderson ve Milstein, 1996; Rutter, 1985) ve *mizah duygusudur* (Benard, 1991; Davidson vd., 2005; Garmezy, 1991; Greene, 2002; Henderson ve Milstein, 1996; Vanderpol, 2002).

Denetim odağı "bireylerin olaylar üzerinde ne derece denetime sahip olduklarına yönelik inanışlarıyla ilgili bir kavram" dır. İçten denetimli olmak, bireysel koruyucu faktörler arasında yer almaktadır. İçsel denetim odağına sahip bireyler olayların üzerinde etkilerinin olduğuna ve bu etkilerin kendilerinden kaynaklandığına inanmaktadırlar. Dışsal denetim odağına sahip bireyler ise yaşamlarındaki olayları kendileri dışındaki faktörlere bağlamaktadırlar. İçsel denetim odağına sahip bireyler olayların kontrolünü kendi elinde görerek yaşadıkları zorlu yaşam olayları karşısında daha kolay uyum sağlayabilirler (Karairmak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Her ne kadar iç kontrol odağı çoğu durumda en avantajlı durum olsa da kontrol edilemeyen bir tahribat karşısında katı iç kontrol odağı bireyleri duygusal ve somatik sıkıntılara karşı savunmasız hale de getirebilmektedir (Masten vd., 1990).

Ego esnekliği, genel olarak karakterin sağlamlığını ve becerikliliğini, değişen çevre koşullarına uyum sağlama esnekliğini ifade etmektedir. Ego esnekliği bireyin karakteristik bir özelliğiysen psikolojik sağlamlık dinamik bir gelişim sürecidir. Ego esneklik özelliği sıkıntı yaşayan kişiler için koruyucu bir işlev sunarak psikolojik sağlamlık sürecine dahil olmaktadır (Luthar vd., 2000). Cicchetti ve Rogosch (1997) da kötü muameleye maruz kalan ve kalmayan öğrencilerden oluşan bir yaz kampında yürüttükleri 3 yıllık boylamsal araştırmalarında kötü muameleye maruz kalan öğrencilerin ego esneklerinin psikolojik sağlamlıklarına katkıda bulunduğunu tespit etmişlerdir.

Yapılan çalışmaların birçoğunda elde edilen bulgular, psikolojik olarak sağlam olan çocukların ya da ergenlerin yaşlıtlarına göre bilişsel ve akademik becerilerinin daha üst düzeyde olduğunu göstermiştir. Olumsuz yetiştirme ortamlarında iyi entelektüel becerilerin gelişim için çok önemli olduğu görülmektedir. İyi bir IQ testi performansı, sıkıntıyla baş etmek için yararlı olabilecek çeşitli bilgi işlem becerilerine sahip olmayı sağlar. Daha zeki çocuklar sorunlarını çözebilir ya da kendisini daha iyi koruyabilir. Bu çocuklar davranış problemlerinden kaçınmalarına veya okuldaki çalışmalarına yardımcı olabilecek öz düzenleme becerilerine sahiptirler. Tam tersi olarak ortalama entelektüel becerilerin altında

olan çocuklar ise tehdit edici durumlarla başa çıkmayı, başarısızlık duyguları nedeniyle okula devam etmeyi ya da deneyimlerinden ders çıkarmayı başaramayabilirler (Masten ve Coatsworth, 1998). Masten ve Coatsworth (1998) ve Masten ve Obrodovic (2006) de yaptıkları çalışmalarında en önemli koruyucu faktörlerin iyi bir entelektüel düzeye sahip olma, aile dışında toplumdaki bireylerle bağ kurma ve duygu düzenleme becerisi olduğunu ortaya koymuşlardır.

2. 1. 2. 3. 1. 2. Aile Ortamı

Araştırmalar hem normal yaşamı olan çocuklar hem de olağanüstü zorluklarla karşılaşan çocuklarda psikolojik sağlamlığın gelişimi için ebeveyn-çocuk ilişkilerinin önemini vurgulamaktadır (Masten ve Coatsworth, 1998). Etkili ebeveynler çocukları için sayısız risk faktörünü önlemektedir, bu ebeveynler tehlikeler karşısında çocukları için adeta hava yastığı görevi görmektedir. Bu nedenle yetkin ebeveynlerin çocukları olumsuz yaşam olaylarına daha az maruz kalırlar (Masten, 2001). Masten ve diğerleri (1999) de yaptıkları boylamsal araştırmada iyi bir ebeveyne sahip olmanın ciddi sorunlarla karşılaşan çocuklar ve ergenler için bu durumun üstesinden gelme konusunda onlara bir avantaj sağladığını ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Smokowski ve diğerleri (1999) ailelerinde olumlu ve olumsuz rol modeller bulunan araştırma grubundaki ergenlerle yaptıkları çalışmalarında psikolojik olarak sağlam olan ergenlerin olumlu rol modelleri örnek alırken olumsuz rol modellerin de hatalarından kendilerine ders çıkardığını tespit etmişlerdir. Anneler sıklıkla hem rol model olarak görülmüş hem de çocuklarına psikolojik sağlamlığı öğretmiş ve onlara motivasyonel destek sağlamıştır. Masten ve O'Connor'un (1989) vaka incelemesi ise şizofren bir annenin yüksek risk altındaki bebeğinin evlatlık verildiği sağlıklı bir aile ortamında büyütülmesi sonucunda çocuğun risk faktörünün ortadan kalkarak psikolojik sağlamlığın başarılı ve sıcak bir bakım veren tarafından desteklenebileceğini ortaya koymuştur.

Ebeveynler ve diğer bakım verenler gelişimin ilk çevresel koruyucusu olarak işlev görürler. Bu ilişkilerin birçok koruyucu psikolojik süreci desteklediği görülmektedir. Ebeveynler fiziksel büyümenin yanı sıra motivasyon ve özgüven gelişimini de destekler. Ebeveynler bilgi, öğrenme fırsatları, davranış modelleri ve diğer kaynaklarla bağlantılar sağlarlar. Bu koruyucu süreçler çok kısıtlı kaldığında ya da uzun süreler boyunca mevcut olmadığında çocuk düşük özgüven, yetersiz bilgi, dünyayı öğrenme ve dünyayla etkileşimde bulunmada gönülsüzlük, insanlara karşı güvensizlik sorunları yaşayabilir. Ebeveynin izlem ve etkileşimindeki eksiklik çocuklardaki uyumsuz davranışlarla ilişkilidir ve bir çocuğun uyumsuz davranışlarının uzun süreli ciddi sonuçları olabilir. Çocuğun hayatında ebeveyn bu şekilde erişilebilir değilse psikolojik sağlamlık genellikle mentorluk rolünde olan bakıcı

figürle bağlantılıdır. Sorun büyükse ve çocukla bağlantılı etkili bir yetişkin yoksa uyum sorunu yaşanma olasılığı yüksektir (Masten ve Coatsworth, 1998).

2. 1. 2. 3. 1. 3. Sosyal Destek

Dış destek sistemleri bireyin sıkıntılarının üstesinden gelme sürecini kolaylaştırmaktadır (Smokowski vd., 1999). Araştırmalar yoksulluk, evsizlik, kötü muamele, aile içi şiddet, eğitim yetersizliği ve ergen gebeliği gibi durumlar yaşamasına rağmen bunların üstesinden gelebilmiş “başarılı çocukların” gelişiminde birçok bağlamın etkili olduğunu ortaya koymuştur. Okul, akran grupları, spor takımları, dini organizasyonlar ve diğer pek çok grup potansiyel birer koruyucu faktör kaynağıdır. Bu çocuklar yalnızca gelişimin kendilerini düzelteren doğası ile değil, aynı zamanda yetişkinlerin eylemleri, kendi eylemleri, başarılı olma fırsatları ve başarı tecrübeleri ile olumsuz olaylardan korunurlar (Masten ve Coatsworth, 1998). Bu çocuklarda aile yetersizlikleri bakım veren kişilerden bağımsız olan sosyal ağlar (okul, topluluklar) sayesinde telafi edilebilir. Okullar ve diğer kurumlar problem çözme, motivasyon ve sosyoekonomik fırsatlar için bazı becerileri geliştiren, destekleyen ve güçlendiren rol modeller ve yetişkinler sağlar. Ayrıca toplum içinde gerekli olan değerlerin kazanılmasına yardımcı olurlar. Okullar yetkinlik, özyeterlik ve özsaygının geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca kişinin bilgi ve problem çözme becerileri geliştirildiğinden eğitimin kendisi koruyucu bir faktör olmaktadır (Masten vd., 1990).

Dezavantajlı ortamın tehlikeleri hakkında rehberlik yapmak, doğru ve yanlış öğretmek, sürekli izleme gençleri doğru yolda tutmak ergenlerin psikolojik sağlık gelişimini etkileyen kritik faktörler olarak gösterilmektedir. Yüksek risk ortamlarında motivasyonel destek oldukça önemlidir. Bütün çocuklar ve ergenler cesaretlendirme ve rehberliğe ihtiyaç duyar. Bununla birlikte karmaşık sıkıntılarla karşı karşıya kalan çocuk ve ergenler bu sıkıntılarının doğası ve dinamikleri hakkında doğrudan rehberliğe ihtiyaç duymaktadır. Öğretmenler kaçınılması gereken riskler hakkında bilgi verip başarmak için gereken mücadele konusunda gençlere ilham vermektedir. Öğretmenlerin motivasyon mesajları çoğu zaman ebeveynler tarafından pekiştirilmektedir. Bazen de öğretmenler, ebeveynlerin vermediği ya da veremediği bilgi ve motivasyon desteğini sağlamaktadır. Ergenlerin yardıma ihtiyaçları olduğunda öğretmenin sıcak, konuşmaya açık ve ulaşılabilir olması onlar için oldukça değerlidir (Smokowski vd., 1999).

Psikolojik olarak sağlam olan ergenler arkadaş seçiminde de oldukça dikkatli davranmaktadırlar. Bu ergenler genellikle olumlu rol model arkadaşlarından ne yapmaları gerektiğini öğrenmek yerine olumsuz tutumları olan arkadaşlarından ne yapmamaları gerektiğini öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Gerçek arkadaşlığın oldukça nadir olduğunu ve

onu bulabildikleri zaman arkadaşlarının aile üyeleri kadar güvenilir olduğunu ifade etmişlerdir. Bu arkadaşlar okulda kalma ve daha iyi bir yaşam sürme mücadelelerini desteklemektedir. Ergenler bu olumlu ilişkilerin pozitif rol modellemesinin ve motivasyonel mesajların tekrarlanması psikolojik sağlıklarını geliştirdiğini ifade etmişlerdir (Smokowski vd., 1999).

Psikolojik sağlık cinsiyet, gelişim ve kültürel bağlam ile ilişkili bir kavramdır. Psikolojik sağlık çalışmaları koruyucu süreçlerde bağlamın önemini vurgulamaktadır. Bu nedenle başa çıkma çabaları duruma göre uyarlanır ve kişiler arasında farklılıklar gözlemlenebilir (Masten vd., 1990). Yani psikolojik sağlımda tek bir özellik ve süreçten bahsetmek mümkün değildir. Psikolojik sağlıma giden birden çok yol vardır. Ancak bazen psikolojik sağlığın oluşmadığı ve iyileşmenin nadir ya da imkânsız olduğu çok yüksek risk ve sıkıntı seviyeleri de mevcuttur (Masten ve Obradovic, 2006).

Werner'in 1955'te Kauai'de yapmış olduğu 30 yıllık boylamsal araştırma psikolojik sağlımla ilgili olarak yapılan en önemli çalışmalardan biridir. Bu çalışmada bebekliğinden beri pek çok zorlu yaşam olayına maruz kalmış bireylerde farklı risk faktörlerinin nasıl etkilerinin olduğu ve psikolojik olarak sağlam bireylerin bu zorlu durumlarla nasıl başa çıktıkları araştırılmıştır (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

Yapılan bu çalışmada 1 yaşındaki esnek hem kız hem de erkek bebekler bakım verenleri tarafından çok aktif olarak tanımlanmıştır. Kız bebekler sevecen ve sevimli, erkek bebekler iyi huylu ve başa çıkması kolay olarak tanımlanmıştır. Esnek bebekler daha sonra ciddi öğrenme ya da davranış problemleri geliştiren yüksek riskli bebeklerden daha az uyuma ve yeme alışkanlığına sahiptir. Yürümeye başladıkları dönemde esnek kız ve erkek bebekler dünyayı kendileri keşfetme eğilimindedir. 20 aylıkken doktorlar ve psikologlar tarafından uyanık ve özerk olarak tanımlanmışlardır. Özellikle kız bebekler yeni tecrübeler arama eğiliminde ve olumlu sosyal uyum sağlama özelliklerine sahiptirler. Sonradan öğrenme ve davranış problemleri yaşayan çocuklara göre iletişim ve kendi kendine yardım becerileri konusunda daha ileri düzeydedirler (Werner, 1989).

İlkokulda öğretmenleri esnek çocukların sınıf arkadaşları ile iyi geçindiğini ifade etmiştir. Özellikle kız çocukları problemleri yüksek risk altındaki kız çocuklarına göre anlama ve okuma becerileri açısından çok daha iyidir. Üstün yetenekli olmaları da bu çocuklar sahip oldukları becerilerini etkili bir şekilde kullanmaktadırlar. Öğretmenleri ve ebeveynleri bu çocukların ilgi alanları ve hobileri olduğunu ve etkinliklere katıldıklarını ifade etmiştir. Esnek gençlerin özellikle işbirliği gerektiren ders dışı etkinliklere katılmaları onların yaşamlarında önemli bir rol oynamaktadır. Ortaokuldan mezun olduklarında esnek gençler pozitif benlik algısına ve iç kontrol odağına sahiptir. Esnek kızların kendine güveni daha yüksek, başarı odaklı ve bağımsızdırlar (Werner, 1989).

Esnek çocukların çok azı yaşamlarının ilk yılında temel bakım verenlerinden uzun süreli ayrı kalmıştır. Hepsinin bebekken olumlu ilgi gördükleri en az bir bakım verenle yakın bir bağ kurma fırsatı olmuştur. Esnek erkek ve kızlar aileleri dışında da duygusal desteğe sahiplerdir. Kriz zamanlarında danışmanlık ve destek için akraba, komşu ya da arkadaşlarına güvenmektedirler. Özellikle kızlar en az bir ya da daha fazla yakın arkadaşına sahiptir. Bazıları kendilerine rol model, arkadaş ve sırdaş olan sevdikleri bir öğretmene sahiptir (Werner, 1989).

Bu toplulukta 30 yaşına kadar sabıka kaydı olan ya da evliliğinde geri dönüşü olmayan bir ayrılık yaşayan kişilerin bu durumunu önemli ölçüde arttıran stresli yaşam olaylarının çoğu bebeklik ve çocukluk dönemlerinde gerçekleşmiştir. Hem erkek hem de kadınlar için yetişkin başa çıkma kaliteleri üzerinde olumsuz etkileri olan olaylar; 1. Yakın doğum aralığı (bebek ve küçük kardeş arasında 2 yıl olması), 2. Bekar anne tarafından büyütülmek, 3. Bebeklik ya da çocukluk döneminde babanın kalıcı olarak bulunmaması, 4. Aile yaşamında uzun süreli sorunlar ve yaşamın ilk yılında anneden ayrılma ve 5. Bebeğin yaşamının ilk yılında ev dışında çalışan bir anneye sahip olmasıdır (Werner, 1989).

Yaşamlarındaki stresli olaylarla başarılı başa çıkabilen kadın ve erkekler incelendiğinde bazı ortak özelliklere sahip oldukları gözlenmektedir. Bu gruptaki hem kadınlar hem de erkekler başarı odaklıdır. Çoğu okumuş ve okullarında başarılı olmuştur ve sonrasında tam zamanlı çalışma hayatına devam etmişlerdir. Esnek kadın ve erkeklerin çoğu yaşamlarının bu dönemi için öncelikli amaçlarını geleneksel hedefler olan mutlu bir evlilik ve çocuk yerine kariyer ya da iş başarısı olarak ifade etmiştir (Werner, 1989).

2. 1. 2. 3. 2. Risk Faktörleri

Risk, literatürde istenmeyen bir sonucun oluşmasına yol açabilecek olasılıkların artması olarak tanımlanmaktadır. Risk faktörü, bir topluluk için istenmeyen sonuçların göstergelerini temsil etmektedir (Obradovic, Shaffer ve Masten, 2012'den akt., Ak, 2016, s. 20). Elbette ki bir risk faktörünün etkisi onun zamanlamasına ve diğer risk faktörleriyle ilişkisine bağlı olacaktır. Risk faktörleri cinsiyet, etnik köken ve kültür gibi faktörlere göre değişiklik gösterebilir (Greenberg, 2006). Risk altındaki bireyler ise, gruptaki üyelerden olumsuz sonuçları yüksek olasılıkla geliştirecek kişiler için kullanılan bir kavramdır (Obradovic vd., 2012'den akt., Ak, 2016, s. 20). Günümüzde çocuk ve ergenlerin kültürel değişimler ve toplumsal baskılar nedeniyle önceki nesillerin bilmediği bazı stresörlere katlanması gerekmektedir (Mandleco ve Peery, 2000).

Masten ve Garmezzy (1985) risk faktörlerini ikiye ayırmıştır: 1. bireysel faktörler; cinsiyet, demografik değişkenler, sosyal ve entelektüel beceriler, genetik geçmiş,

biyokimyasal bozukluklar, potansiyel psikolojik ve biyolojik sorunlar ve 2. çevresel faktörler; stresli yaşam olayları, yaşanan bölge, ailesel ve kültürel özellikler, sosyal destek.

Öz ve Bahadır-Yılmaz (2009) ise risk faktörlerini bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleri olmak üzere üç grupta toplamıştır. Bireysel risk faktörleri; gebelikte alkol/ilaç kullanımı, ergen gebeliği, erken doğum, geçimsiz ya da çekingen bir mizaca sahip olma, zeka puanının düşük olması, süreğen ya da ruhsal bir hastalık/hastaneye yatırılma, zararlı alışkanlıklar, okula uyum sağlayamama, akademik başarısızlık, okulu bırakma, antisosyal davranışlar, agresiflik, dürtüsel mizaç ve azınlık bir gruba mensup olmadır (Gürgen, 2006; Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009; Masten, 2001; Masten ve Garmezy, 1985).

Doğum öncesi risk faktörleri arasında, yetersiz beslenme, hastalık, hamilelikte annenin yaşı, alkole, ilaçlara ve radyasyona maruz kalma gibi faktörler, genetik bozukluklar ve anne sağlığı yer almaktadır. Perinatal risk faktörleri beyin hasarı, erken doğum (prematüre), düşük doğum ağırlığı ve bazı doğum öncesi faktörlerle ilgili olan doğum bozukluklarını kapsamaktadır. Son olarak, doğum sonrası risk faktörleri arasında yetersiz beslenme, kazalar, enfeksiyonların neden olduğu etkiler ve toksik maddeler bulunur. (Kopp ve Krakow, 1983'ten akt., Masten ve Garmezy, 1985, s. 16).

Ailesel risk faktörleri; en az dört çocuklu kalabalık aileye sahip olma, iki çocuk arasında 2 yılı aşkın sürenin olmaması, ebeveynlerin süreğen ya da ruhsal bir hastalığının olması, ebeveynin madde kullanması ya da suçlu olması, evlat edinilme, ilgisiz ebeveyn tutumu, kötü çocuk yetiştirme yöntemleri, ailede ciddi evlilik sorunlarının yaşanması, anne babanın evliliklerini bitirmiş olması, bir ebeveynin vefatı ya da bekar ebeveyne sahip olma, aile içi şiddete maruz kalma gibi faktörlerdir (Garmezy, 1987; Gürgan, 2006; Masten, 2001; Masten ve Garmezy, 1985; Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009; Werner, 1989).

Çevresel risk faktörleri; düşük gelir seviyesine sahip olma, ihmal ve istismar, fakirlik, sokakta yaşamak, yeterli düzeyde beslenememe, kötü arkadaş çevresine sahip olma ve toplumsal şiddete maruz kalma gibi faktörlerdir (Gürgen, 2006; Masten ve Garmezy, 1985; Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

Stresörlerin etkisinin çocuğun gelişim düzeyine bağlı olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir (Masten ve Garmezy, 1985). Küçük çocuklar eğer onlara bakım veren kişi bir olaydan etkilenirse dolaylı olarak bu stres kaynağından etkilenebilir. Ailenin yaşadığı bir sorun aile üyelerinin etkileşim halinde oldukları durumlardaki ruh hallerini ve çocuğa bakım verme davranışlarını etkileyebilir. Küçük çocuklar korunmaya ve özen gösterilmeye oldukça bağımlıdır. Bu nedenle bakım kalitesindeki düşümlere karşı savunmasızdırlar. Bu olumsuz aile ortamındaki daha büyük çocuklar ve ergenler yakın çevredeki kişilerle koruyucu ilişkiler kurabilirler. Zaman içinde olgunlaşma ve deneyimin bir işlevi olarak çocuklar zorlukları

göğüsleyebilecekleri yeni fiziksel ve bilişsel beceriler ve sosyal kaynaklar geliştirirler (Masten vd., 1990).

Psikolojik sağlamlık ve psikopatoloji çalışmaları gelişimde iyi bir başlangıç yapmanın önemine de işaret etmektedir. Öz düzenleme konusunda sorunları olan, yetişkinlere güvenmeyen ya da öğrenme kabiliyetleri zayıf olan çocuklar okula başladığında orta çocukluk döneminin gelişimsel görevlerini yerine getirme konusunda önemli bir dezavantaja sahip olur. Bu çocuklar öğretmenleri ile sorun yaşayabilir, akranları tarafından reddedilme ihtimalleri daha yüksek olur ve akran ortamlarından ya da okuldan ayrılma riskleri olabilir. Bu yüzden ergenliğe geçişte ciddi sorunlar yaşayabilirler. İyi iç ve dış kaynaklara sahip çocuklar ise okulda iyi bir başlangıç yapma eğilimindedir. Akranlarıyla bağlantı kurarlar, olumlu benlik algılarını korurlar ve bu alanlardaki başarıları sayesinde ergenliğin gelişimsel görevleriyle rahatça yüzleşirler (Masten ve Coatsworth, 1998).

2. 1. 2. 3. Olumlu Sonuçlar

Psikolojik sağlamlık yıkıcı, stresli ve zorlu yaşam olaylarıyla, olaydan kaynaklanan aksaklıktan önceki duruma ek olarak bireysel koruyucu ve başa çıkma becerileri kazanarak başa çıkma sürecidir. Bir kişi bir zorluk, yeni bir deneyim, büyük bir stres ya da yaşam olayı yaşadığında psikolojik olarak sağlam olan bireyler geçici bir değişim yaşar. Kişisel şüpheleri oluşabilir ve dünya görüşünde bazı karışıklıklar yaşayabilir. Ancak zaman içinde sıkıntı yaratan durumla etkili bir şekilde baş edebilmek ve yeni beceriler kazanabilmek için yeniden uyum sağlama ve baş etme becerilerini kullanacaktır. Benzer yaşam olayları ile tekrar karşı karşıya geldiğinde ise tecrübeleri ile olayın üstesinden daha iyi bir şekilde gelebilir (Richardson vd., 1990). Bu nedenle psikolojik sağlamlık araştırmaları risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin yanı sıra yaşanan tecrübeye bağlı olarak kazanılan olumlu sonuçları da ele almaktadır. Bireylerin koruyucu faktörleri ve bu faktörlerin etkisi kişiden kişiye farklılıklar gösterebilir. Koruyucu faktörleri sayesinde bireyler zorlu yaşam olaylarından bazı alanlarda yeterlikler kazanarak kurtulabilmektedir. Psikolojik sağlamlık araştırmalarındaki olumlu sonuçlardan bazıları şunlardır; psikolojik olarak sağlıklı ve mutlu olmak, okula devam, kurallara uygun davranma, akademik başarı ve ders dışı etkinliklere katılım gösterme, yaşam doyumuna sahip olma, gelişimsel görevlerin üstesinden gelebilme, pozitif kişilerarası ilişkiler ve benlik saygısıdır (Gürkan, 2006).

2. 1. 3. Duygu Düzenleme

Duygu düzenlemeye duyulan ilgi tarihin başlangıcına dayanmaktadır. Erken felsefi ve dini yazılar, duygusal tepkilerin nasıl azaltılacağı veya arttırılacağı, kısıtlanacağı veya

uzatılacağı tartışmalarıyla doludur (Gross ve Feldman-Barrett, 2011). Psikoloji literatüründe de Freud'a dayanan klinik gelenek, psikolojik sağlığın duygusal dürtülerin nasıl düzenlendiğine bağlı olduğunu vurgulamıştır. Bu yüzden psikanalitik gelenek, çağdaş duygu düzenleme çalışmasının önemli bir öncüsüdür. Stres ve başa çıkma geleneği de bu çalışmaların ikinci önemli öncüsüdür (Gross, 1998a, 1998b, 1999).

Duygular, bireylerin önemli olaylara verdiği yanıtları organize eden biyolojik temelli reaksiyonlardır (Gross ve Levenson, 1993). Gross (2002) duyguları, "Algılanan zorluklara ve fırsatlara nasıl cevap vereceğimizi etkileyen koordine edilmiş davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik tepki eğilimleridir." diye tanımlamaktadır. Duygusal tepkilerimiz çoğu zaman değişen yaşam koşullarımızın talepleri ile iyi bir şekilde uyuşur. Duygularımız belirli bir durumla eşleşmiyor gibi görüldüğünde, duygusal tepkilerimizi sık sık hedeflerimize daha iyi hizmet etmeleri için düzenlemeye çalışırız (Gross, 2002).

Duygu düzenleme ve öz yönetim kapasiteleri kısmen yaşamın ilk yılı boyunca gelişen ve sonraki yıllarda daha karmaşık duygu yönetimi biçimlerinin temellerini oluşturan nörofizyolojik bileşenlere/unsurlara dayanmaktadır. Aslında düzenlenen, kısmen duygusal uyarılmanın ve yönetiminin altında yatan nörofizyolojik süreçlerdir. Bireyler genellikle duygularını düzenlerken duygusal uyarılmanın içsel ipuçlarının kodlarını da düzenlerler. Yani duygusal uyarılma sadece duyguyu oluşturan koşulların yeniden yorumlanması ile değil, hızlı kalp atışı, artan solunum hızı (ya da nefes darlığı), terleme ve duygusal uyarılmanın diğer içsel belirtilerinin de yeniden yorumlanması ile yönetilir. Duyguyu düzenlemenin bir diğer yolu da duygusal uyarılmanın bilgisinin alımı yönetilerek gerçekleştirilir. Dikkat süreçleri yaşamın ilk dönemlerinden itibaren duygusal düzenleyici bir işlev üstlenir. Uyarıların göz ve kulak kapatılarak devre dışı bırakılması ya da içsel dikkat dağıtıcıların kullanılması buna örnektir. Bu içsel dikkat yönetimi stratejilerinin bilinmesi kişinin kendi duygularını düzenlemesinde çok etkili bir yol sağlar, çünkü duygusal uyarıcılardan kaçınma ya da kaçışın mümkün olmadığı durumlarda kullanılabilir. Bu gibi durumlarda düzenlenen dikkatin odağı ve kişinin duygusal durumunu etkileyen bilginin alımıdır (Thompson, 1994).

Duygu düzenleme, insanların sahip olduğu duyguları nasıl deneyimlediklerini ya da ifade ettiklerini etkileyen düşünce ve davranış süreçlerini içerir (Gross, 1998b; Richards ve Gross, 2000). Duygu düzenleme, bir duygusal tepkinin bir veya daha fazla bileşenini (hisler, davranışlar ve fizyolojik tepkileri) artırmak, sürdürmek veya azaltmak için kullandığımız tüm otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz stratejileri içerir (Gross, 2001). Bireyler hem olumlu hem de olumsuz duygularını arttırabilir, sürdürebilir veya azaltabilir (Gross, 1998b).

Duygu düzenleme, kişinin (a) dünyasını, (b) dünya algısını, (c) dünyanın bilişsel olarak temsil edilme şeklini ya da (d) duygularla ilgili eylemlerini değiştirerek duygusunu

etkilemeye çalışan eylemlerini ifade eder (Gross, 2015). Duygu düzenleme, kişinin hedeflerine ulaşmak için duygusal tepkilerinin sahip olduğu bazı özellikleri gözlemlemesi, değerlendirmesi ve değiştirmesi ile ilgili içsel ve dışsal süreçlerden oluşur. Duygu düzenleme, duygusal uyarılmayı engelleme ve bastırmanın yanı sıra onu sürdürmeyi ve geliştirmeyi de içerebilir. Duygu yönetimi mutlaka hoş olmayan etkinin azaltılmasını gerektirmez, kişinin hedeflerine bağlı olarak olumsuz duygular da artırılabilir ve ayarlanabilir. Bir anlamda optimal seçim kişinin belirli bir durum için amaçlarına bağlıdır. Araştırmacıların genellikle duyguyu engellemeyi vurgulayan bir kültürde bulunmalarından dolayı özellikle buna odaklanmaları doğaldır. Çünkü günlük yaşamda duygu düzenleme becerileri sıklıkla duygusal uyarılmayı (özellikle olumsuz duyguları) azaltma anlamında kullanılmaktadır. Oysa bazen bireyler olumsuz etkileri yönetmek için olumlu uyarılmayı artırma stratejileri uyguluyorlar (hoş ve komik deneyimleri yeniden canlandırmak gibi). Bu ve benzer durumlarda duygusal uyarılmanın artırılması önemli stratejik amaçlara hizmet eder ve bu da duygusal düzenleme sürecinin hedefi olur (Thompson, 1994).

Duygu düzenleme genel olarak duyguları mevcut bağlamda kişinin hedefleri ile uyumlu ve istedik sonuçlar doğuracak şekilde ifade etmeyi içerir. Örneğin; bir yetişkin için bu durum, hakaret veya fiziksel saldırı yerine bir çözüm arayışı ya da ikna edici bir tartışma yaşanması anlamına gelebilir. Duygular yalnızca kişisel hedefleri başarmak için düzenlenmez, ancak kişisel hedeflere ulaşma beklentisi ve olumlu sonuçların ortaya çıkması ihtimali nedeniyle duygu düzenlemesi yapmak kişiler için kolaylaşmaktadır. Duygusal his ile duygusal tepki arasındaki güçlü bağlantılardan dolayı duygu düzenleme özellikle kişinin hedeflerini gerçekleştirmeye yardımcı olabilecek bir duygu aktarım aracı olduğunda ve duygularını ifade etme şeklini değiştirdiğinde en iyi şekilde gerçekleşmiş olur (Thompson, 1994).

Günlük yaşamımız duygusal deneyimleri değiştirme girişimleriyle doludur. Tüm özdenetim biçimleri gibi, insanlar duygularını düzenlemeye çalıştığında da bunu bir sebep için yaparlar. Örneğin, insanlar kendilerini daha iyi hissetmek veya günlerine hızla devam etmek için kötü bir rüyayı üzerinden atmak isteyebilirler. İnsanlar genel bilişsel performanslarını arttırmak ve belirli bilişsel stilleri teşvik etmek için duygularını düzenlemeye motive olurlar. İnsanlar bilişsel performanslarını teşvik etmek için duygularını düzenlemeye motive olmuşlarsa ve belirli duygular ile bilişsel performans arasındaki olası bağlantıların farkındalarsa, eldeki göreve uygun bilişsel tarzı destekleyen duygular arayabilirler. Bu şekilde insanlar arzulanan performans sonuçlarına yol açmasını bekledikleri duygusal deneyimlerini arttırmaya ve istenmeyen sonuçlara yol açacağını öngördükleri duygusal deneyimlerini azaltmaya çalışmaktadırlar (Tamir, 2015).

Sosyal bağlar hayata geldiğimiz andan itibaren duygu düzenlememizi çeşitli şekillerde etkilemektedir (Thompson, 1994). Hayatımızda önemli bir yere sahip olan sosyal işleyiş, duyguların güçlü sosyal sonuçları olduğu için duygusal düzenlemelerin şekillenmesinde özellikle önemli bir yere sahiptir (Tamir, 2015). Sosyal sinyaller, herhangi bir duygu ve duygu düzenleme sürecinin ele alınmasında önemlidir. Çünkü hem doğrudan hem de dolaylı olarak duygu üretebilirler, başka bir kişi tarafından gösterilen bir duygunun kalitesini ve yoğunluğunu etkilerler ve başkalarının davranışlarını düzenlerler (Campos, Frankel ve Camras, 2004). Örneğin; başarılı ebeveynliğin önemli bir görevi de çocuklarının duygu deneyimini yönetmek ve yönlendirmektir (Thompson, 1994). Bebeklik döneminde, dışsal duygu düzenlemesi başlangıçta baskındır ve bakım verenler bu konuda önemli bir rol oynamaktadır (Gross, 2013). Bu dönemde bakım verenler, bebeklerinin uyarılma durumlarını izleme, yorumlama ve değiştirme başka bir deyişle duygularını düzenleme konusunda büyük çaba harcamaktadırlar. Bebekleri büyüdükçe ebeveynler yalnızca bebeklerinin duygusal iyi oluşlarını korumak için değil, aynı zamanda duygularının ve duygu ifadelerinin kültürel beklentilere uyması için duygusal davranışlarını sosyalleştirmeye yönelik doğrudan ve dolaylı müdahale stratejilerini kullanırlar (Saarni, 1990'dan akt., Thompson, 1994, s. 39).

Bebekler ve küçük çocuklardaki duygulanma süreci ergenlerdeki ile aynı görülmemelidir (Lazarus, 1991). Ergenlikle ilgili fiziksel değişimlerden ortaöğretime geçişle ilgili sosyal ve akademik değişimlere kadar ergenlerin iç ve dış dünyaları tipik olarak çocuklukta olduğundan çok daha büyük kargaşa içerisinde (Gross, 2013). Bebeklerin ve küçük çocukların aksine ergenlerde duygulanma süreci bireysel gelişimden ve sosyokültürel değişkenlerden büyük ölçüde etkilenmektedir (Lazarus, 1991).

Yaş arttıkça duyguları ifade etme şeklinin yelpazesi elbette ki genişler, ancak aynı zamanda duygu ifadesi duygu kültürünün kabul edilebilir bulunduğu yöne doğru yönlendirilmeye de başlar. Elbette başkalarının tepkileri kişinin hedeflerine ulaşmak için verdiği farklı çeşit duygusal tepkilerinin tahmin edilebilir sonuçlarını değerlendirmede önemlidir. Bu nedenle bazı tepkiler belirli sosyal ortamlara diğerlerine göre daha uygun olacaktır. Yani bir duyguyu ifade etme duruma özgüdür ve ortamın taleplerine, kişinin ifade repertuarına ve hedeflerine bağlıdır (Thompson, 1994).

Duygu yönetiminde yer alan becerilerin gelişimi farklı ortamlardaki ilişkilerden de (ev dışındaki bakım ortamlarından, akran etkileşimlerinden, okul ortamlarından ve işyerlerindeki ilişkilerden) etkilenmektedir. Bu kurulan ilişkiler duygu düzenlemenin gelişimini etkiler ancak bunun tersi olarak duygu düzenleme stratejileri de sosyal etkileşimlerin seyrini ve sosyal ilişkilerin gelişimini önemli ölçüde etkileyebilir (Thompson, 1994). Yani başkalarının sosyal sinyalleri hem kurucu hem de düzenleyicidir (Campos vd.,

2004). İnsanlar ilk olarak, başkalarının kendilerine karşı davranışlarını etkilemek için duygularını düzenler. Duyguların başkalarının davranışlarını etkileyebildiği ölçüde, insanlar diğerlerinde arzu edilen davranışları teşvik etmek için kendi duygularını etkilemeye çalışabilirler (Tamir, 2015).

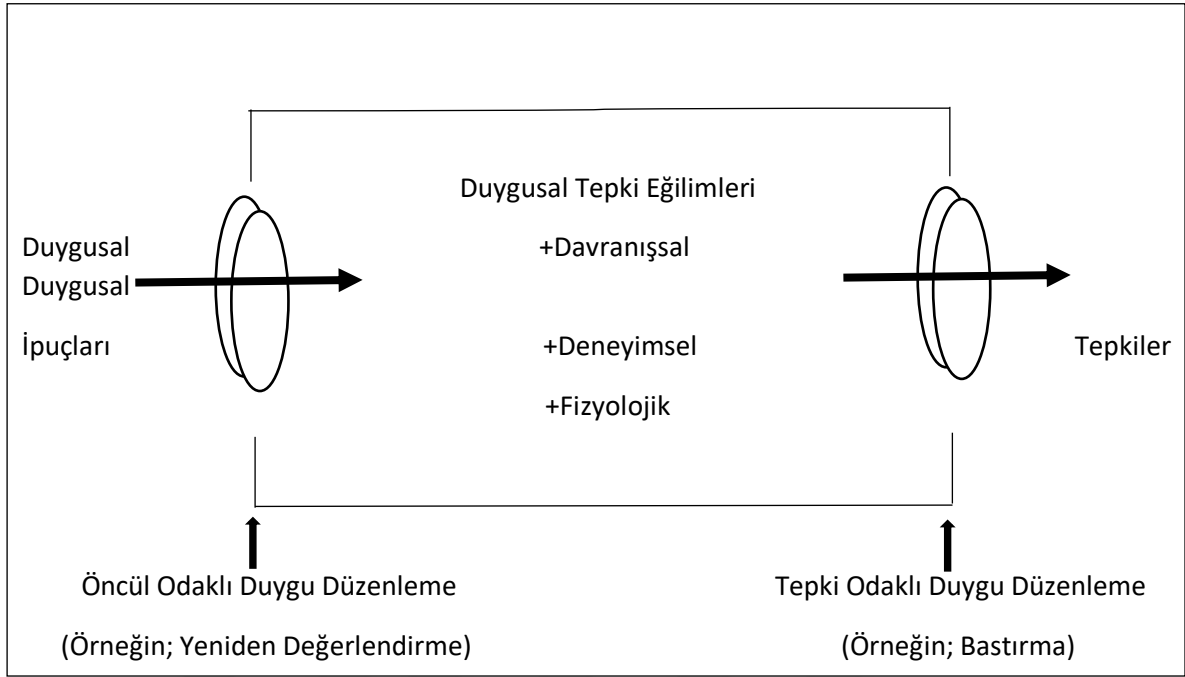
Duygu düzenlemeyi tam olarak anlamak için bireysel farklılıklara ve bağlamsal değişikliklere dikkat etmek gerekmektedir (Tamir, 2009). Kültür ve etnik köken de duyguların oluşumunu ve düzenlenmesini etkiler. Paylaşılan kurucu ve düzenleyici süreçlerin bir koleksiyonu olan kültür, duygusal düzenlemeyi birçok yönden etkiler. Kişinin kendisi için neyin önemli veya önemsiz olduğunu belirleyerek, hangi davranışların uygun görüldüğünü veya neyin önemsiz olduğunu belirler. Belli bağlamlarda da buna göre davranmasına neden olur (Campos vd., 2004).

Özetleyecek olursak etkili bir duygu düzenleme aşağıdakileri içerecek şekilde kavramsallaştırılabilir:

- Duyguların anlaşılması ve farkındalığı
- Duyguların kabulü
- Olumsuz duygular yaşarken dürtüsel davranışları kontrol etme yeteneği ve istenen amaçlara uygun davranma
- Durumsal olarak uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanma yeteneği (bireysel hedefleri ve durumsal talepleri karşılamak için istenen şekilde duygusal tepkileri düzenleme) (Gratz ve Roemer, 2004).

2. 1. 3. 1. Öncül Odaklı ve Tepki Odaklı Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu, içsel ve dışsal duygusal ipuçlarının değerlendirilmesiyle başlar. Bazı değerlendirmeler, algılanan zorluklara ve fırsatlara uyumlu yanıt vermeyi kolaylaştıran koordineli davranışsal ve fizyolojik duygusal tepki eğilimlerini tetikler. Bununla birlikte, bu tepki eğilimleri değiştirilebilir ve duygusal tepkileri göstermek için son şekli veren bu değişimdir (Gross, 1998a). Gross (1998a) oluşturduğu modelinde ya sistem girdisini (öncül odaklı duygu düzenleme) ya da çıktısını değiştirerek (tepki odaklı duygu düzenleme) duyguların düzenlenebileceğini öne sürmektedir.



Şekil 3. Öncül odaklı ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri (Gross, 1998a)

Öncül odaklı stratejiler, duygu tepki eğilimleri tamamen harekete geçmeden, davranışlarımızı ve fizyolojik tepkilerimizi değiştirmeden önce yaptığımız şeyleri ifade eder. Tepki odaklı stratejiler, tepki eğilimleri ortaya çıktıktan sonra bir duygu hali hazırda başladığında yaptığımız şeyleri ifade eder. Öncül odaklı stratejiler, duygusal yörüngeyi çok erken değiştirir. Buna karşılık, tepki odaklı stratejiler, tepki eğilimleri zaten oluşturulduktan ve bir duygu zaten başladıktan sonra yaptığımız şeyleri ifade eder. Zamanlamadaki bu fark, bu iki tür duygusal düzenleme için oldukça farklı sonuçların olacağını yordamaktadır (Gross, 2001).

İçinde yaşadığımız karmaşık sosyal dünyada, bazen güçlü duygular istenmeyebilir. Böyle zamanlarda duygularımızı düzenlemeye çalışırız ve bunu iki farklı şekilde yapabiliriz. İlki, duygusal etkilerini değiştirmek için koşullarımızı yeniden değerlendirmektir. İkincisi, duygu zaten harekete geçtiğinde duygu ifade davranışını engellemektir. Farklı duygu düzenleme biçimlerinin farklı sonuçları vardır. Dolayısıyla, önemli olan çeşitli duygu düzenleme stratejilerinin nasıl ve ne zaman kullanılacağını bilmektir (Gross, 1998a). Bu çalışmada iki farklı duygu düzenleme stratejisine odaklanılmıştır: yeniden değerlendirme ve baskılama. Yeniden değerlendirme, bireyin duygusal etkisini azaltacak şekilde potansiyel olarak duygu uyandıran bir durumu yeniden canlandırması veya bilişsel olarak değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Bu bir tür bilişsel değişimdir ve bu nedenle öncül odaklıdır. Odaklanılan ikinci strateji olan bastırma ise bir tür tepki düzenlemesidir ve

dolayısıyla tepki odaklıdır. Bastırma, bir kişinin devam eden duygu ifade davranışını engellemesi anlamına gelmektedir (Gross, 2001).

Yeniden değerlendirme, duygu üretme sürecinin başlarında ortaya çıkar ve potansiyel olarak duygu uyandıran bir durumu bilişsel olarak etkisiz hale getirmeyi içerir. Bu nedenle, yeniden değerlendirme deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepkileri azaltmak için bir durumun algılanma şeklini değiştiren özel bir düzenleyici stratejidir (Bonanno ve Burton, 2013). Aksine, bastırma daha sonra gerçekleşir ve duygunun oluşumuyla ortaya çıkan duygusal ifade davranışının aktif olarak engellenmesini gerektirir. Bu nedenle baskılama, duygu deneyimini hiç değiştirmemeli, devam eden duygu ifade davranışını engelleme çabalarının bir sonucu olarak fizyolojik aktivasyonu arttırmalıdır. Bastırma, duygusal bir olay boyunca kendi kendini izlemeyi ve düzeltmeyi gerektiren bir duygu düzenleme biçimidir. Aksine, yeniden değerlendirme duygusal üretim sürecinin başlarında harekete geçirilir. Bu nedenle, bu strateji tipik olarak duygusal bir olay sırasında sürekli bir öz-düzenleme çabası gerektirmez (Gross, 2001). Oysaki bastırmanın olası fizyolojik sonuçları onun zahmetli bir öz düzenleme biçimi olduğu görüşünü desteklemektedir (John ve Gross, 2004).

Gross'un (2001) kurduğu model, duygu yörüngesinde erken yapılan düzeltmelerin daha sonra yapılan düzenlemelerden daha etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca Gross (1998a) kişinin sağlığı için, öncül odaklı duygu düzenlemenin belirli biçimlerinin (örneğin; yeniden değerlendirme), tepki odaklı duygu düzenlemenin belirli biçimlerinden (örneğin; baskılama) daha iyi olabileceğini ortaya koymuştur. Yeniden değerlendirme öncül odaklı bir strateji çeşididir. Yeniden değerlendirme erken başlar ve duygu tepki eğilimleri tam olarak ortaya çıkmadan önce müdahale eder. Dolayısıyla yeniden değerlendirme, daha sonraki tüm duygusal süreci etkili bir şekilde değiştirebilecek güce sahip bir stratejidir. Diğer yandan bastırma, tepki odaklı bir stratejidir. Duygu üretme sürecinde daha sonra ortaya çıkar ve davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik duygu tepki eğilimlerinin yönünü değiştirir (Gross ve John, 2003).

Yeniden değerlendirme ve baskılama yapan kişiler birden fazla alandaki sonuçlar bakımından belirgin şekilde farklılıklar göstermektedir. İlk olarak, farklı duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin bu bireysel farklılıkların farklı bilişsel sonuçları vardır. Duygu düzenlemesi genellikle sosyal etkileşimlerde meydana gelir ve bu sosyal etkileşimlerin başarılı uygulamalarını başlatmak ve yönlendirmek için bellek işlemleri gerekmektedir. Yeniden değerlendirme duygu deneyimini etkilemekte fakat hafızayı etkilememektedir. Baskılama ise duygu deneyimini etkilemediği halde hafızayı bozmaktadır. Dolayısıyla, bastırmanın hafızayı etkilediği bulgusu bu durumun sosyal işlevsellik için de sonuçları olabileceğini göstermektedir (Richards ve Gross, 2000). Deneysel bulgular da bastırma gibi

teпки odaklı duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel kaynakları tükettiğini göstermektedir (John ve Gross, 2004).

Yeniden düzenleme yapan kişiler stresli durumlar karşısında iyimser bir tutum takınarak, stresli buldukları şeyleri yeniden yorumlayarak ve kötü ruh hallerini düzeltmek için aktif çaba göstererek bu durumlarının üstesinden gelmektedirler. Bu kişilerin olumlu duyguları deneyimleme ve ifade etme, olumlu ve olumsuz duygularını başkalarıyla paylaşma olasılığı daha yüksektir. Arkadaşlarıyla yakın ilişkileri vardır ve arkadaşları da onlardan hoşlanmaktadır. İyi oluş açısından da bu kişiler daha az depresif semptomlara, daha fazla özgüvene ve yaşam doyumuna sahiptir (Gross ve John, 2003). Yani kişilerarası işleyiş ve iyi oluş alanlarında, yeniden değerlendirme daha iyi bir psikolojik sağlık ile ilişkilendirilebilir (John ve Gross, 2004).

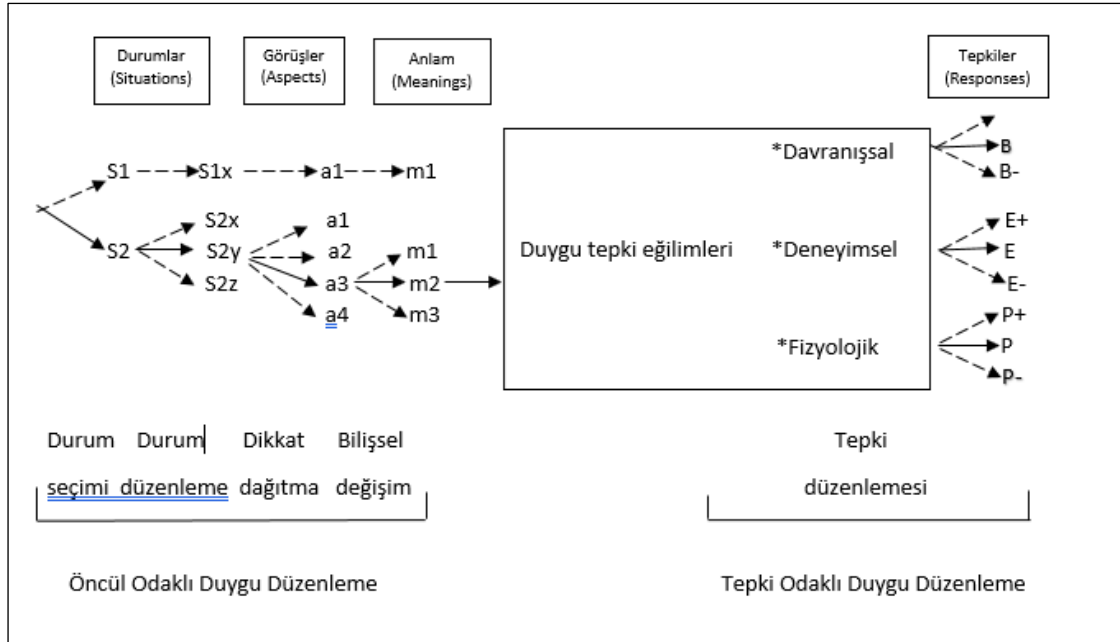
Baskılama yapan kişilerde ise bu sonuçların tam tersi gözlemlenmektedir. Bastırmayı kullanan bireyler yakın sosyal ilişkilerden kaçınır ya da buna hiç sahip değillerdir. Bastırma, bireylerin olumlu ve olumsuz duygularını daha az paylaşmasına, sosyal desteğinin zayıflamasına ve hatta daha az beğenilmesine neden olur (Gross, 2002). Yani baskılama duygusal iletişimi engelleyerek sosyal işlevselliği tehlikeye atar (John ve Gross, 2004). Bu bireyler daha az yaşam doyumunu ve özgüvene sahiptirler ve geleceğe ilişkin daha az iyimser bir tutum göstermektedirler (Gross ve John, 2003).

Bireyler olgunlaştıkça ve yaşam tecrübesi kazandıkça, sağlıklı duygu düzenleme stratejilerini (yeniden değerlendirme gibi) daha fazla kullanmayı ve sağlıksız duygu düzenleme stratejilerini (baskılama gibi) daha az kullanmayı öğrenirler. Bulgular, hem kısa hem de uzun vadede, bireyin duygularını düzenlemek için bastırmadan ziyade yeniden değerlendirmeyi kullanmasının daha sağlıklı olduğunu göstermektedir. Ancak bu, bastırmanın kullanılmasının hiçbir zaman yararlı olmadığını söylemek anlamına gelmemektedir (John ve Gross, 2004). Duygu düzenleme araştırmaları devam ettikçe kullanılan herhangi bir duygu düzenleme stratejisinin faydasının nadiren sabit olduğu ortaya çıkmıştır (Bonanno ve Burton, 2013). Aslında, yeniden değerlendirme veya başka bir öncül odaklı duygu düzenlemesi kullanmanın imkânsız olduğu hatta bastırmanın en iyi veya tek seçenek olduğu zamanlar da vardır. Bazen, hızla gelişen bir durumu bilişsel olarak yeniden değerlendirmek için zaman olmayabilir, bu da yeniden değerlendirmenin işe yaramaz bir seçenek olmasına neden olur (Gross ve John, 2003).

Başarılı bir duygu düzenleme için gerekli becerilerin kazanılması önemli bir gelişimsel başarıdır. Ruh sağlığı için duygu düzenlemenin gerçekleştiriliyor olması gereklidir. Bu durum duygularımızı ne kadar fazla düzenlersek, o kadar iyileşiriz anlamına mı gelmektedir? Aslında geniş bir yelpazede farklılaşmış duyguları deneyimlemek ve duygusal tepkileri düzenlemek daha iyidir. Bunun aksine, öncül odaklı veya tepki odaklı duygu

düzenleme esnek olmayan ve katı bir yapıda olduğunda, çeşitli duygular arasında ayırım yapabilme yeteneği tehlikeye girer. Bu duyguların nasıl düzenlenip ifade edileceğine ilişkin seçimler yapmak da zorlaşır (Gross ve Munoz, 1995).

2. 1. 3. 2. Gross Süreç Modeli



Şekil 4. Duygu düzenleme süreç modeli (Gross, 1998b)

Şekil 4'te bir kişinin iki durum arasında seçim yapabileceği bir karar noktası belirlenmiştir (durum 1 [S1] ve durum 2 [S2]). Karar noktasındaki seçimin belirleyicisi iki durumun olası duygusal etkisi ise bu karar durum seçimi olarak kabul edilir. S1 yerine S2'ye doğru giden sabit çizgi bu kararı temsil etmektedir. Seçim yapıldıktan sonra durumun duygusal etkisini değiştirmek için durum değiştirilebilir. Bu, durum değişikliğini oluşturur. Şekil 4'te, bir kişinin yaptığı üç varsayımsal durumdan birinin seçimini somutlaştırmak için bir durumu nasıl seçebileceği gösterilmiştir (S2x veya S2z yerine S2y'ye gidilmesi). Herhangi bir durumda bir kişi dikkatini diğerlerinden (a1, a2, a3 veya a5) ziyade durumun bir yönüne (a4) yönlendirebilir. Bir durumun bir yönünün duygusal etkisinin dikkate alınmasıyla dikkatin bu yöne yönlendirilmesi dikkat dağıtma olarak adlandırılır. Bununla birlikte, bir durumun tek bir yönü bile birçok potansiyel anlama sahiptir (m1, m2 ve m3). Bilişsel değişim, birçok olası duygusal anlamdan (m1, m2, m3) hangisinin bir duruma bağlanacağını seçilmesi anlamına gelir. Duyguyu ortaya çıkaran deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepki eğilimlerine yol açan da bu anlamdır (m2). Davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik tepki eğilimlerindeki (+) tepkideki artmayı, (-) tepkideki azalmayı temsil ederken

nötr durumlar ise tepki eğilimlerinde herhangi bir değişiklik yaşanmadığını ifade etmektedir (Gross, 2015).

Şekil 4'te açıklandığı üzere Gross öncül odaklı ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejilerinin altında yer alan beş farklı duygu düzenleme süreci tanımlamıştır. Bu modele göre duygu üretim sürecindeki bir duygu beş noktada düzenlenebilir: (a) durum seçimi, (b) durum değişikliği, (c) dikkat dağıtma, (d) bilişsel değişim ve (e) tepki düzenlemesi.

1. Durum seçimi (situation selection); duyguları düzenlemek için belirli insanlara, yerlere veya nesnelere yaklaşmak ya da bunlardan kaçınmak anlamına gelmektedir. Utangaç bir bireyin sosyal ortamlardan kaçınması buna bir örnektir (Gross, 1998b).

2. Durum değişikliği (situation modification); bir durumun duygusal etkisini değiştirmek için o durumu doğrudan değiştirme çabalarını ifade eder (Gross ve Feldman-Barrett, 2011; Gross, 2015). Potansiyel olarak duygu uyandıran bir durum, kaçınılmaz olarak bir duygu oluşumunu gerektirmez. Durumu doğrudan etkilemek için duygusal etkisini değiştirmeye yönelik aktif çabalar, önemli bir duygusal düzenleme biçimini oluşturur. Durum seçimi ve durum değişikliği arasındaki sınırlar her zaman net değildir, çünkü bir durumu değiştirme çabaları etkili bir şekilde yeni bir durumu ortaya çıkarabilir (Gross, 1998b, 2015).

Durum seçimi ve durum değişikliği, bireyin durumunu şekillendirmeye yardımcı olur. Ancak, aslında çevreyi değiştirmeden de duyguları düzenlemek mümkündür. Dikkat dağıtma ve bilişsel değişim çevrede değişiklik yapmadan duygularda düzenleme yapmayı mümkün hale getirir (Gross, 1999).

3. Dikkat dağıtma (attentional deployment); kişinin duygusal tepkisini etkilemek amacıyla dikkatini yönlendirmesini ifade eder (Gross, 2015). Dikkat dağıtma ortaya çıkan ilk duygu düzenleme süreçlerinden biridir. Dikkat dağıtma; dikkatin durumun duygusal olmayan yönlerine odaklanmasını veya mevcut durumdan tamamen uzaklaştırılmasını ifade etmektedir (Gross, 1998b). Yani dikkat dağıtma, belirli bir durumdaki dikkatin yönlendirilerek verilecek duygusal tepkinin etkilenmesi anlamına gelmektedir (Gross ve Feldman-Barrett, 2011).

4. Bilişsel değişim (cognitive change); kişinin durumla ilgili düşüncelerini değiştirerek, durumun duygusal önemini değiştirecek şekilde durumu yeniden değerlendirmesini ifade eder. Bilişsel odaklı duygu araştırmacıları, algıyı duygu uyandıran bir şeye dönüştürmek için gerekli bilişsel adımları tanımlamışlardır. Bilişsel değişim, bu bilişsel basamakları veya değerlendirmeleri değiştirmekten ibarettir. İnkâr, izolasyon ve mantığa bürüne gibi klasik psikolojik savunma mekanizmaları da bu başlık altında yer almaktadır. Başka bir bilişsel değişim şekli, kişinin durumunu daha az şanslı bir kişiyle karşılaştırması, böylece kişinin kendi yorumunu değiştirmesi ve olumsuz duygularını azaltmasını içeren bir sosyal karşılaştırma durumudur. Bilişsel değişimin bir diğer biçimi de yeniden değerlendirmedir.

Yani, durumun duygusal etkisini değiştirmek için onu bilişsel olarak dönüştürmektir (Gross, 1998b).

5. Tepki düzenlemesi (response modulation); duygu tepki eğilimleri zaten başlatıldıktan sonra deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik tepkileri etkilemeyi ifade etmektedir (Gross ve Feldman-Barrett, 2011). Yani tepki düzenlemesi, doğrudan fizyolojik, deneyimsel veya davranışsal tepkileri etkilemektedir. Yukarıda açıklanan duygu düzenleme süreçlerinin aksine, tepki düzenlemesi tepki eğilimleri başladıktan sonra, duygu üretme sürecinin geç dönemlerinde gerçekleşir. Duygusal tepki eğilimleri modüle edilebilir ve duygusal cevabın son şeklini belirleyen bu modülasyondur (Gross, 1998b).

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Ebeveyn duygusal erişilebilirliği bağlanma kuramından doğan, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkiyi hem anne hem de baba yönünden değerlendiren bir kavramdır. Aynı zamanda ebeveyn duygusal erişilebilirliği hem ebeveyn hem de çocuk boyutlarını içeren çift boyutlu bir yapıdır. Ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin tam olarak anlaşılabilmesi için bu boyutların her ikisi de göz önünde bulundurulmalıdır. Ebeveyn boyutları; ebeveyn duyarlılığı, ebeveyn yapılandırması, müdahaleci olmama ve düşmanca olmama/düşmanca duygularken çocuk boyutları ise çocuğa ait tepkiler ve ebeveynin katılımıdır. Aslında ebeveyn duygusal erişilebilirliği kişi kaç yaşında olursa olsun, onun için her an hazır ve ona yardımcı olmaya gönüllü olan bir ebeveyne sahip olduğuna dair algısıdır. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile vurgulanan ebeveyn-çocuk arasındaki bu duygusal bağ bireylerin hem duygu düzenleme becerileri hem de psikolojik sağlımlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Psikolojik sağlımlık literatürde pek çok farklı tanıma sahiptir. Ancak bu çalışmada da ele alındığı şekliyle bireyin, yaşamın bazı aşamalarında stresli ve riskli durumlara karşı karşıya kalabilmesi ve bu durumlara olumlu bir şekilde uyum sağlayabilmesi (Rutter, 1990) olarak tanımlanabilir. Psikolojik sağlımlık kavramının tam olarak anlaşılabilmesi için koruyucu faktörlerin, risk faktörlerinin ve olumlu sonuçların incelenmesi gerekmektedir. Yapılan bu araştırma psikolojik sağlımlığı destekleyen yapılardan ebeveyn duygusal erişilebilirliğine ve duygu düzenlemeye yani koruyucu faktörlere odaklanmıştır. Masten ve Coatsworth (1998) ve Masten ve Obrodovic (2006) de yaptıkları çalışmalarında psikolojik sağlımlık için en önemli koruyucu faktörlerden birinin duygu düzenleme becerisi olduğunu ortaya koymuşlardır.

Duygu düzenleme, olumlu ya da olumsuz bir duygusal tepkiyi artırmak, sürdürmek veya azaltmak için kullandığımız tüm bilinçli veya bilinçsiz stratejileri içeren bir kavramdır (Gross, 1998b, 2001). Gross (1998a) oluşturduğu modelinde duyguların ya sistem girdisini

(öncül odaklı duygu düzenleme) ya da çıktısını değiştirerek (tepki odaklı duygu düzenleme) düzenlenebileceğini öne sürmektedir. Öncül odaklı stratejiler duygu oluşmadan önce, tepki odaklı stratejiler ise duygusal tepki eğilimleri ortaya çıktığında yaptığımız müdahalelerdir. Bu çalışmada, araştırmada kullanılan duygu düzenleme ölçeğinin de alt boyutlarını oluşturan yeniden değerlendirme ve baskılama stratejilerine ve bu stratejilerin olası etkilerine yer verilmiştir.



3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması amacıyla kullanılan ölçme araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

3. 1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, lise öğrencilerinin ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve psikolojik sağlamlığı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemeye yönelik betimsel bir çalışmadır. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma ve nedensel karşılaştırma araştırması kullanılmıştır. İnsan grupları arasındaki farklılıkların nedenlerini ve sonuçlarını koşullar ve katılımcılar üzerinde bir müdahalede bulunmadan belirlemeyi amaçlayan çalışmalar nedensel karşılaştırma araştırması olarak adlandırılır. İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemeyi ve neden-sonuç ile ilgili bazı bilgilere ulaşabilmeyi amaçlayan çalışmalar korelasyonel araştırmalardır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014).

3. 2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Muş ili merkezindeki dört lisede (Muş Fen Lisesi, Muş Anadolu Lisesi, Şehit Davut Karaçam Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi (Proje Okulu) ve Şehit Yücel Kurtoğlu Güzel Sanatlar Lisesinden) 2018-2019 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören 574 kadın (%63,1), 307 erkek (%33,8) ve 28 (%3.1) cinsiyetini belirtmemiş olan toplam 909 lise öğrencisi oluşturmuştur. Öğrenciler 14-19 yaş aralığındadır ve öğrencilerin yaş ortalamaları 16.01'dir (Ss=1.06). Öğrencilerden 99'u (%10.9) 9. sınıfa, 315'i (%34.7) 10. sınıfa, 313'ü (%34.4) 11. sınıfa, 182'i (%20.0) 12. sınıfa devam etmektedir. Öğrencilerin 282'si (%31.0) fen lisesinde, 390'ı (%42.9) anadolu lisesinde, 117'si (%12.9) proje okulunda ve 120'si (%13.2) güzel sanatlar lisesinde eğitim görmektedir. Öğrencilerin 226'sı (%24.9) 0-1300 TL, 196'sı (%21.6) 1301-2285 TL, 154'ü (16.9) 2286-3210 TL, 141'i (%15.5) 3211-4550 TL, 84'ü (%9.2) 4551-9625 TL, 21'i (%2.3) 9626 TL ve üstü gelire sahiptir. Yani öğrencilerin ailelerinin büyük çoğunluğu orta ve alt gelir grubundadır. Öğrencilerden 4'ü (%0.4) anne-babası arasındaki ilişkiyi "çok kötü", 13'ü (%1.4) "kötü", 100'ü (%11.0) "orta", 308'i (%33.9) "iyi" ve 479'u (%52.7) "çok iyi" olarak tanımlamıştır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler

		N	%
<i>Cinsiyet</i>	Kadın	574	63.1
	Erkek	307	33.8
	Cinsiyet belirtmeyen	28	3.1
<i>Sınıf Düzeyi</i>	9. sınıf	99	10.9
	10. sınıf	315	34.7
	11. sınıf	313	34.4
	12. sınıf	182	20.0
<i>Okul Türü</i>	Fen	282	31.0
	Anadolu	390	42.9
	Proje	117	12.9
	Güzel sanatlar	120	13.2
<i>Ailenin Ekonomik Geliri</i>	0-1300 TL	226	24.9
	1301-2285 TL	196	21.6
	2286-3210TL	154	16.9
	3211-4550 TL	141	15.5
	4551-9625 TL	84	9.2
	9626 TL ve üstü	21	2.3
<i>Anne-Baba Arasındaki İlişkinin Düzeyi</i>	Çok kötü	4	0.4
	Kötü	13	1.4
	Orta	100	11.0
	İyi	308	33.9
	Çok iyi	479	52.7

3. 3. Verilerin Toplanması

Bu bölümde kullanılan veri toplama araçları ve veri toplama süreci hakkında bilgi verilmiştir.

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada ergenlere; “Kişisel Bilgi Formu”, “Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Ölçeği” ve “Psikolojik Sağlık Ölçeği” uygulanmıştır.

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form katılımcıların bazı demografik özelliklerini belirleyebilmek için araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Araştırmada kullanılan bu formda katılımcıların cinsiyetini, yaşını, sınıf düzeyini, aile ile yaşama durumunu, annenin hayatta olma durumunu, babanın hayatta olma durumunu, ailenin sosyoekonomik düzeyini, anne ve baba birlikteliğini ve anne ve baba arasındaki ilişkinin düzeyini tespit etmeye yönelik toplam 9 soru bulunmaktadır.

3. 3. 1. 2. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği

Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği 2005 yılında Lum ve Phares tarafından “Lum Emotional Availability of Parents” adıyla geliştirilmiştir. Ölçek çocuk ve ergenlerin hem anne hem de baba duygusal erişilebilirliğini ayrı ayrı ölçmek için hazırlanmış 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 1 (hiçbir zaman) ile 6 (her zaman) anlamına gelecek şekilde puanlanan likert tipi bir ölçektir (Gökçe, 2013). Ölçek geçerlilik ve güvenilirliğe ilişkin iyi bir psikometrik özellik göstermektedir. Ölçek klinik ve klinik olmayan örneklem üzerinde gerçekleştirilmiş ve yapılan çalışma sonuçlarına göre Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları klinik olmayan örnekleme anne formu için .96, baba formu için ise .97’dir. Klinik örnekleme ise anne formu için .92 ve baba formu için ise .93 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği kapsamında ise anne formu için .92, baba formu için ise .85’tir (Özdoğan, 2017).

Ölçek Türkçe’ye Gökçe (2013) tarafından uyarlanmıştır. Uyarlanan ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemek amacıyla bazı çalışmalar yapılmıştır. Faktör yapısı incelenmiş ve orijinal formda olduğu gibi anne ve baba duygusal erişilebilirliği formlarının tek faktörlü bir yapı sergilediği bulunmuştur. Türkçe formunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı anne formu için .95, baba formu için .97 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin madde test korelasyonu değerlendirildiğinde, anne formunun değerlerinin .65 ile .83 arasında; baba formunun değerlerinin .76 ile .86 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçekte alınan yüksek puanlar o formdaki ebeveynin duygusal olarak erişilebilirliğinin yüksekliğini ifade etmektedir (Gökçe, 2013).

3. 3. 1. 3. Psikolojik Sağlık Ölçeği

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması Gürkan (2006) tarafından yapılmıştır. Psikolojik sağlık ölçeği 50 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. 1., 4., 5., 9., 10., 14., 16., 17., 20., 26., 27., 32., 33., 35., 38., 39., 41., 42., 43., 44., 47., 49. ve 50. maddeler olumsuz oldukları için bu maddeler analiz yapılırken ters madde olarak ele alınmalıdır. Gürkan (2006) yaptığı faktör analizinde ölçekteki 50 maddenin 8 faktörde toplandığını tespit etmiştir. Bu faktörler; “güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma/yaşama bağlı olma, iletişim/ilişki kurma, öngörü, amaca ulaşma, lider olma ve araştırmacı olma”dır. Ölçeğin 2., 3., 7., 10., 18., 19., 21., 23., 24., 26., 28., 29., 34., 36., 37., 40., 42., ve 48. maddeleri “güçlü olma”, 1., 9., 16., 20., 30., 32., 35., 39. ve 50. maddeleri “girişimci olma”, 14., 27., 31., 38. ve 43. maddeleri “iyimser olma/yaşama bağlı olma”, 17., 33., 44. ve 45. maddeleri “iletişim/ilişki kurma”, 25., 46. ve 47. maddeleri “öngörü”, 8., 11., 22. ve 41. maddeleri “amaca ulaşma”, 4., 5., 6., 15. ve 49. maddeleri “lider olma” ve 12. ve 13. maddeleri ise “araştırmacı olma” alt boyutlarının maddeleridir. Ölçeğin güvenilirliğinin tespiti için yapılan

çalışmada Cronbach alfa değerleri .78 ve .87 olarak bulunmuştur. Geçerliliği için yapılan çalışmada ise değer. 80 olarak hesaplanmıştır (Gürkan, 2006).

3. 3. 1. 4. Duygu Düzenleme Ölçeği

Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ) Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiştir. Duygu düzenleme ölçeği toplam 10 maddeden oluşmaktadır ve 1 (hiç doğru değil) ve 7 (tamamen doğru) anlamına gelecek şekilde 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçek, bireylerin duygularını düzenlemek için kullandıkları yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerini hangi düzeyde kullandıklarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin 1., 2., 3., 4., 5., ve 6. maddeleri yeniden değerlendirme alt boyutunun, 7., 8., 9., ve 10. maddeleri ise duygu baskılama alt boyutunun maddeleridir (Ulaşan-Özgüle ve Sümer, 2017).

Ölçeğin yeniden değerlendirme alt boyutu altı maddeden oluşmaktadır. "Duygularımı içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştirerek kontrol ederim." maddesi genel olarak duyguların yeniden değerlendirilmesine, "Hissettiğim olumsuz duyguları azaltmak istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştiririm." maddesi ise genel olumlu ve olumsuz duyguların değerlendirilmesini ele almaktadır. "Hissettiğim olumlu duyguları (sevinç ve eğlence/coşku gibi) arttırmak istediğimde, düşündüğüm şeyleri değiştiririm." olumlu duyguların, "Hissettiğim olumsuz duyguları (üzüntü ve kızgınlık gibi) azaltmak istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştiririm." ise olumsuz duyguların yeniden değerlendirme strateji ile etkisinin değiştirilmesinin tespitine yönelik maddelerdir (Ulaşan-Özgüle ve Sümer, 2017).

Ölçeğin bastırma alt boyutu 4 maddeden oluşmaktadır. "Duygularımı onları belli etmeyerek kontrol ederim." maddesi duygu bastırma derecesini tespit ederken, "Olumlu duygular hissettiğimde, onları belli etmemeye özen gösteririm." maddesi genel olarak olumlu ve olumsuz duyguların ne kadar bastırıldığını tespit etmeye yönelik maddelerdir (Ulaşan-Özgüle ve Sümer, 2017).

Bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ise Ulaşan-Özgüle (2011) tarafından yapılmıştır. Altılı likert tipindeki bu ölçekte katılımcıların verilen ifadelere 1 (hiç doğru değil), 2 (çok az doğru), 3 (bazen doğru), 4 (kısmen doğru), 5 (oldukça doğru) ve 6 (tamamen doğru) anlamına gelecek şekilde işaretleme yapmaları gerekmektedir. Ulaşan-Özgüle (2011) de yaptığı keşfedici faktör analizi sonucunda, Gross ve John'un (2003) da çalışmasında tespit ettiği gibi 2 faktörlü bir yapı bulmuştur. Faktörlerin açıkladığı toplam varyans %49.68 olup, "Yeniden Değerlendirme" faktörü varyansın %33.64'ünü; "Duygu Baskılama" faktörü ise, toplam varyansın %16.62'sini açıklamaktadır. "Yeniden Değerlendirme" ve "Duygu Baskılama" alt ölçekleri için bulunan Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .78 ve .64'tir.

3. 3. 2. Veri Toplama Süreci

Araştırmada veriler toplanmaya başlamadan önce Karadeniz Teknik Üniversitesi Etik Kuruldan ve Muş Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Verilerin toplanma işlemi yasal olarak izin işlemlerinin ardından Muş ili merkezinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Muş Fen Lisesi, Muş Anadolu Lisesi, Şehit Davut Karaçam Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi (Proje Okulu) ve Şehit Yücel Kurtoğlu Güzel Sanatlar Lisesinden randevu alınarak, ders saatleri içerisinde sınıf ortamında uygulanarak gerçekleştirilmiştir. 1100 ölçek ile uygulama yapılmıştır. Toplanan verilerden eksik ya da hatalı olarak doldurulan 167 veri çıkartılmış ayrıca araştırma bulgularını etkileyeceği düşünülerek annesi vefat etmiş 8 kişi ve babası vefat etmiş 16 kişi bu analize dahil edilmemiş araştırma 909 kişiden elde edilen veriler ile gerçekleştirilmiştir.

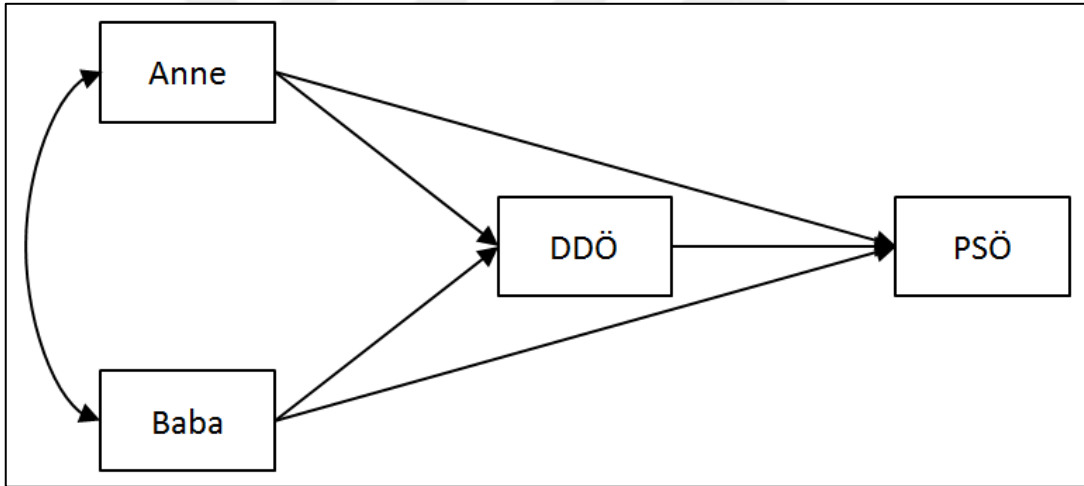
Araştırmacının yaklaşık iki yıldır araştırmanın yapıldığı bölgede çalışıyor olmasına bağlı olarak edindiği izlenimler sonucu ve uygulama öncesi uygulamanın yapılacağı okulların müdürleri ve okul psikolojik danışmanları ile yapılan görüşmeler sonrası, bu bölgede velilerin okuma yazma oranının ve okul ve öğrencilere yönelik ilgilerinin son derece düşük olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Ayrıca okul müdürlerinin gönderilecek bir Veli Onam Formunun büyük oranda geri gelmeyeceğine ilişkin beyanları doğrultusunda araştırmanın sürecini aksatmamak amacıyla Veli Onam Formunun velilere gönderilmemesine karar verilmiştir. Bunun yerine araştırmanın daha sağlıklı yürütülebilmesi için uygulama yapılan sınıflarda öğrencilere çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve elde edilen verilerin bilimsel bir çalışma için kullanılacağına dair yapılan sözlü bir açıklamanın ardından bu açıklamanın yazılı olarak da yer aldığı bir imza sirküsü sınıfta dolaştırılmıştır. Çalışma yalnızca bilgilendirilmiş onam formunu okuyup bu imza sirküsünü imzalayan gönüllü öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir.

Ardından öğrencilere 2 sayfadan oluşan form dağıtılmıştır. Dağıtılan formun ilk sayfasında, bilgilendirilmiş onam ve kişisel bilgi formuna yer verilmiştir. Bilgilendirilmiş onam formunda, araştırmanın amacının ve öneminin kısaca anlatıldığı bir açıklama yazılmıştır. Sonrasında formda sırasıyla Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği, Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeğine yer verilmiştir. Veri toplama işlemi 20 Kasım - 24 Aralık 2018 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Bir kişinin tüm ölçekleri yanıtlama süresi yaklaşık bir ders saati (40 dakika) sürmüştür.

3. 4. Verilerin Analizi

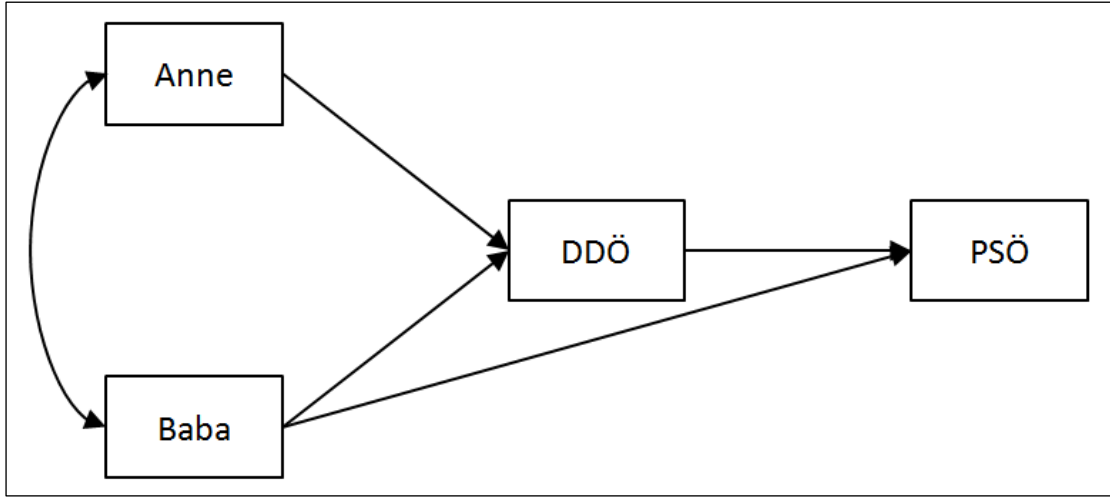
Araştırmada ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirliği, duygu düzenleme ile psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişki yol (path) analizi ile test edilmiştir. Analize geçilmeden önce verilerin normalliğini test etmek amacıyla Shapiro Wilks testi yapılmıştır. Bunun yanı sıra çarpıklık ve basıklık değerleri de kontrol edilmiştir. Hipotez modelin test edilmesinde kovaryans matrisi ile dayanıklı maksimum olabilirlik (MLR) tahmin metodu kullanılmıştır. Araştırmada test edilen modellerin uyumunu belirleyebilmek için ki kare değeri, CFI, SRMR ve RMSEA uyum indeksleri kullanılmıştır. En iyi modelin belirlenmesinde öncelikle modelde yer alan tüm yol katsayılarının anlamlı olup olmadığına bakılmış daha sonra ise, yol katsayılarının tamamı anlamlı ve uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu model en iyi model olarak tercih edilmiştir (Büyükcebeci, 2017).

Araştırmada verilerin toplanması aşamasından sonra elde edilen veriler, SPSS 22.0 programı ile analize uygun hale getirilmiştir. Araştırmanın başlangıcında oluşturulan hipotez modeli elde edilen veriler aracılığıyla Mplus 5.1 programında test edilmiştir.



Şekil 5. Hipotez modeli

Şekil 5'te verilen ve hipotez edilen model test etmek için Mplus 5.1 programı kullanılmıştır. Model veri uyumunu test etmek için ilk olarak hipotez model kullanılmıştır. Serbestlik derecesi sıfır olan bu modelde bir parametre anlamlı olmadığından dolayı modelden çıkartılmıştır. Böylelikle model veri uyumunun iyi olması ve bütün parametrelerin anlamlı olmasından dolayı Şekil 6'da belirtilen sonuç modeline ulaşılmıştır.



Şekil 6. Sonuç modeli

Modellerdeki değişkenlerin normal dağılım göstermemesinden dolayı dayanıklı maksimum olabilirlik (MLR) tahmin metodu kullanılmıştır. Model veri uyumunu değerlendirmek için Hu ve Bentler'in (1999) kriterleri kullanılmıştır. Hu ve Bentler (1999) iyi bir model veri uyumu için karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) değeri .95'den yüksek, kök ortalama kare yaklaşımı hatası (RMSEA) ve standardize kök ortalama kare artığı (SRMR) değerleri sırasıyla .06 ve .08'den düşük olmalıdır.

4. BULGULAR

4. 1. Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyonlar

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	Anne	Baba	PSÖ
Anne	1.0		
Baba	.90*	1.0	
PSÖ	.31*	.37*	1.0
DDÖ	.21*	.20*	.40*

* p < .01

Modellemede kullanılan bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları Tablo 2'de verilmiştir. Tabloda belirtilen tüm korelasyon katsayıları .01 seviyesinde anlamlıdır. Ebeveyn duygusal erişilebilirlik ölçeği (anne) ve psikolojik sağlık ölçeği (PSÖ) arasındaki korelasyon katsayısı .31'dir ve bu değer .01 seviyesinde anlamlıdır. Ebeveyn duygusal erişilebilirlik ölçeği (baba) ve psikolojik sağlık ölçeği (PSÖ) arasındaki korelasyon katsayısı .37'dir ve bu değer .01 seviyesinde anlamlıdır. Ebeveyn duygusal erişilebilirlik ölçeği (anne) ve duygu düzenleme ölçeği (DDÖ) arasındaki korelasyon katsayısı .21'dir ve bu değer .01 seviyesinde anlamlıdır. Ebeveyn duygusal erişilebilirlik ölçeği (baba) ve duygu düzenleme ölçeği (DDÖ) arasındaki korelasyon katsayısı .20'dir ve bu değer .01 seviyesinde anlamlıdır. Duygu düzenleme ölçeği (DDÖ) ve psikolojik sağlık ölçeği (PSÖ) arasındaki korelasyon katsayısı .31'dir ve bu değer .01 seviyesinde anlamlıdır.

Tablo 3. Betimsel İstatistikler

	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Anne	4.83	.48	.64	-1.60
Baba	4.47	1.12	-1.16	.77
PSÖ	2.57	.48	-.36	.07
DDÖ	4.02	.89	-.25	-.33

Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin betimsel istatistikleri Tablo 3'te özetlenmiştir. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği ölçeğinin (anne) ortalama değeri 4.83 ve standart sapması .48'dir. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği ölçeğinin (baba) ortalama değeri 4.47 ve standart sapması 1.12'dir. Psikolojik sağlık ölçeğinin (PSÖ) ortalama değeri 2.57 ve standart sapması .48'dir. Duygu düzenleme ölçeğinin (DDÖ) ortalama değeri 4.02 ve standart sapması .89'dur.

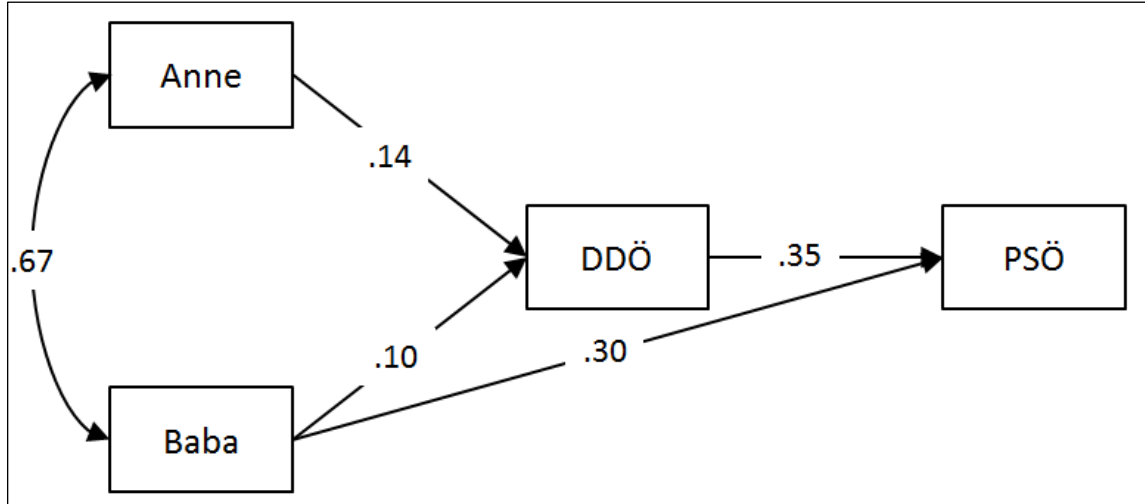
Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri de Tablo 3'te verilmiştir. Çarpıklığı en yüksek olan baba duygusal erişilebilirliği değişkenidir. Bu değişken için çarpıklık değeri -1.16 olarak bulunmuştur. Anne duygusal erişilebilirliği değişkeninin çarpıklık değeri .64'tür. Psikolojik sağlamlık değişkeninin çarpıklık değeri -.36 ve duygu düzenleme değişkeninin çarpıklık değeri ise -.25'tir.

Basıklığı en yüksek olan anne duygusal erişilebilirliği değişkenidir. Bu değişken için çarpıklık değeri -1.60'tır. Baba duygusal erişilebilirliği değişkeninin basıklık değeri .77'dir. Duygu düzenleme değişkeninin basıklık değeri -.33 ve psikolojik sağlamlık ölçeğinin basıklık değeri ise .07'dir.

Yapılan çalışmanın normalliğinin incelenmesi için elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık katsayıları elde edilen verilerin normal dağılım eğrisine göre nasıl bir konum aldıklarını görebilmek için kullanılmaktadır. Verilerin sahip olduğu bu konum, verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerini tespit edebilmek için önemlidir (Yücenur, Demirel, Ceylan ve Demirel, 2011). Standart bir normal dağılımın basıklık ve çarpıklık katsayıları sıfırdır. Fakat çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ve +1 arasında olduğu durumlarda veriler normal dağılımdan çok fazla sapma göstermediği için elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği düşünülebilir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyükköztürk, 2012). Ancak yapılan çalışmada çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ile +1 arasında olmadığı için çalışma grubunun normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Modellerdeki değişkenler normal dağılım göstermediği için de dayanıklı maksimum olabilirlik (MLR) tahmin metodu kullanılmıştır.

4. 2. Modelleme Sonuçları

Mplus 5.1'de analiz edilen model veri uyumu Hu ve Bentler'in (1999) önerileri doğrultusunda değerlendirilmiştir. İlk olarak Şekil 5'te gösterilen hipotez modeli test edilmiştir. Fakat anne duygusal erişilebilirliğinden psikolojik sağlamlığa giden direkt etki, .05 seviyesinde, istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır. Bu yüzden bu direkt etkinin modelden çıkartılmasına karar verilmiştir. Böylece Şekil 6'da gösterilen sonuç modeline ulaşılmıştır. Sonuç modeli Hu ve Bentler'in kriterlerine göre iyi bir model veri uyumu göstermektedir. Şöyle ki, modelin ki-kare değeri 1.96 ve serbestlik derecesi 1'dir (p-değeri >.05). Bununla birlikte CFI değeri .997, RMSEA değeri .033 ve SRMR değeri .008 olarak bulunmuştur.



Şekil 7. Sonuç modeli: Standartize edilmiş değerler

Şekil 7’de sonuç modelinin standartize edilmiş parametre değerleri verilmiştir. Şekil 7’de belirtilen parametrelerin tamamı .05 seviyesinde anlamlı olarak bulunmuştur. Anne duygusal erişilebilirliğinden duygu düzenlemeye (DDÖ) giden direkt etkinin değeri .14’tür. Bunun anlamı ebeveyn duygusal erişilebilirlik ölçeğindeki (anne) bir standart sapmalık artışın duygu düzenleme ölçeğindeki (DDÖ) puanlarda .14 standart sapmalık bir artışa sebep olacağıdır. Baba duygusal erişilebilirliğinden duygu düzenlemeye (DDÖ) giden direkt etkinin değeri .10’dur. Bunun anlamı ebeveyn duygusal erişilebilirlik ölçeğindeki (baba) bir standart sapmalık artışın duygu düzenleme ölçeğindeki (DDÖ) puanlarda .10 standart sapmalık bir artışa sebep olacağıdır. Baba duygusal erişilebilirliğinden psikolojik sağlamlığa (PSÖ) giden direkt etkinin değeri .30’dur. Bunun anlamı ebeveyn duygusal erişilebilirlik ölçeğindeki (baba) bir standart sapmalık artışın psikolojik sağlamlık ölçeğindeki (PSÖ) puanlarda .30 standart sapmalık bir artışa sebep olacağıdır. Duygu düzenlemeden (DDÖ) psikolojik sağlamlığa (PSÖ) giden direkt etkinin değeri .35’tir. Bunun anlamı duygu düzenleme ölçeğindeki bir standart sapmalık artışın psikolojik sağlamlık ölçeğindeki (PSÖ) puanlarda .35 standart sapmalık bir artışa sebep olacağıdır. Yani sonuç modelinde tahmin edilen bütün direkt etkiler pozitif değere sahiptir ve .10 ile .35 arasında değer almışlardır.

Tablo 4. Standardize Edilmiş Dolaylı Etkiler

Bağımsız	Bağımlı	Aracı	Standardize Değeri
Anne	PSÖ	DDÖ	.05**
Baba	PSÖ	DDÖ	.03*

** .p < .01, * p < .05

Sonuç modeli aynı zamanda direkt olmayan etkileri de analiz etme şansı sunmuştur. Sonuç modelinde anne duygusal erişilebilirliği ve psikolojik sağlamlık (PSÖ) değişkenleri arasında direkt bir ilişki olmamasına rağmen duygu düzenleme (DDÖ) aracılığıyla dolaylı bir etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Tablo 4 bu etkileri göstermektedir. Bununla birlikte baba duygusal erişilebilirliği ve psikolojik sağlamlık (PSÖ) arasında hem direkt hem de direkt olmayan etki vardır. Buna göre duygu düzenleme (DDÖ) değişkeni anne duygusal erişilebilirliği ve baba duygusal erişilebilirliği değişkenleri ile psikolojik sağlamlık (PSÖ) değişkeni arasında aracılık etmektedir.



5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın genel amacı, ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerini, anne-baba duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme açısından incelemektir. Bu amaçla çalışmada, anne-babanın duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü araştırılmıştır. Bu bölümde araştırmanın bu amacı çerçevesinde elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılarak yorumlanmıştır.

5. 1. Hipotez ve Sonuç Modeline Yönelik Tartışma

Literatür incelediğinde ebeveyn duygusal erişilebilirliği, duygu düzenleme ve psikolojik sağlık kavramlarının birbirleriyle ilişkili değişkenler olduğu gözlenmiştir. Türkiye’de yapılmış olan çalışmalardan Gökçe (2013) ve Özdoğan (2017) ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme gücünü arasındaki ilişkide negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Aynı zamanda duygu düzenlemenin/duygu düzenleme gücünün psikolojik sağlıkla arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar (Eren, 2017; Greenberg, 2006; Sünbül, 2016) da literatürde mevcuttur. Literatürdeki bu araştırmalar doğrultusunda bu çalışmada da duygu düzenlemenin anne ve baba duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide aracı rolünün incelendiği bir hipotez modeli oluşturulmuştur. Araştırmada öncelikle bu hipotez modeli (Şekil 5) test edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda anne duygusal erişilebilirliği ve psikolojik sağlık arasındaki parametre anlamlı olmadığı için modelden çıkartılmıştır. Diğer bir ifadeyle yapılan analizde anne duygusal erişilebilirliğinin psikolojik sağlamlığı yordamadığı fakat duygu düzenlemenin bu ilişkide aracı bir role sahip olduğu tespit edilmiştir. Ancak duygu düzenleme aracı değişkeni çıkartılıp anne duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlık arasında basit regresyon analizi yapıldığında aradaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Dolayısıyla yapılan araştırmada anne duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü tespit edilmiştir. Benzer bir durumun baba duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki için de geçerli olup olmadığının tespiti için baba duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide aracı rolü olabilecek farklı değişkenlerle çalışma yeniden yürütülebilir. Bu sayede baba duygusal erişilebilirliği ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin doğrudan bir ilişki mi olduğu yoksa bu çalışmada modele dahil edilmeyen aracı değişkenlerin varlığından kaynaklanan bir ilişki mi olduğu tespit edilebilir.

Hipotez modelindeki anlamlı olmayan bir parametrenin modelden çıkartılması ile elde edilen sonuç modeline (Şekil 6) göre anne ve baba duygusal erişilebilirliği duygu düzenleme aracılığıyla psikolojik sağlamlığı yordamaktadır. Elde edilen sonuç modelindeki doğrudan etkiler göz önüne alındığında; baba duygusal erişilebilirliğinin duygu düzenlemeyi ve psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Diğer taraftan anne duygusal erişilebilirliğinin yalnızca duygu düzenlemeyi pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Bu çalışmada yapılan analizler sonucunda anne duygusal erişilebilirliğinin psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan bir etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Duygu düzenleme ise psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordamaktadır.

Sonuç modelindeki dolaylı etkiler incelendiğinde ise anne duygusal erişilebilirliğinin psikolojik sağlamlığı duygu düzenleme aracılığıyla pozitif yönde yordadığı ve baba duygusal erişilebilirliğinin psikolojik sağlamlığı duygu düzenleme aracılığıyla pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. Diğer bir ifadeyle hem anne hem de baba duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme aracı bir role sahiptir.

5. 2. Doğrudan Etkilere İlişkin Tartışma

5. 2. 1. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliğinin Psikolojik Sağlamlığa Etkisi

Yapılan analizler sonucunda annenin duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, babanın duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde ebeveynlerin gelişimdeki ilk koruyucu faktör olduğu ve çocuk ve ergenlerdeki güvenli bağlanmanın, ailede en az bir ebeveyn ile kurulan destekleyici, olumlu ve yakın ebeveyn-çocuk ilişkisinin psikolojik sağlamlığı yordayan önemli değişkenler olduğuna dair pek çok araştırma mevcuttur (Atik, 2013; Benard, 1991; Easterbrooks vd., 2000; Fergusson ve Lynskey, 1996; Floyd, 1996; Gizir, 2007; Grossman vd., 1992; Gündüz-Algünerhan, 2017; Herman-Stahl ve Petersen, 1996; Kararımak, 2006; Masten, 2001; Masten vd.,1990; Masten vd., 1999; Masten ve Coatsworth, 1998; Masten ve O'Connor, 1989; Onat, 2010; Özcan, 2005; Rutter, 1990; Smokowski vd., 1999; Temel, 2017; Topbay, 2016; Werner, 1989). Fakat anne ve baba duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak Biringen (2000) ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramını ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkinin kalitesi olarak tanımlamaktadır. Yapılan araştırmalar da hem normal yaşamı olan hem de olağanüstü zorluklarla karşılaşan çocuklar için psikolojik sağlamlığın gelişiminde ebeveyn-çocuk ilişkilerinin önemine vurgu yapmaktadır (Masten ve Coatsworth, 1998). Dolayısıyla ebeveyn-çocuk arasındaki ilişki ile

psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da yürütülen çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Masten ve diğerleri (1999) psikolojik sağlamlık fenomenini araştırmak için ilkokuldaki 205 çocuğun bulunduğu bir kentsel topluluk örneğini 10 yıldan fazla bir süre takip etmiş ve ebeveyn niteliğinin psikolojik sağlamlık için koruyucu bir faktör olduğu tespit etmiştir. Smokowski ve diğerleri (1999) Őikago'da dezavantajlı durumdaki 86 lise ğrencisi ile ergen psikolojik sağlamlığının ve koruyucu faktörlerin tespit edilmesine yönelik bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu araştırmada bir gençlik örnekleminden elde edilen otobiyografik makaleler kullanılarak psikolojik sağlamlık ve ona katkıda bulunan koruyucu faktörler tespit edilmeye çalışılmıştır. Yapılan içerik analizine göre aile içindeki bağların başarılı bir uyum sağlama için oldukça değerli olduğu tespit edilmiştir. Grossman ve diğerleri (1992) yaptıkları çalışmada orta ve düşük gelirli 179 ergenin sahip oldukları koruyucu faktörleri tespit etmeye çalışmışlardır. Araştırmada incelenen koruyucu faktörler; aile uyumu, kontrol odağı, anne baba iletişimi ve ebeveyn olmayan bir yetişkinle kurulan ilişkidir. Araştırma sonucunda ergenlerde aile uyumu algılarının ve ebeveynleriyle kurdukları iletişimin kalitesinin psikolojik sağlamlık ile güçlü bir Şekilde ilişkili olduğu tespit etmişlerdir. Herman-Stahl ve Petersen'in (1996) alışması kırsal bir işçi sınıfı topluluğundaki altıncı ve yedinci sınıfa giden 458 ergen ile yrtlmştir. Bu çalışmada da psikolojik olarak sağlam olan genç ergenlerin diğer gençlere göre anne-babaları ile daha olumlu ilişkilere sahip olduklarını saptanmıştır. Benzer Şekilde Kararımak (2006) da sıcak aile bağlarına sahip olmayı ve anne–baba ile kurulan yakın ilişkinin psikolojik sağlamlık için koruyucu bir faktör olduğunu vurgulamıştır.

Literatürdeki yapılan çalışmalar incelendiğinde ebeveyn-ocuk arasındaki ilişkinin psikolojik sağlamlığı yordayan önemli bir değişken olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmada da baba duygusal erişilebilirliğinin psikolojik sağlamlığı yordayan bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Ancak Fergusson ve Lynskey (1996) 940 Yeni Zelandalı ocuk üzerinde yaptıkları 16 yıllık boylamsal araştırmaları sonucunda bağlanmanın ve ebeveynle kurulan bağların psikolojik sağlamlığı etkilemediğini tespit etmiştir. Aslında bu durum da yapılan çalışmada elde edilen anne duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması bulgusuyla benzerlik göstermektedir. Baba duygusal erişilebilirliği psikolojik sağlamlığı yordarken anne duygusal erişilebilirliğinin psikolojik sağlamlığı yordamamasının nedeni araştırma yapılan grubun özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir.

Türkiye'de çocukların bakım ve gelişimleriyle ilgilenmenin daha çok annelerin sorumluluğunda olduğu gözlemlenmektedir. Dolayısıyla anneler çocuklar için genellikle daha erişilebilir bir konumdadır. Yapılan araştırmada da anne duygusal erişilebilirliğinden (4.83) alınan ortalama puanlar baba duygusal erişilebilirliğinden (4.47) alınan puanlara göre

daha yüksektir. Ancak buna rağmen anne duygusal erişilebilirliği psikolojik sağlamlığı yordamazken baba duygusal erişilebilirliğinin psikolojik sağlamlığı yordayan bir faktör olduğu tespit edilmiştir.

Bu durumun nedeni araştırmanın yürütüldüğü Doğu Anadolu Bölgesindeki toplumsal cinsiyet rollerinin etkisi olabilir. Toplumsal cinsiyet; kadın ve erkek arasındaki farklılığın biyolojik farklılıklar ile açıklanamadığı, toplum tarafından oluşturulan, kadın ve erkeğin toplumsal statüsünü, rollerini ve hayata katılım oranını belirleyen bir kavramdır (Ökten, 2009). Bu çalışma da ataerkil aile yapısının görüldüğü bir bölgede gerçekleştirilmiştir. Bölgede kadınların sosyal hayata katılım oranlarının erkeklere göre daha düşük olduğu gözlenmektedir. Babalar sosyal hayata daha fazla katıldığı, sosyal hayatta daha fazla aktif role sahip olduğu ve yaşam zorluklarıyla daha fazla karşılaştığı için çocuklar tarafından psikolojik sağlamlığın gelişiminde daha iyi bir rol model konumunda görülebilir. Dolayısıyla babalar çocuklar tarafından duygusal olarak daha az erişilebilir olarak görülse de psikolojik sağlamlıklarını arttırmada daha etkin bir role sahip olabilir. Annelerin ise genellikle evde ve ev işleriyle meşgul olmalarından dolayı yaşam zorlukları ve sosyal hayat konusunda ergenlere rol modellik yapamamaları nedeniyle ergenlerin psikolojik sağlamlığına etkileri yetersiz olabilir. Bu durumun daha sağlıklı bir tespiti için araştırma farklı bölgelerde ve farklı araştırma gruplarıyla gerçekleştirilebilir.

5. 2. 2. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliğinin Duygu Düzenlemeye Etkisi

Yapılan çalışmada hem anne hem de baba duygusal erişilebilirliğinin duygu düzenlemeyi pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda da yürütülen çalışmada olduğu gibi bu iki değişken arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Abacı (2018) yaptığı çalışmada kişilerin ebeveynleriyle olan ilişkilerinin duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli bir rol oynadığını tespit etmiştir. Biringen ve diğerleri (2014) ve Masten ve Coatsworth (1998) de ebeveyn ile çocuk arasında kurulan olumlu ilişkilerin duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinde iskele görevi gördüğünü ifade etmiştir. Özdoğan (2017) ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Gökçe (2013) de anne ve babanın duygusal erişilebilirliği arttıkça duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin azaldığını tespit etmiştir. Phares ve Renk (1998) ve Lum ve Phares (2005) ise yaptıkları çalışmalarında anne duygusal erişilebilirliğinin çocuk ve ergenlerin duygusal ve davranışsal işlevselliği arasındaki ilişkinin baba duygusal erişilebilirliği ile çocuk ve ergenlerin duygusal ve davranışsal işlevselliği arasındaki ilişkiden daha yüksek bir korelasyona sahip olduğunu

bulmuştur. Yapılan çalışmada da anne duygusal erişilebilirliği duygu düzenlemeyi (.14) baba duygusal erişilebilirliğine (.10) göre daha yüksek düzeyde yordamaktadır. Genellikle doğumdan itibaren annelerin bebeklerinin bakımları ile daha çok ilgilenmesi onların duygusal gelişimleri ve duygu düzenleme becerileri üzerinde daha fazla etkiye sahip olmalarına neden olabilir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde ebeveynle kurulan açık iletişimin ve ebeveynin duygusal olarak erişilebilir olmasının çocuk ve ergenlerdeki duygu düzenleme sürecini olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Bebeklikten itibaren ebeveynin duygusal olarak erişilebilir olması durumunda bireyler duygusal durumların hem hoş görülebileceğini hem de değiştirebileceğini öğrenirler (Easterbrooks vd., 2000). Özellikle annenin duygusal erişilebilirliği çocukların duygusal becerileri üzerinde oldukça etkilidir (Sorce ve Emde, 1981). Çocukların duygu düzenleme konusunda ihtiyaç duyduklarında bakım verenlerinin onlara yardımcı olacağını düşünmeleri duygular konusundaki keşif ve öğrenmelerini de kolaylaştırmaktadır (Easterbrooks vd., 2000). Bunun aksine aile ortamında duygusal yaşantılardan uzak, soğuk, ilgisiz ve katı kurallarla eğitilen kişiler ise duygu düzenlemede güçlük yaşamaktadırlar (Özdoğan, 2017).

5. 2. 3. Duygu Düzenlemenin Psikolojik Sağlamlığa Etkisi

Yapılan çalışmada duygu düzenlemenin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu ilişki, ergenlik dönemi gibi fiziksel, sosyal ve duygusal birçok değişimin ve gelişimin yaşandığı bir evrede çok daha önemli bir hale gelmektedir. Duygu düzenleme becerileri sayesinde ergenler, bu dönemde yaşadıkları duygusal gelgitleri kontrol edebilir ve yaşadıkları duygusal yoğunluğun olumsuz etkilerinin önüne geçebilirler (Ak, 2016). Ayrıca duygu düzenleme stratejilerinin nasıl ve ne zaman kullanılması gerektiğini ve duygularının kendilerini nasıl etkilediğini bilen ergenler zorlu yaşam olaylarına daha kolay uyum sağlayabilir (Özer, 2013). Bu durum onların psikolojik sağlamlıklarını geliştirmeleri için anahtar bir rol oynayabilir.

Araştırmada elde edilen bulgu, literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Greenberg (2006) duygu düzenleme ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Eren (2017) yaptığı çalışmada duygu düzenlemenin ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerin psikolojik sağlamlığını yordadığını ortaya koymuştur. Sünbül (2016) de yaptığı çalışmada sosyo-ekonomik açıdan dezavantajlı ergenlerde duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü doğrudan anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Thompson ve Calkins (1996) ise yaptıkları çalışmalarında risk altındaki çocuklarda duygu düzenlemenin hem psikolojik sağlamlığı hem de kırılabilirliği nasıl arttırdığını ortaya

koymuşlardır. Çocuğun duygularını yönetme çabaları, çocuğun diğer risklere ve taleplere karşı savunmasızlığını arttırırken aynı zamanda belli streslere karşı tampon görevi de gorebilir. Bu nedenle araştırmacılar risk altındaki ocuk ve ergenlere yönelik bu çift uçlu duygusal düzenleme olgusu hakkında "optimal" düzeyde duygu dzenlemeyinerirken duygu düzenlemenin psikolojik sağlamlığı zorunlu kıldığına yönelik yanlış algıya karşı da uyarmaktadır.

Ergenlerin duygularını tanımaları, onları fark etmeleri ve hedefleri doğrultusunda düzenleyebilmeleri yaşadıkları zorlu yaşam olayları karşısında daha yetkin olmalarını sağlayabilir. Özellikle artan yaşla birlikte bireyler kendileri için uygun buldukları ya da kullanmayı alışkanlık haline getirdikleri duygu düzenleme stratejilerine daha sıkı bağlanabilir. Ancak bireyin kendisini bu şekilde belli duygu düzenleme stratejilerine bağlı kılması zaman zaman kırılganlığını da arttırabilmektedir. Dolayısıyla duygu düzenleme stratejileri kullanılırken bu durum gözönünde bulundurulmalıdır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara kısaca yer verilmiş ve hem araştırma sonuçlarına dayalı hem de ilerde yapılabilecek araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6. 1. Sonuçlar

Bu araştırmada, ergenlerin anne-baba duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü araştırılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular şunlardır;

- Anne duygusal erişilebilirliği psikolojik sağlamlığı duygu düzenleme aracılığıyla pozitif yönde yordamaktadır.
- Baba duygusal erişilebilirliği psikolojik sağlamlığı duygu düzenleme aracılığıyla pozitif yönde yordamaktadır.
- Anne duygusal erişilebilirliği duygu düzenlemeyi pozitif yönde yordamaktadır.
- Baba duygusal erişilebilirliği duygu düzenlemeyi pozitif yönde yordamaktadır.
- Baba duygusal erişilebilirliği psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordamaktadır.
- Duygu düzenleme psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordamaktadır.

6. 2. Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Araştırma sonuçlarına dayalı olarak şu öneriler sıralanabilir;

1. Yapılan çalışmada elde edilen bulguya göre ebeveyn duygusal erişilebilirliği hem duygu düzenlemeyi hem de psikolojik sağlamlığı yordayan bir faktördür. Dolayısıyla eğitim kurumlarında velilere yönelik olarak ebeveyn duygusal erişilebilirliği konusunda yürütülecek çalışmalarla daha sağlıklı çocuk ve ergenlerin yetiştirilmesine katkıda bulunulabilir.

2. Ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin bir niteliği olan ebeveyn-çocuk ilişkisinin geliştirilmesine yönelik olarak okul psikolojik danışmanlarının velilere yönelik olarak yapacakları bilgilendirici seminer çalışmaları faydalı olabilir.

3. Ergenlerin psikolojik sağlamlığını yordayan faktörlerden biri olan ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramına yönelik yapılacak çalışmalar, veli katılımını gerektirdiği

için velilerin okula katılımının düşük olduğu bölgelerde ergenlerin kendi duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmaların okullarda gerçekleştirilmesi daha sağlıklı sonuçlar elde edilmesine katkıda bulunacaktır.

4. Psikolojik sağlık üzerinde hem doğrudan hem de aracı etkisi ortaya konulan duygu düzenleme konusunda okullarda okul psikolojik danışmanları tarafından grup rehberliği ya da grupla psikolojik danışma çalışmaları yürütülebilir. Duyguları tanıma, onları fark etme ve uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanma konusundaki kültürden kaynaklı eksikliklerin giderilmesi konusunda okul psikolojik danışmanları yapacakları faaliyetlerle öğrencilerin psikolojik sağlıklarına katkıda bulunacaklardır.

5. Ergenlik dönemindeki bireylerle çalışan okul psikolojik danışmanlarına, öğretmenlere ve idarecilere ebeveyn duygusal erişilebilirliği, duygu düzenleme ve psikolojik sağlığa ilişkin ve elde edilen modele yönelik hizmet içi eğitim programları düzenlenerek bu konulardaki bilgi düzeyleri artırılarak öğrencilerine daha fazla destek olmaları ve ergenlerin ruh sağlığının korunmasına katkıda bulunmaları sağlanabilir.

6. Rehberlik ve araştırma merkezlerinin, ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve psikolojik sağlık düzeyi ile bu çalışmada da aracılık etkisi sınanan duygu düzenleme değişkeni ile araştırmaya dahil edilmeyen diğer koruyucu faktörlerle bağlantılı literatürü sürekli olarak takip etmesi ve yapılacak hizmet içi eğitimlerini buna göre düzenlemesi önerilebilir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

İleride yapılacak araştırmalara yönelik olarak şu öneriler sıralanabilir;

1. Bu çalışmada ergenlerde ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenlemenin psikolojik sağlığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bilgiden hareketle bundan sonraki çalışmalarda özellikle ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme becerilerinin gelişiminin ön planda tutulduğu grupla psikolojik danışma çalışmalarının deneysel olarak yapılması önerilebilir. Bu sayede ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinde de artış gözlemlenebilir.

2. Bu araştırma Muş ili merkez ilçesinde bulunan bazı ortaöğretim okullarında öğrenimine devam eden ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma farklı örneklerde tekrarlanabilir. Coğrafi koşulların farklılığı da dikkate alınarak Türkiye’de diğer illerde öğrenim görmekte olan ergenlerle de karşılaştırmalı çalışmalar yürütülebilir.

3. Bu çalışmada üzerinde araştırma yapılan model demografik değişkenlere göre incelenmemiştir. Modelin çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisine dönük çalışmalar yapılabilir.

4. Araştırmada anne duygusal erişilebilirliğinin psikolojik sağlamlığı yordamadığı ancak duygusal dűzenlemenin bu ilişkide aracı rolű olduğu tespit edilmiştir. Ancak ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağamlık arasında basit regresyon analizi yapıldığında pozitif yűnlű ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Dolayısıyla anne ve baba duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişkide aracı rolű olabilecek farklı değişkenlerle bu çalışma tekrarlanarak doğrudan ve dolaylı ilişkilerin uygunluğu tespit edilebilir. Ayrıca bu durumun nedenlerini araştırmak amacıyla çalışma farklı araştırma gruplarıyla da tekrarlanabilir.

5. Bu alışma yalnızca ergenler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarının daha iyi değerlendirilebilmesi için çalışmada kullanılan model farklı gelişim dűnemindeki kişilerle çalışılarak sınanabilir.

6. Bu alıřma nicel bir modelleme çalıřmasıdır. Ancak modeldeki ebeveyn duygusal eriřilebilirliđi, duygu dűzenleme ve psikolojik sađamlık deđiřkenlerinin farklı yař gruplarında ve geliřim dűnemlerindeki sűrece bađlı deđiřimlerinin ya da yařanan deđiřimlere etki eden faktűrlerin daha iyi anlařılabilmesi için boylamsal arařtırmalar aracılıđıyla uzun sűreli incelemelerin yűrűtűlmesi de faydalı olacaktır. Ayrıca bu çalıřmada elde edilen sonuçların deneysel arařtırmalar ile desteklenmesi de sađlanabilir.

7. KAYNAKLAR

- Abacı, F. D. (2018). *Ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ile kişilerarası problemlerin rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Agaibi, C. E. and Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience. *Trauma, Violence, and Abuse*, 6(3), 195-216.
- Ak, Ç. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekaları ve psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akbay, S. E. (2015). *Ana-babaya bağlanma ile romantik yakınlık ve otantik benlik arasındaki ilişkilerde bağlanma stillerinin aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Arslan, G. (2015). *Ergenlikte algılanan duygusal istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Atik, E. L. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationship*, 7(2), 147-178.
- Bartholomew, K. and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community*. Portland: Northwest Regional Educational Laboratory.
- Biringen, Z. (2000). Emotional availability: Conceptualization and research findings. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(1), 104-114.

- Biringen, Z., Derscheid, D., Vliegen, N., Closson, L. and Easterbrooks, M. A. (2014). Emotional availability (EA): Theoretical background, empirical research using the EA scales, and clinical applications. *Developmental Review*, 34(2), 114-167.
- Block, J. and Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bonanno, G. A. and Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591-612.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.
- Büyükcebeci, A. (2017). *Ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul öznel iyi oluş arasındaki ilişki: Empatik eğilimin aracı rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Campos, J. J., Frankel, C. B. and Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75(2), 377-394.
- Cicchetti, D. and Rogosch, F. A. (1997). The role of self-organization in promotion of resilience in maltreated children. *Development and Psychopathology*, 9(4), 797-815.
- Cicchetti, D., Rogosch, F. A., Lynch, M. and Holt, K. D. (1993). Resilience in maltreated children: Processes leading to adaptive outcome. *Development and Psychopathology*, 5(4), 629-647.
- Cowen, E. L., Work, W. C., Wyman, P. A., Parker, G. R., Wannon, M. and Gribble, P. (1992). Test comparisons among stress-affected, stress-resilient, and nonclassified fourth-through sixth-grade urban children. *Journal of Community Psychology*, 20(3), 200-214.

- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (4. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Davidson, J. R. T., Payne, V. M., Connor, K. M., Foa, E. B., Rothbaum, B. O., Hertzberg, M. A. and Weisler, R. H. (2005). Trauma, resilience and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*, 20(1), 43-48.
- Dyer, J. G. and McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(5), 276-282.
- Easterbrooks, M. A. and Biringen, Z. (2000). Guest editors' introduction to the special issue: Mapping the terrain of emotional availability and attachment. *Attachment & Human Development*, 2(2), 123-129.
- Easterbrooks, M. A. and Biringen, Z. (2005). The emotional availability scales: Methodological refinements of the construct and clinical implications related to gender and at-risk interactions. *Infant Mental Health Journal*, 26(4), 291-294.
- Easterbrooks, M. A., Biesecker, G. and Lyons-Ruth K. (2000). Infancy predictors of emotional availability in middle childhood: The roles of attachment security and maternal depressive symptomatology. *Attachment & Human Development*, 2(2), 170-187.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eren, G. (2017). *Ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Felsman, J. K. and Vaillant, G. E. (1987). Resilient children as adults: A 40-year-study. In E. J. Antony & B. J. Cohler (Eds.), *The invulnerable child* (pp. 289-314). New York: The Guilford Press.
- Fergusson, D. M. and Lynskey, M. T. (1996). Adolescent resiliency to family adversity. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 37(3), 281-292.
- Floyd, C. (1996). Achieving despite the odds: A study of resilience among a group of African American high school seniors. *The Journal of Negro Education*, 65(2), 181-189.

- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A. and Target, M. (1994). The Emanuel Miller memorial lecture 1992: The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(2), 231-257.
- Fox, N. A., Kimmerly, N. L. and Schafer, W. D. (1991). Attachment to mother/attachment to father: A meta-analysis. *Child Development*, 62(1), 210-225.
- Garnezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159-174.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.
- Geçtan, E. (2016). *İnsan olmak*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28(3), 113-128.
- Gizir, C. A. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 87-99.
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gratz, K. L. and Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Greenberg, M. T. (2006). Promoting resilience in children and youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 139-150.
- Greene, R. R. (2002). Holocaust survivors: A study in resilience. *Journal of Gerontological Social Work*, 37(1), 3-18.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response- focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.

- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359-365.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J. and Feldman-Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3(1), 8-16.
- Gross, J. J. and 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. and Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970-986.
- Gross, J. J. and Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Grossman, F. K., Beinashowitz, J., Anderson, L., Sakurai, M., Finnin, L. and Flaherty, M. (1992). Risk and resilience in young adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(5), 529-550.
- Gündüz-Algünerhan, R. (2017). *12-14 yaşındaki ergenlerde algılanan anne baba tutumları benlik algısı ve psikolojik sağlamlık* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Henderson, N. and Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. California: Corwin Press.
- Herman-Stahl, M. and Petersen, A. C. (1996). The protective role of coping and social resources for depressive symptoms among young adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(6), 733-753.
- Hernandez, P., Gangsei, D. and Engstrom, D. (2007). Vicarious resilience: A new concept in work with those who survive trauma. *Family Process*, 46(2), 229-241.
- Hu, L. T. and Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- John, O. P. and Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- Kandell, E., Mednick, S. A., Kirkegaard-Sorensen, L. Hutchings, B. Knop, J., Rosenberg, R. and Schulsinger, F. (1988). IQ as a protective factor for subjects at high risk for antisocial behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 224-226.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129-142.
- Kararımk, Ö. ve Bugay, B. (2014). Sağlıklı psikolojik işlerlik ve travma karşısında uyum sağlama yetisi olarak psikolojik sağlamlık. T. Doğan ve Ö. Erdur (Ed.), *Afetler, krizler, travmalar ve psikolojik yardım* içinde (s. 75-109). Ankara: Türk PDR Derneği Yayınları.
- Kararımk, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 35(4), 30-43.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations*. Dordrecht: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Kohler, P. D. (1993). Best practices in transition: Substantiated or implied? *Career Development for Exceptional Individuals*, 16(2), 107-121.

- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819-834.
- Lum, J. J. and Phares, V. (2005). Assessing the emotional availability of parents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27(3), 211-226.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62(3), 600-616.
- Luthar, S. S. (1993). Annotation: Methodological and conceptual issues in research on childhood resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34(4), 441-453.
- Luthar, S. S. and Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. and Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future works. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Magnus, B. K., Cowen, E. L., Wyman, P. A., Fagen, D. B. and Work, W. C. (1999). Correlates of resilient outcomes among highly stressed African-American and White urban children. *Journal of Community Psychology*, 27(4), 473-488.
- Mandleco, B. L. and Peery, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Children and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-111.
- Martinek, T. J. and Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49(1), 34-49.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processin development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S., Best, K. M. and Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S. and Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on succesful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.

- Masten, A. S. and Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability and protective factors in developmental psychopathology. In B. B. Lahey & A. E. Kazdin (Eds.), *Advances in clinical child psychology* (pp. 1-52). New York: Plenum Press.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N. and Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11(1), 143-169.
- Masten, A. S. and Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.
- Masten, A. S. and O'Connor, M. J. (1989). Vulnerability, stress and resilience in the early development of a high risk child. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 28(2), 274-278.
- Moran, P. B. and Eckenrode, J. (1992). Protective personality characteristics among adolescent victims of maltreatment. *Child Abuse and Neglect*, 16(5), 743-754.
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A. and Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1-11.
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öğülmüş, S. (2001, Mart). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık (resiliency)*. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumu'nda sunulan bildiri, Ankara.
- Ökten, Ş. (2009). Toplumsal cinsiyet ve iktidar: Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin toplumsal cinsiyet düzeni. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(8), 302-312.

- Öz, F. ve Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdoğan, A. Ç. (2017). *Ergenlerde reaktif-proaktif saldırganlık ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Parker, G. R., Cowen, E. L., Work, W. C. and Wyman, P. A. (1990). Test correlates of stress resilience among urban school children. *The Journal of Primary Prevention*, 11(1), 19-35.
- Phares, V. and Renk, K. (1998). Perceptions of parents: A measure of adolescents' feelings about their parents. *Journal of Marriage and Family*, 60(3), 646-659.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Richards, J. M. and Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410-424.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S. and Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33-39.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611.
- Rutter, M. (1990). Psychological resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 181-214). Cambridge: Cambridge University Press.

- Santrock, J. W. (2012). *Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi* (G. Yüksel, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sarıtaş-Atalar, D. ve Altan-Atalay, A. (2018). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: Ana-babanın ve mizacın rolü. T. Bildik (Ed.), *Ergenlik dönemi ve ruhsal bozukluklar* içinde (s. 84-90). Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Seligman, M. E. P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Smith, J. and Prior, M. (1995). Temperament and stress resilience in school-age children: A within-families study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 34(2), 168-179.
- Smokowski, P. R., Reynolds, A. J. and Bezruczko, N. (1999). Resilience and protective factors in adolescence: An autobiographical perspective from disadvantaged youth. *Journal of School Psychology*, 37(4), 425-448.
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 11-28.
- Sorce, J. F. and Emde, R. N. (1981). Mother's presence is not enough: Effect of emotional availability on infant exploration. *Developmental Psychology*, 17(6), 737-745.
- Sünbül, Z. A. (2016). *The relationship between mindfulness and resilience among adolescents: Mediating role of self-compassion and difficulties in emotion regulation* (Unpublished doctoral dissertation). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tamir, M. (2009). Differential preferences for happiness: Extraversion and trait-consistent emotion regulation. *Journal of Personality*, 77(2), 447-470.
- Tamir, M. (2015). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 1-24.
- Taylor, R. D. (1994). Risk and resilience: Contextual influences on the development of african-american adolescents. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 122-134). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Temel, A. (2017). *Yetiştirme yurtlarında kalan ergenlerle ailesi ile birlikte yaşayan ergenlerde topluluk hissi ve psikolojik sağlamlık* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 77-86.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2), 25-52.
- Thompson, R. A. and Calkins, S. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(1), 163-182.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Ulaşan-Özgüle, E. T. (2011). *Mediating role of self-regulation between parenting, attachment, and adjustment in middle adolescence* (Unpublished doctoral dissertation). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ulaşan-Özgüle, E. T. ve Sümer, N. (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: Duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 1-18.
- URL-1, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience> Resilience. 21 Şubat 2019.
- URL-2, <https://en.oxforddictionaries.com/definition/resilience> Resilience. 21 Şubat 2019.
- URL-3, <https://dictionary.apa.org/resilience> Resilience. 21 Şubat 2019.
- Vanderpol, M. (2002). Resilience: A missing link in our understanding of survival. *Harvard Review of Psychiatry*, 10(5), 302-306.
- Wagnild, G. M. and Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Weist, M. D., Freedman, A. H., Paskewitz, D. A., Proescher, E. J. and Flaherty, L. T. (1995). Urban youth under stress: Empirical identification of protective factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(6), 705-721.

Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81.

Yücenur, G. N., Demirel, N. Ç., Ceylan, C. ve Demirel, T. (2011). Hizmet değerinin müşterilerin davranışsal niyetleri üzerindeki etkisinin yapısal eşitlik modeli ile ölçülmesi. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 12(1), 156-168.





8. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar;

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin ebeveyn duygusal erişilebilirliğini bazı değişkenlerle incelemektir. Bu amaçla aşağıda ölçme araçlarına yer verilmiştir. Elde edilen bilgiler sadece bu araştırma için kullanılacak olup kimliğinize ilişkin bilgiler vermeniz gerekmemektedir. Vereceğiniz cevaplar, sonuçların sağlıklı olabilmesi için son derece önemlidir. Soruları içtenlikle ve boş madde bırakmamaya özen göstererek cevaplamanızı diliyorum. Katkılarınız için şimdiden teşekkürler.

Betül Banu EROĞLU

Trabzon Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Öğrencisi

1.	Cinsiyetiniz	Kadın (1)	Erkek (2)
2.	Yaşınız	
3.	Kaçıncı sınıfa devam ediyorsunuz?	9. ()	10. () 11. () 12. ()
4.	Ailenizle birlikte mi yaşıyorsunuz?	Evet ()	Hayır ()
5.	Anneniz hayatta mı?	Evet ()	Hayır ()
6.	Babanız hayatta mı?	Evet ()	Hayır ()
7.	Ailenizin aylık gelir düzeyi nedir?	0-1300 TL (1) 1301-2285 TL (2) 2286-3210TL (3) 3211-4550 TL (4) 4551-9625 TL (5) 9626 TL ve üstü (6)	
8.	Anne- Baba birlikteliği	Evli-birlikte yaşıyor (1) Boşanmış(2) Evli fakat ayrı yaşıyor (3)	
9.	Anne babanız arasındaki ilişkiyi nasıl tanımlarsınız?	Çok kötü (1) Kötü (2) Orta (3) İyi (4) Çok iyi (5)	

Ek 2. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği (EDEÖ/LEAP)

Aşağıda anne ve babanızla ilgili çeşitli ifadeler yer almaktadır. Her bir ifade anneniz ve babanızın size nasıl davrandığıyla ilgilidir. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak anne ve babanızın size yönelik davranışlarını 6 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Bu ölçekte doğru-yanlış ya da verilmesi gereken bir yanıt söz konusu değildir. Bu nedenle, her bir ifadeyi lütfen kendi değerlendirmenize göre işaretleyiniz. Hem anneniz hem de babanız için işaretleme yapınız.

(Nadiren)

(Sık sık)

(Her zaman)

1-----2-----3-----4-----5-----6

(Hiçbir zaman)

(Bazen)

(Çok sık)

	ANNEM					BABAM					
1. Bana destek olur.	(1) (6)	(2)	(3)	(4)	(5)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
2. Üzgün olduğunda beni teselli eder (örneğin, mutsuz olduğunda kendimi daha iyi hissetmemi sağlar).	(1) (6)	(2)	(3)	(4)	(5)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
3. Beni önemseydiğini gösterir.	(1) (6)	(2)	(3)	(4)	(5)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4. Benimle içten bir şekilde ilgilendiğini gösterir (örneğin, bana değer verir ve benim için endişelenir).	(1) (6)	(2)	(3)	(4)	(5)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
5. Benim için önemli olan şeyleri hatırlar.	(1) (6)	(2)	(3)	(4)	(5)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6. Onunla ne zaman konuşmak istesem uygundur.	(1) (6)	(2)	(3)	(4)	(5)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
7. Bana ilgisini gösterecek şekilde sorular sorar.	(1) (6)	(2)	(3)	(4)	(5)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
8. Benimle, gerçekten istediği için vakit geçirir.	(1) (6)	(2)	(3)	(4)	(5)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
9. Sorunlarım, sıkıntılarım konusunda benimle konuşmaya isteklidir.	(1) (6)	(2)	(3)	(4)	(5)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
10. Sevdiğim şeylerle ilgili benimle konuşur.	(1) (6)	(2)	(3)	(4)	(5)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
11. Düşüncelerimi önemser.	(1) (6)	(2)	(3)	(4)	(5)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
12. Duygusal olarak erişilebilirdir (Varlığımı duygusal olarak hissederim).	(1) (6)	(2)	(3)	(4)	(5)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
13. İstenen biri olduğumu hissettirir.	(1) (6)	(2)	(3)	(4)	(5)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
14. Beni takdir eder, över (örneğin, benimle ilgili olumlu şeyler söyler).	(1) (6)	(2)	(3)	(4)	(5)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
15. Anlayışlıdır.	(1) (6)	(2)	(3)	(4)	(5)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

Ek 3. Psikolojik Sağlık Ölçeği (PSÖ)

Açıklama: Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşlulardan bir tanesine çarpı (x) işareti koyunuz.

Hiç tanımlamıyorum (0)	Biraz tanımlıyorum(1)	Orta düzeyde tanımlıyorum(2)	İyi tanımlıyorum(3)	Çok iyi tanımlıyorum (4)
1.Genel olarak olaylara kötümser bakarım	0	1	2	3 4
2.Güçlükler karşısında yılmadan mücadele ederim	0	1	2	3 4
3.Kimsenin görmediği yaratıcı çözüm yollarını görebilirim	0	1	2	3 4
4.Atılgan bir kişi değilim	0	1	2	3 4
5.İyi liderlik yapamam	0	1	2	3 4
6.Kararlarımın sonuçlarına baktığımda genellikle isabetli kararlar verdiğimi görürüm.	0	1	2	3 4
7.Çevremdeki olanak ve fırsatları kolay görüp değerlendiririm	0	1	2	3 4
8.Başarı için olabildiğince yüksek ama ulaşılabilir hedeflerim var	0	1	2	3 4
9.İnanmışım doğrular için çaba göstermek zor geliyor	0	1	2	3 4
10.Kendi yaşamım üstünde kontrol sahibi değilim	0	1	2	3 4
11.Parlak bir geleceğe sahip olma duygusu ve umudu içindeyim	0	1	2	3 4
12.Çevremdekiler üzerinde olumlu izlenimler bırakarak onların güvenini kazanırım	0	1	2	3 4
13.Meraklıyım, sorular sorar, bilmediğim şeyleri öğrenmek için araştırırım	0	1	2	3 4
14.Kendimi yaşama pek bağlı hissetmiyorum	0	1	2	3 4
15.İçinde yer aldığım gruplarda etkin rol oynarım	0	1	2	3 4
16.Zorluklar karşısında dayanaksızım	0	1	2	3 4
17.Sokulgan (arkadaş canlısı, sıcakkanlı) değilim	0	1	2	3 4
18.Başkalarının üstesinden gelemeyeceği olumsuz yaşam koşulları ile baş etmeyi bilirim	0	1	2	3 4
19.Kendime her zaman güvenirim	0	1	2	3 4
20.Sorumluluklar üstlenmek bana zor geliyor	0	1	2	3 4
21.En zor şartlarda bile kendimi iyileştirme yetisine sahibim	0	1	2	3 4
22.Hedeflerime ulaşmak için kendimi güdüleyebilirim	0	1	2	3 4
23.İnanmışım şeyler için sonuna kadar mücadele ederim	0	1	2	3 4
24.Zor olan durumları bile lehime çevirmekte hünerliyim	0	1	2	3 4
25.Çıkabilecek problemleri önceden kestirerek önlemlerimi alırım	0	1	2	3 4
26.Sahip olduğum özellikleri değerli bulmuyorum	0	1	2	3 4
27.Çatışmalarımı çözmekte sıkıntılar yaşıyorum	0	1	2	3 4
28.Zor bir durumda kaldığımda genellikle o durumdan çıkış yolumu bulabilirim	0	1	2	3 4
29.Çözüm yollarını hemen görerek uygulamaya koyarım	0	1	2	3 4
30.Planlar yaptığım zaman, onları sonuna kadar götürürüm	0	1	2	3 4
31.Genellikle gelecek bir şeyler bulabilirim	0	1	2	3 4
32.Olaylar karşısında çaresiz kaldığımı hissediyorum	0	1	2	3 4
33.Rahat ve kolay iletişim kuramam	0	1	2	3 4
34.Kendi biricikliğini içinde yaşadığım toplumla çatışmadan ortaya koyabilirim	0	1	2	3 4
35.Yeni insanlarla tanışmak, yeni insanlar beni ürkütür	0	1	2	3 4
36.Kendimle barışığım	0	1	2	3 4
37.Genellikle bir duruma birçok yönden bakabilirim	0	1	2	3 4
38.Yaşamımı anlamsız buluyorum	0	1	2	3 4
39.Yapmak zorunda olduğum şeyler için yeterli enerjiyi bulamıyorum	0	1	2	3 4
40.En zor durumlarda bile kendime inancımı kaybetmem	0	1	2	3 4
41.Yaşamımda azimli bir insan olmayı beceremedim	0	1	2	3 4
42.Kendimi güçlü hissetmiyorum	0	1	2	3 4
43.Yaşamımda üstlendiğim rollerimden zevk almıyorum	0	1	2	3 4
44.Anlatım ve ifadelerimle karşımdakileri ikna edemem	0	1	2	3 4
45.Sözlü ve yazılı olarak kendimi ifade etmeyi başarıyorum	0	1	2	3 4
46.Diğer insanlardan gelen sinyalleri iyi okurum	0	1	2	3 4
47.Problemlerin kaynağını saptayamıyorum	0	1	2	3 4
48.Dertlerimi unutmak için yaratıcılığımı kullanabilirim	0	1	2	3 4
49.Neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar veremem	0	1	2	3 4
50.İnanmışım şeyler için tehlikeleri göze almak zor geliyor	0	1	2	3 4

Ek 4. Duygu Düzenleme  leği (DD )

1	2	3	4	5	6
Hiç Doğru Değil	ok Az Doğru	Bazen Doğru	Kismen Doğru	Oldukça Doğru	Tamamen Doğru

	1	2	3	4	5	6
1. Duygularımı içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştirerek kontrol ederim.	()	()	()	()	()	()
2. Hissettiğim olumsuz duyguları azaltmak istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştiririm.	()	()	()	()	()	()
3. Hissettiğim olumlu duyguları arttırmak istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştiririm.	()	()	()	()	()	()
4. Hissettiğim olumlu duyguları (sevinç veya eğlence/coşku gibi) arttırmak istediğimde, düşündüğüm Şeyleri değiştiririm	()	()	()	()	()	()
5. Hissettiğim olumsuz duyguları (�z�nt� veya kızgınlık gibi) azaltmak istediğimde, düşündüğüm Şeyleri değiştiririm.	()	()	()	()	()	()
6. Stres yaratan bir durumla karşılaştığımda, sakin kalmama yardımcı olacak Şekilde düşünmeye çalışırım.	()	()	()	()	()	()
7. Duygularımı, onları belli etmeyerek kontrol ederim.	()	()	()	()	()	()
8. Olumsuz duygular hissettiğimde, onları belli etmemek için elimden geleni yaparım.	()	()	()	()	()	()
9. Duygularımı kendime (içimde) saklarım.	()	()	()	()	()	()
10. Olumlu duygular hissettiğimde, onları belli etmemeye �zen gösteririm.	()	()	()	()	()	()

Ek 5. Ölçek İzin Mailleri

24.02.2018

Gmail - Ölçek izni



Betül Eroğlu <betuleroglu94@gmail.com>

Ölçek izni

2 ileti

Betül Eroğlu <betuleroglu94@gmail.com>

23 Şubat 2018 14:18

Alıcı: Gozde Gokce <gozdegkce@gmail.com>, ggokce@ankara.edu.tr

İyi günler Gözde Hocam,
Ben Karadeniz Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencilerinden Betül Banu EROĞLU. Doç. Dr. Vesile OKTAN danışmanlığında yürütmeyi planladığımız Ergenlerde Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği ve Psikolojik Sağlamlık: Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü adlı tez çalışmamda Türkçeye uyarlanmış olduğunuz Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeğini kullanabilmek için izninizi rica ediyorum. Şimdiden yardımlarınız için teşekkür ederim.
İyi çalışmalar.

Gozde Gokce <gozdegkce@gmail.com>

23 Şubat 2018 14:32

Alıcı: Betül Eroğlu <betuleroglu94@gmail.com>

Merhaba Betül Hanım,

Tez çalışmanızda ölçeği tabii kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar ve kolaylıklar diliyorum.

Sevgilerimle.

Araş. Gör. Gözde Gökçe
Ankara Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

23 Şubat 2018 14:18 tarihinde Betül Eroğlu <betuleroglu94@gmail.com> yazdı:

İyi günler Gözde Hocam,
Ben Karadeniz Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencilerinden Betül Banu EROĞLU. Doç. Dr. Vesile OKTAN danışmanlığında yürütmeyi planladığımız Ergenlerde Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği ve Psikolojik Sağlamlık: Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü adlı tez çalışmamda Türkçeye uyarlanmış olduğunuz Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeğini kullanabilmek için izninizi rica ediyorum. Şimdiden yardımlarınız için teşekkür ederim.
İyi çalışmalar.

Ek 5'in Devamı

28.02.2018

Gmail - Ölçek izni



Betül Eroğlu <betuleroglu94@gmail.com>

Ölçek izni

2 ileti

Betül Eroğlu <betuleroglu94@gmail.com>
Alıcı: eozgule@metu.edu.tr

23 Şubat 2018 14:18

İyi günler Emine Hocam,
Ben Karadeniz Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencilerinden Betül Banu EROĞLU. Doç. Dr. Vesile OKTAN danışmanlığında yürütmeyi planladığımız Ergenlerde Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği ve Psikolojik Sağlamlık: Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü adlı tez çalışmamda Türkçeye uyarlanmış olduğunuz Duygu Düzenleme Ölçeğini kullanabilmek için izninizi rica ediyorum. Şimdiden yardımlarınız için teşekkür ederim.
İyi çalışmalar.

emine tuna ulasan ozgule <eo zgule@metu.edu.tr>
Yanıtlama Adresi: eozgule@metu.edu.tr
Alıcı: "Betül Eroğlu" <betuleroglu94@gmail.com>

25 Şubat 2018 09:54

Merhaba,

Ölçeği tabii ki kullanabilirsiniz. Bu konuda Nebi Sümer ile birlikte yazdığım makaleyi ve ölçeği "Türk Psikoloji Yazıları" dergisinin Aralık (2017) veya Ocak (2018) sayısında bulabilirsiniz.

İyi çalışmalar,

Emine

[Alıntılanan metin gizlendi]

Ek 5'in Devamı

28.02.2018

Gmail - Ölçek izni

M Gmail

Betül Eroğlu <betuleroglu94@gmail.com>

Ölçek izni

3 ileti

Betül Eroğlu <betuleroglu94@gmail.com>
Alıcı: ugurgan@hotmail.com

23 Şubat 2018 14:21

İyi günler Uğur Hocam,
Ben Karadeniz Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencilerinden Betül Banu EROĞLU. Doç. Dr. Vesile OKTAN danışmanlığında yürütmeyi planladığımız Ergenlerde Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği ve Psikolojik Sağlık: Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü adlı tez çalışmamda Türkçeye uyarlanmış olduğunuz Psikolojik Sağlık Ölçeğini kullanabilmek için izninizi rica ediyorum. Şimdiden yardımlarınız için teşekkür ederim.
İyi çalışmalar.

uğur gürkan <ugurgan@hotmail.com>
Alıcı: Betül Eroğlu <betuleroglu94@gmail.com>

23 Şubat 2018 22:51

Betül Merhaba
Yılmazlık Ölçeğini kullanmana izin veriyorum.
Ölçek ve ilgili bilgiler ektedir.
Vesile hocama çok selamlar sevgilerimi ilet lütfen

İyi çalışmalar

Doç. Dr. Uğur GÜRGAN

Kimden: Betül Eroğlu
Gönderilme: 23 Şubat 2018 Cuma 14:21
Kime: ugurgan@hotmail.com
Konu: Ölçek izni

İyi günler Uğur Hocam,

Ben Karadeniz Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencilerinden Betül Banu EROĞLU. Doç. Dr. Vesile OKTAN danışmanlığında yürütmeyi planladığımız Ergenlerde Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği ve Psikolojik Sağlık: Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü adlı tez çalışmamda Türkçeye uyarlanmış olduğunuz Psikolojik Sağlık Ölçeğini kullanabilmek için izninizi rica ediyorum. Şimdiden yardımlarınız için teşekkür ederim.







İyi çalışmalar.

6 eklenti

Ek 5'in Devamı

28.02.2018

Gmail - Ölçek izni

-  **205194.pdf**
1526K
-  **YILMAZLIK AÜ DERGİ MAKALEM.pdf**
381K
-  **Yılmazlık Ölçeği Puanlama.doc**
95K
-  **yılmazlık ölçeği tek sayfa.docx**
22K
-  **yılmazlık ölçeği.doc**
122K
-  **yılmazlık...xls**
33K

Betül Eroğlu <betuleroglu94@gmail.com>

28 Şubat 2018 10:19

Alıcı: uğur gürgan <ugurgan@hotmail.com>

İyi günler Uğur hocam,
Yardımlarınız için teşekkür ederim. Vesile hocaya selamlarınızı iletirim.
Size de iyi çalışmalar.

23 Şubat 2018 22:51 tarihinde uğur gürgan <ugurgan@hotmail.com> yazdı:
[Alıntılanan metin gizlendi]

Ek 6. Araştırma İzin Belgesi

T.C.
MUŞ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 63326527-355.01-E.12530549
Konu :Araştırma İzni Betül Banu EROĞLU

29.06.2018

TRABZON ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Genel Sekreterliği)

İlgi :Trabzon Üniversitesi 05.06.2018 tarih 11 sayılı yazısı.

İlgi yazınız doğrultusunda Üniversitenizde Yüksek Lisans yapan Betül Banu EROĞLU nun tez çalışması ilimiz okullarında yapılması için Müdürlüğümüzden izin talebinde bulunulmuştur. Millî Eğitim Müdürlüğümüz bünyesinde bulunan "Anket ve Araştırma izni komisyonu"muzca derslerin aksatılmadan ve gönüllülük esasına göre araştırmanın okullarımızda yapılması uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Metin İLCİ
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek: Olur yazısı

Ek 6'nın Devamı



T.C.
MUŞ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 63326527-355.01-E.12313221
Konu : Araştırma İzni Betül Banu EROĞLU

26/06/2018

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Trabzon Üniversitesi Genel Sekreterliği 05/06/2018 tarih 11 sayılı yazısı.

Trabzon Üniversitesi Eğitim Bilimleri /Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Betül Banu EROĞLU nun, Müdürlüğümüze bağlı okullarında gerçekleştirmek istediği "Ergenlerde Ebeveyn Duygusal Erişebilirliği ve Psikolojik Sağlık " başlıklı Tez Çalışması Anket ve Araştırma İzni komisyonunca incelenmiş olup, Müdürlüğümüze bağlı okullarında Dersleri aksatmamak Şartıyla yapılması uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Metin İLCİ
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
26/06/2018

Alper ÇİFCİ
Vali a.
Vali Yardımcısı

EK 7. Sınıf İzin Belgesi

Değerli katılımcılar;

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin ebeveyn duygusal erişilebilirliğini bazı değişkenlerle incelemektir. Bu amaçla aşağıda ölçme araçlarına yer verilmiştir. Elde edilen bilgiler sadece bu araştırma için kullanılacak olup kimliğinize ilişkin bilgiler vermeniz gerekmemektedir. Vereceğiniz cevaplar, sonuçların sağlıklı olabilmesi için son derece önemlidir. Soruları içtenlikle ve boş madde bırakmamaya özen göstererek cevaplamanızı diliyorum. Katkılarınız için şimdiden teşekkürler.

Betül Banu EROĞLU

Trabzon Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Öğrencisi

..... Lisesi, / Sınıfı

Yapılan çalışmanın bilgilendirme yazısını okudum, bilgilendirildim.

NO	Öğrencinin Adı Soyadı	İmzası
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

9. ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Betül Banu EROĞLU, 1994 yılında Trabzon'da doğdu. İlköğretim ve lise öğrenimini Trabzon'da tamamladı. 2012-2016 yılları arasında Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde öğrenim gördü. 2017-2018 eğitim öğretim yılında Muş Çöğürlü Ortaokulunda okul psikolojik danışmanı olarak görev yaptı. 2018 yılı Temmuz ayında Muş Rehberlik ve Araştırma Merkezine geçiş yaptı. Halen bu kurumda çalışmaya devam etmektedir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres: Hürriyet Mahallesi 160. Sokak Tuba Cami Altı Üzel Apart No:6 Merkez/MUŞ

E-posta: betulbanueroglu@gmail.com

Telefon: 0 530 098 61 94