

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**ERGENLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE DUYGUSAL ÖZERKLİK:
BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜ**

SEHA ÖZTÜRK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2019

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**ERGENLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE DUYGUSAL ÖZERKLİK:
BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜ**

SEHA ÖZTÜRK

Danışman: Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Mehmet BİLGİN

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Raşit AVCI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2019

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER

(Danışman)

Üye: Doç. Dr. Mehmet BİLGİN

Üye: Doç. Dr. Raşit AVCI

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylıyorum.

.../ ... /2019

Prof. Dr. Serap ÇABUK

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim./..../20...

Seha ÖZTÜRK

ÖZET

ERGENLERDE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE DUYGUSAL ÖZERKLİK: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜ

SEHA ÖZTÜRK

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER

Ağustos 2019, 107 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı ergenlerde bilişsel esneklik, duygusal özerklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkileri ve bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin aracı rolünü incelemektir. Araştırma Şanlıurfa ilinin Ceylanpınar ilçesinde yer alan sekiz lisede 9., 10., 11. ve 12. sınıf düzeyinde öğrenimine devam eden 528 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Ergenlerin bazı kişisel bilgilerine ait veriler araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”; ergenlerde bilişsel esnekliğe dair veriler “Bilişsel Esneklik Ölçeği” (Bilgin, 2009); ergenlerin duygusal özerkliğine dair veriler “Duygusal Özerklik Ölçeği” (Steinberg ve Silverberg, 1986); ergenlerin günlük yaşamında karşılaştığı durumlar ile bilişsel anlamda başa çıkmada kullandığı duygu düzenleme stratejilerine dair veriler ise “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001) kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler üzerinde, değişkenlerin birbiriyle ilişkisini ortaya koymak adına Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu’na ait bulgular incelenmiştir. Bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal özerkliği yordayıp yordamadığını ve bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı etkiye sahip olup olmadığını test etmek için bir dizi regresyon ve çoklu regresyon analizleri uygulanmış. Aracı etkiyi ortaya koyan regresyon katsayılarındaki değişimin anlamlılığı ise bootstrapping metodu kullanılarak incelenmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bilişsel esneklik puanının, duygusal özerklik puanı ile pozitif yönde anlamlı; uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri puanı ile pozitif, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri puanı ile negatif yönlerde

anlamli ilişkiler göstermektedir. Ayrıca duygusal özerklik puanı ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri puanı pozitif yönde; uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri puanı ile ise negatif yönde anlamli ilişkiler göstermiştir. Yapılan regresyon analizleri, bilişsel esnekliğin duygusal özerkliği anlamli şekilde yordadığını; uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ayrı ayrı bilişsel esneklik tarafından anlamli bir şekilde yordandıklarını ve duygusal özerkliği ise anlamli şekilde yordadıklarını göstermiştir. Bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel esnekliğin standardize regresyon katsayısında anlamli bir azalmaya neden olduğu bulgulanmıştır. Son olarak ise bu azalmanın istatistiksel olarak anlamli olduğu bootstrapping metoduyla doğrulanmıştır. Bu bulgular ışığında uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin, bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide kısmi aracı değişkenler olarak rol oynadıkları görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Bilişsel esneklik, duygusal özerklik, bilişsel duygu düzenleme, bilişsel duygu düzenleme stratejileri.

ABSTRACT**COGNITIVE FLEXIBILITY AND EMOTIONAL AUTONOMY IN
ADOLESCENTS: THE MEDIATING ROLE OF COGNITIVE EMOTION
REGULATION STRATEGIES****SEHA ÖZTÜRK****Master Thesis, Department of Education Science****Supervisor: Assoc. Prof. Fulya CENKSEVEN ÖNDER****August 2019, 107 pages**

The main aim of this present study is to examine the relationship between cognitive flexibility, emotional autonomy and cognitive emotion regulation strategies and the mediator role of using adaptive or maladaptive cognitive emotion regulation strategies in the relationship between cognitive flexibility and emotional autonomy in adolescents. In this respect, the study was conducted with the participation of 528 students attending 9th, 10th, 11th and 12th grade from eight high schools in Ceylanpınar district of Şanlıurfa. Data about some of the personal information of adolescents obtained by using “Personal Information Form” which prepared by the researcher, data on the level of cognitive flexibility in adolescents were obtained by using “Cognitive Flexibility Scale” (Bilgin, 2009), data on the level of emotional autonomy were obtained by using “Emotional Autonomy Scale” (Steinberg and Silverberg, 1986), data related to emotion regulation strategies which using by adolescents to cope with situations on daily life in cognitive meaning were obtained by using “Cognitive Emotion Regulation Scale” (Garnefski, Kraaij and Spinhoven, 2001). Firstly, the findings from the result of Pearson’s Correlation were examined in order to reveal the relationship between the variables and then several regression and multiple regression analyzes were applied to datas obtained from the research results. Significance on the difference of regression coefficients obtained from these analyzes, was examined by using “bootstrapping” method.

According to the results which obtained from this present study, it was found that the total score of cognitive flexibility has positive significant relationship with total score of emotional autonomy. Similarly total scores obtained from the choose of adaptive cognitive emotion regulation strategies has a positive and significant relationship with

total score of emotional autonomy. Oppositely, total scores obtained from the choose of maladaptive cognitive emotion regulation strategies has negative and significant relationship with total score of emotional autonomy. As a result of the regression analyzes, it was found that level of cognitive flexibility significantly predicted the level of emotional autonomy. As a variable, choosing one of adaptive or maladaptive cognitive emotion regulation strategies were found significantly predicted by the level of cognitive flexibility and these variables significantly predicted level of emotional autonomy. It was found that the relationship between cognitive flexibility level and emotional autonomy level remained significant when these different total scores related to these choosing styles obtained by using adaptive or maladaptive cognitive emotion regulation strategie variables were included but cognitive flexibility level's standardized regression coefficients had significant decrease.

Findings about the decrease on values were being statistically significant according to the result of bootstrapping method. Findings has shown us that, as a variable, choosing one of adaptive or maladaptive cognitive emotion regulation strategies plays a partial mediating role on relationship between cognitive flexibility and emotional autonomy.

Keywords: Cognitive flexibility, emotional autonomy, cognitive emotion regulation, cognitive emotion regulation strategies.

ÖNSÖZ

Araştırma sürecimde motivasyonumun en düşük olduğu anda bana ihtiyaç duyduğum desteği sunan, lisans ve staj süreçlerimizde yönlendirmeleriyle bizlere her zaman ışık tutan ve kariyer planlarımızda gerek araştırmacı kimliği gerek ise renkli kişiliği ile rol model aldığımız değerli hocam Doç. Dr. Fulya Cenkseven ÖNDER'e, hem lisans hem yüksek lisans sürecimde ergenler konusunda değerli bilgileri bizlere aktaran, meslek etiği ve psikopatolojileri tabiri caizse kafamıza vura vura öğreten ve her dersinde ayrı bir dünyaya yol aldığımız kıymetli hocam ve jüri üyem Doç Dr. Mehmet BİLGİN'e ve tezimi okuyarak bana önemli noktalarda geri bildirimlerde bulunan Doç. Dr. Raşit AVCI'ya teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans sürecimde beni motive eden, gecesinden gündüzüne desteğini asla benden esirgemeyen, dakikası dakikasına planlarımızı yaparak; olmaz dediğim şeyleri mümkün hale getiren ve en önemlisi bu süreçte bana ilaç olan sevgisini her daim hissettiğim biricik eşime, başından sonuna bana inancını koruyan canım aileme ve eşimin ailesine sonsuz şükranlarımı sunarım.

Ayrıca, bu çalışmayı destekleyen Çukurova Üniversitesi Araştırma Fonu Saymanlığına (SYL-2018-10519), Sosyal Bilimler Enstitüsü çalışanlarına ve yüksek lisans sürecim boyunca araştırmama katkı sağlayan herkese teşekkür ederim.

Son olarak tezimi okuyarak çalışmalarında kaynak olarak kullanmayı düşünen ya da araştırmacı olmayı kendine şiar edinmiş, benim gibi araştırmacılık sürecinin başında olan tüm araştırmacılara Albert Ellis'in "Azimliliğiniz ve bilginiz dâhilinde eyleme geçin." ifadesinin ışık olması dileğiyle...

İÇİNDEKİLER

ÖZET	İV
ABSTRACT.....	VI
ÖNSÖZ	VIII
KISALTMALAR	XII
TABLolar LİSTESİ	XIII
ŞEKİLLER LİSTESİ	XIV
EKLER LİSTESİ.....	XV

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	6
1.4. Sınırlılıklar.....	10
1.5. Sayıtlılar.....	10
1.6. Tanımlar.....	10

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar	12
2.1.1. Bilişsel Esneklik	12
2.1.1.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımına Göre Bilişsel Esneklik	13
2.1.1.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Göre Bilişsel Esneklik	15
2.1.1.3. Sosyal Bilişsel Yaklaşımına Göre Bilişsel Esneklik	17
2.1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme	19
2.1.2.1. Sosyal Bilgi Süreç Modeline Göre Bilişsel Duygu Düzenleme.....	20
2.1.3. Duygusal Özerklik	23
2.1.3.1. Psikoanalitik Yaklaşımına Göre Özerklik	25

2.1.3.2. Öz Belirleme Kuramına Göre Özerklik	25
2.2. İlgili Araştırmalar	27
2.2.1. Bilişsel Esneklik ile İlgili Araştırmalar	27
2.2.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar	31
2.2.3. Özerklik ile İlgili Araştırmalar	39

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	45
3.2. Çalışma Grubu	45
3.3. Veri Toplama Araçları	47
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	47
3.3.2. Duygusal Özerklik Ölçeği	47
3.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği	49
3.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	50
3.4. Verilerin Toplanması	50
3.5. Verilerin Analizi	53

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular	55
4.2. Öğrencilerin Bilişsel Esneklik, Duygusal Özerklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçimi Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	58
4.3. Öğrencilerin Duygusal Özerkliklerinin Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik ve Uyumlu-Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçimine Yönelik Bulgular	63
4.4. Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçiminin Aracı Rolü	64
4.4.1. Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçiminin Aracı Rolü	66
4.4.2. Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçiminin Aracı Rolü	69

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Öğrencilerin Bilişsel Esneklik, Duygusal Özerklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçimi Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma ve Yorum	73
5.2. Öğrencilerin Duygusal Özerkliklerinin Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik ve Uyumlu-Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçimine Yönelik Tartışma ve Yorum	75
5.3. Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçiminin Aracı Rolüne İlişkin Tartışma ve Yorum	77

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç	80
6.2. Öneriler	81
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	81
6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	82
KAYNAKÇA	84
EKLER	101
ÖZGEÇMİŞ	107

KISALTMALAR

BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği

BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

DÖÖ: Duygusal Özerklik Ölçeği



TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyetinin Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı ve Yüzdeleri.....	45
Tablo 2. Anne-Babaların Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı ve Yüzdeleri.....	46
Tablo 3. Ailelerin Aylık Gelir Durumu ve Yüzdeleri	47
Tablo 4. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Duygusal Özerklik Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Standart Sapmaları, Aritmetik Ortalamaları, En Yüksek ve En Düşük Puanları.....	55
Tablo 5. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Duygusal Özerklik Ölçeği' nin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Standart Sapmaları, Aritmetik Ortalamaları, En Yüksek ve En Düşük Puanları	56
Tablo 6. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği' nin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Standart Sapmaları, Aritmetik Ortalamaları, En Yüksek ve En Düşük Puanları	57
Tablo 7. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Araştırmada Kullanılan Duygusal Özerklik Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanlara İlişkin t Testi Sonuçları.....	58
Tablo 8. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Duygusal Özerklik Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeklerinden ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Toplam Puanlar Arasındaki Korelasyon Değerler	61
Tablo 9. Öğrencilerin Duygusal Özerklik Puanlarının Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	64
Tablo 10. Duygusal Özerklik Puanı Üzerindeki Toplam Dolaylı Etki İçin Bootstrap Katsayıları ve Bias-Corrected and Accelerated (BCa) Güven Aralıkları.....	68
Tablo 11. Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Ölçeklerinin Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Aracılık Rollerini	69
Tablo 12. Duygusal Özerklik Puanı Üzerindeki Toplam Dolaylı Etki İçin Bootstrap Katsayıları ve Bias-Corrected and Accelerated (BCa) Güven Aralıkları.....	71
Tablo 13. Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Ölçeklerinin Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Aracılık Rollerini	72

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçiminin Aracı Rolü.....	67
Şekil 2. Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçiminin Aracı Rolü.....	70



EKLER LİSTESİ

	Sayfa
EK 1. Kişisel Bilgi Formu.....	101
EK 2. Bilişsel Esneklik Ölçeği	102
EK 3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	103
EK 4. Duygusal Özerklik Ölçeği.....	105
EK 5. İzin Belgesi	106



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem

Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında yer alan, özgün sorunları ve aşılması gereken görevleri olan ciddi bir gelişim evresidir. Ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik ve sosyal ayrışmanın hızlanmaya ve birbirinden etkilenmeye başladığı bir dönemdir. Bu dönemde ergen, hem sosyal hayatta yer edinmeye çalışırken hem de kendisiyle alakalı plan ve hedeflerini oluşturmaya ve gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Bunun yanı sıra, çocukluk döneminden farklı olarak uyum sağlaması gereken değişimler ve bu değişimlerin hızı da artmaktadır (Kim, 2003). Duygularında ani dengesizlikler yaşanmaya başlar, arkadaşlık ve aile ilişkilerinde problemler başlar ve yüzleştikleri sorunları çözmeye çalışırken de bilişsel, sosyal ve duygusal açıdan olgunlaşırlar (Türnüklü ve Şahin, 2004). Olgunlaşmanın sağlıklı gerçekleşebilmesi ve başarılı bir şekilde bu dönemi atlatabilmeleri için de uyum göstermeye ve yaşadıkları durumlarla baş etmeye gereksinim duyarlar. Thurston ve Runco (1999), ergenlerin karşılaştıkları zorlayıcı durumlara uyum sağlamaları ve baskı altında kaldıkları bu değişimlerle başa çıkabilmelerinin en etkin yollarından birinin esneklik olduğunu belirtmektedir. Çünkü esneklik, koşullara bağlı olarak insanın değişimle başa çıkabilme yeteneğidir.

Farklı durumlara uyum gösterme, düşüncelerini değiştirebilme, farklı sorunlarla geniş bir perspektiften çok yönlü stratejilerle başa çıkma olarak tanımlanan bilişsel esneklik, alternatiflerin bilincinde olma, farklı durumlara uyum sağlama ve bu durumlarla ilgili bireyin kendini yetkin hissetmesidir (Martin ve Rubin, 1995; Stevens, 2009; Akt: Bilgin, 2009a). Bilişsel esneklik, çocuğun zihinsel ve sosyal gelişiminde önemli bir etkidir. Bilişsel esnekliğe sahip birey farklı ve zorlayıcı olaylarla farklı düşünce ve fikirler geliştirerek güçlü şekilde başa çıkabilir (Altunkol, 2011; Stahl ve Pry, 2005)

Ergenlik döneminde psikolojik, biyolojik ve sosyal anlamda meydana gelen farklılaşmalar nedeniyle evde, okulda ve yaşlılar arasında birçok problem görülmektedir (Li, Zhang, Li, Zhen ve Wang, 2010). Bu farklılıklar ergen için zor bir süreci gündeme getirmekte ve bu süreç ruh sağlığını olumsuz etkileyerek mutsuzluğa yol açmaktadır (Gündüz, 2013).

Akademik yaşantı sırasında sosyal, bireysel, eğitsel ve mesleki yönelim ile alakalı sorunlar mutluluğu etkileme kapasitesine sahip olup, yaşam doyumunu negatif etkilemektedir (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012). Farklılıklara rahatça ve hızlı şekilde uyum sağlamayı başaran ergenlerin daha sağlıklı, huzurlu ve mutlu olacakları varsayılabilir (Gündüz, 2013). Tam da bu bağlamda uyumu tanımında barındıran bilişsel esneklik kavramının ele alınması faydalı olacaktır.

Feldman (2009) ve Gündüz (2013a; 2013b) tarafından yapılan çalışmalar bilişsel esneklikteki azalmanın psikolojik belirtiler ile negatif bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Yani bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) negatif korelasyona sahip olduğu, esneklik azaldıkça psikolojik belirtilerin arttığı söylenebilir. Bilişsel esneklik ile depresyonun(Dennis ve Wall, 2010; Güler, 2015); bilişsel esneklik ile travma sonrası stres bozukluğu ve yeme bozukluklarının da negatif korelasyona sahip olduğunu söyleyebiliriz (Palm ve Follette, 2011; Tchanturia ve ark., 2013).

Bandura'nın özyeterlilik kuramında da görüleceği üzere bilişsel ve sosyo-bilişsel perspektiften özerklik, çoklu perspektif kazanma ve sosyal akıl yürütme süreçleriyle ilgili olarak hedef, arzu ve bireyin sahip olduğu değerlere odaklanmaktadır. Farklı kuramsal çerçevelerden araştırmalara konu olan özyeterlilik algısı bireyin farklı durumlarda bu durumlarla başa edebilmek için gerekenleri ne düzeyde iyi yapabileceklerine ilişkin yargılarını kapsamaktadır (Bandura, 1977). Bireyler için başlatıcı davranışın seçilmesini, hedeflere ulaşmak için ne kadar zorlanacaklarını, ve başarısız deneyimlere rağmen ne kadar deneme yapılacağını etkileyen bu kavram Bandura (1995)' ya göre çocuklukta başlayıp yaşam süresince olgunlaşmakta ailesel ve akademik rollerde, kültürler arası geçiş ve yapısal etkileşimlerde uyumu etkilemektedir. Bilişsel anlamda esnek olan bir bireyin özyeterlilik algısına sahip olduğu düşünülmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Dolayısıyla özyeterlilik algısına sahip bir bireyde, esneklik ve özerklik bağlamında sosyal akıl yürütme süreçlerinin birbiriyle ilişkili olduğu düşünülebilir. Piaget (1976) oluşturduğu kuramda bilişsel gelişimi temele alarak bireyin kendisini yönetebilmesi şeklinde yorumlanabilecek özerklik kavramını bireyin ödüllendirilme ya da cezalandırılmadan bağımsız şekilde düşünmesi, doğru ve yanlış; gerçek ve sahte arasındaki tercihleri yapabilmesi şeklinde belirtmiştir.

Noom (1999) tarafından özerklik, bütüncül biçimde “tutumsal, duygusal ve kavramsal” olacak şekilde üç boyutta ele alınmış; bireyin hayati seçimler yapması ve hedefler oluşturması olarak yorumlanmıştır; bu bağlamda Noom, Decovic ve Mecus (1999, 2001)’a göre *tutumsal özerklik*, ergenlerin yaşam boyu yapacakları tercihlerin bilincinde olmayı öğrenmeleri ile başlar; bireylerin arzu ve amaçları ile gerçeklik arasındaki değerlendirmelerini, bireysel değer yargılarını oluşturmalarını ve bireysel amaçlar belirlemesini içermekte; *duygusal özerklik*, bireyin tercihlerinde kendine güvenmesi, yaşıt ve ebeveynlerine karşı koyabilmesi, bu sırada ise diğer bireylere yönelik sorumluluk hissini sürdürmesi ve sosyal alandaki bağımsızlık ile ilişkili olmakta, ebeveynden ve yaşıtlarından duygusal olarak ayrışmayı ve bağımsızlaşmayı işaret etmektedir. Özetle bireyin şahsi önceliklerini ortaya koyarken değişik görüşleri ele alsadahi kendi tercihlerine ve hedeflerine güven duyması şeklinde ifade edilmiştir. *İşlevsel özerklik* ise amaca ulaşmada yöntem geliştirme becerisi anlamında kullanılmakta; bireyin amaçlarına ulaşmasında farklı yaklaşımlar arasında dengeleyici; yeterlilik ve kontrol algısı arasında ise düzenleyici görevindedir. Özerkliğe ve duygusal özerkliğe yönelik bu bilgiler dikkate alınarak bir diğer değişkenimiz olan bilişsel duygu düzenleme ele alınmalıdır.

Deci ve Ryan (2000) tarafından ortaya konulan, bireyin ve toplumların sağlıklı gelişimini en iyi yordayan koşulları açıklayarak bireyin iyiye yönelme güdüsüne katkı sağlamayı amaçlayan öz belirleme kuramı (*Self Determination Theory*,) bir güdülenme ve kişilik kuramıdır. Bireyin davranışlarının dışarıdan gelecek etkilerden ve mahalle baskısından öte bireyin şahsi inanç ve değerleri vasıtasıyla belirenmesi; bireyin şahsi kararlarını şahsi olarak alması şeklinde açıklanan öz belirleme, kendini kabule yönelik bir işlemdir (Budak, 2000).

Deci ve Ryan (2000) öz belirleme kuramında, tüm kültürlerde bireylerin temel gereksinimlerinin, içsel süreçlerle ilişkili olarak kendi eylemlerini başlatması ve sürdürmesi şeklindeki felsefeyi içeren özerklik olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu tanımlama ele alınacak olursa, özerklik için içsel motivasyonun önemi yadsınamayacak kadar büyüktür. Çünkü içsel motivasyon, davranışlara yönelik farkındalığı, bir uyarandan olmaksızın farklı durumlara ve bu durumlarda öğrenmeye açık olmasını tetikleyicidir. Her ne kadar kişinin davranışlarına yönelik kendini kabul işlevini yerine getirmesi, onaylaması ve bunların arkasında durması şeklinde ifade edilen özerklik gelişimi iç kaynaklı süreçlerle ilişki olsa da başka bireylerle kurulan ilişki de özerkliğe katkıda

bulunmaktadır. Ebeveynlerle bir çatışma ve onlardan bağımsız hale gelme özerklik gelişimi için gerekli bir unsur değildir; tam tersi sosyal bağların kuvvetli olduğu ve ilişkilerin sağlıklı yaşandığı bağlamlarda özerklik daha çok gelişmektedir. Sosyal bağlardan kopma, bir başkası tarafından kontrol edilme ve dış kaynaklı yönlendirme özerkliği engeller ya da sınırlandırır. Ancak ebeveynlerle içten, sıcak ve destekleyici bir ilişki kurma özerkliği olumlu etkiler. Tüm bunlar değerlendirildiğinde öz belirleme teorisinde özerklik; hayat ödevlerini bağımsız gerçekleştirmeden ziyade davranışları kendine ait bir irade ile başlatmak ve uygulamak olarak ele alınır.

Öz belirleme kuramına göre bireyin problemlerle başa çıkarken ve istenilen sonuçlara ulaşırken etkili olmasıyla iç içe olan, amaçlarına başarıyla ulaşacağına dair inancı içeren bir psikolojik ihtiyaç olan yeterlilik/yetkinlik; bireyin çevreyle kurmakta olduğu bağda etkili, yetkin olduğunu hissetmesine dayanır (Çankaya, 2009). Bireyin bahsi geçen bu yeterlilik duygusuna sahip olması, bilişsel esneklik kavramında da sıkça atıf alan özyeterlilik-yetkinlik kavramlarına dikkat çekmektedir. Eğer bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşırsak bireyin yetkinlik hissi hem uyumunda hem de özerkliğinde rol oynayacaktır; bu bağlamda bilişsel esneklik ve duygusal özerklik kavramlarının birbirleriyle olan bağı incelenmelidir.

Bir diğer psikolojik ihtiyaç ise zıttının bağımsızlık olarak algılanabileceği, başka kişilerin desteği ve yönlendirmesine yönelik güven şeklinde ifade edilen ilişkisellik (Morsünbül, 2011). Yaşam doyumunu, duyarlılığı, duygusal ve sosyal kabulü de içeren ilişkisellik başka bireylerle bağlantı kurma ve insanlara özen göstermeyi ifade eder (Andersen, 2000). Özerkliği bağımsızlıktan ziyade iradeyle oluşan davranışlar olarak ele alan öz belirleme kuramı, topluma ve aileye bir şekilde bağlılık hissi olanların da bazı düzeylerde özerk olabileceğini ifade etmekte; özerkliğin ölçüsünün ise bağımlı ya da bağımsız davranışların nasıl düzenlendiği olduğunu ortaya koymaktadır (Morsünbül, 2011). Bu bağlamda bireyin davranışlarını düzenlerken kullandığı bilişsel süreçler ve seçtiği duygu düzenleme stratejilerinin etkisi mutlaka olacaktır.

Bireyin bilişsel gelişimi ile doğru orantılı olarak biçimlenen bilişsel duygu düzenleme kavramı duygu düzenlemenin bir yöntemi olarak ele alınabilir. Gelişim sürecinde ele alınacak olursa zararlı fizyolojik süreçte bir düzenleme düzeneği oluşturmasına imkan veren bilişsel becerilerdeki artış, zamanla çocuğun bilişsel duygu düzenleme becerilerinde değişime neden olmaktadır; yaş farklılaştıkça bilişsel

becerilerde de farklılık görülür. Bu durum gelişim aşamalarındaki değişime açıklık getirebilir (Dodge, Pettit, McClakey ve Brown, 1986). İlk gelişim aşamalarında duygu düzenleme bireylerin bilişsel süreçlerini temel almazken yaşta meydana gelen artış duygu düzenlenirken bilişsel stratejilerin kullanılmasına ve zamanla bu düzenleme yönteminde ustalaşarak daha uygun düzenleme yöntemlerini başarıyla tercih etmesine olanak sağlar (Santrock, 2014). Çocuklar büyüdükçe bilişsel süreçlerde yaşanan gelişmeye bağlı olarak; haz erteleme, dil kullanma, savunma mekanizmaları gibi görece daha gelişmiş düzenleyicilere yönelir. Bu yönelimler ile birlikte zamanla yalnızca düzenleyici mekanizma sayısındaki artış değil hangi düzenleyicinin hangi durumda daha işlevsel ya da uygun olduğuna dair farkındalıktaki gelişim de dikkat çekicidir (Dodge, 1989). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin gelişimsel sürecini özetleyen bu durum ergenlikte ve yetişkinlikte kişinin farkında dahi olmadan ustaca duygularını veya tezahürlerini ortaya çıkarmasına ya da saklamasına kadar uzanan sürece ışık tutmaktadır.

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) çalışmalarında “Başa çıkma” ve “Duygu Düzenleme” kavramlarını birbirleriyle yer değiştirebilecek şekilde telaffuz etmişlerdir. İnsan hayatında bilişler yoluyla duyguların düzenlenmesinin mutlaka gerçekleşebileceğini, bilişlerin ya da bilişsel işlemlerin duygularımızı veya duygulanımlarımızı kontrol etmemize ya da düzenleyebilmemize olanak sağlayabileceğini ifade etmişlerdir. Duyguların düzenlenmesinde bilişsel süreçlere odaklanmış, bu süreçleri zorlanımlı duyguları düzenlerken kullanılan düşünce ve bilişsel stratejiler olarak ifade etmişlerdir.

Wenar ve Kreig (2005) duygu düzenlemeyi; bireyin bir amaç doğrultusunda duygusal tepkilerinin takibi, duyguları üzerindeki kontrolü ve onları değişime uğratabilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Gratz ve Roomer (2004) duygu düzenlemede güçlük adı altında duygulara yönelik farkındalık olmaması, duyguların reddedilmesi ve negatif duygulanımlarda dürtü kontrolünün zorlaşması durumlarını kavramsallaştırmışlardır. Bireyin bilişsel seviyesi, inançları, şemaları gibi bilişlerden oluşan zihinsel yapısı öne sürülen araştırma bulguları ve kuramsal açıklamaların da işaret ettiği üzere duygusal tepkilerini belirlemede önemlidir. Esneklikten uzak, katı bir bilişsel yapı günlük yaşamda bireyin yüzyüze geldiği sorunlarla baş edememesine ya da duygularını kontrol ederken güçlük yaşamasına neden olacaktır. Bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireyin duygu düzenlemede zorlanarak psikolojik belirtilerde artış göstereceği düşünülmektedir.

Bütün bunlar dikkate alınarak; bilişsel esnekliğin bireyin sosyal hayattaki uyumunu etkileyen başat faktörlerden birisi olduğunu; duygusal özerklik ile ortak varsayımlara sahip olduğunu, bilişsel duygu düzenleme kavramının ise hem uyuma hem duygusal özerkliğe katkı sağladığı düşünülerek kurgulanan bu araştırmada, ergenlerde duygusal özerklik, bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, ardından bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide aracılık rolünün var olup olmadığının ortaya konulması bu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı devlet okullarının orta öğretim kademesinde eğitimine devam eden ergenlerde bilişsel esneklik, duygusal özerklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkileri ve bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemektir.

Bu amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır;

1. Bilişsel esneklik, duygusal özerklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri, duygusal özerkliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasında bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin aracı etkisi var mıdır?
 - 3.1. Bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasında uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin aracı etkisi var mıdır?
 - 3.2. Bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasında uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin aracı etkisi var mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Bilişsel esneklik kavramı ergenler üzerinde incelendiğinde, öne çıkan temel özellik yetkinlik hissi ve uyum sağlama/adaptasyon çabası şeklinde görülmektedir. Birey bilişsel anlamda dengesini bozan bir durumla karşılaştığında verdiği tepki inkâr etme, görmezden gelme şeklinde basit mekanizmalar olabildiği gibi anksiyete, stres ve depresyon şeklinde psikopatolojileri de içerecek kadar geniş bir yelpazeye dağılabilmektedir. Bu bağlamda bireyin bu durumlara uyum sağlaması ve kendi düşünce sistemine dair inancı esneklik kavramını gündeme getirmektedir. Uyumsuzluğun çoğu durumda bireye olumsuz deneyimler sunacağı düşünülebilir. Büyükkaragöz (1990)'e göre akademik anlamda uyumsuzluk (okula, derslere, öğretmene, akranlara vb. yönelik) başarısızlığa; akranlar arasındaki ilişkilere, yaşantılara yönelik uyumsuzluk ise zorbaca davranışlar sergilemeye kadar varabilmektedir (Çetin, Eroğlu, Peker, Akbaba ve Pepsoy, 2012).

Lazarus (1991) duygu ve bilişleri ayrıştırmanın yapay bir ayırım olacağını; bilişlerin duygulara, aynı bağlamda duyguların da bilişlerle ilişkisi olduğunu ifade etmiştir. Thompson (1994) duygu düzenlemenin amacı gerçekleştirmeden sorumlu içsel ve dışsal süreçleri içeren; duygusal tepkileri izleme, değerlendirme ve değişime uğratma şeklinde tanımlanabileceğini ifade etmiştir. Buna ek olarak Joorman ve arkadaşları (2010) ile Thompson ve Calkins (1996) bilişsel yaklaşımlarda duygu düzenleme sırasında bilişsel değerlendirmeler sonucu bir duygunun deneyimlendiğini ve bu duygunun hangisi olacağını ortaya çıktığını ifade etmekte; bireyin şahsi duygularının, başkaları tarafından kendinde oluşturulan duyguların, hissettiği duygunun kendisi ya da alt özelliklerini düzenlemeyi içeren bir çok düzenleme işleminin duygu düzenlemeye dahil olduğunu ve bilinçli ya da bilinçdışı süreçleri de içinde barındıran biyolojik, sosyal, davranışsal bilişsel süreçleri içerdiğini ifade etmişlerdir.

Bilişsel duygu düzenleme, bireyde rahatsızlık uyandıran problemler ve duygularla bilişsel yolları sınavarak baş etmeye çalışma şeklinde tanımlanabilir (Garnefski ve ark., 2001; Thompson, 1991). Bu tanımlamadan yola çıkılarak gerçekleştirilen araştırmalar duyguların bilişler yoluyla düzenlenmesinin stres veren bir yaşantıdan sonra ya da sırasında insanların duygularını kontrol altına almasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Garnefski ve ark., 2001; Thompson, 1991; Garnefski ve ark., 2002). Bu araştırmada da odaklanıldığı üzere çeşitli bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireyler temelde basit bir uyum sağlama güdüsüyle hareket ediyor olabilir. Bireydeki uyumun

bilimsel anlamda tezahürü ise bilişsel esneklik kavramı ile görülebilir. Yani bu iki kavramın aynı bağlamda incelenmesinde fayda vardır.

Steinberg (2007), duygusal özerkliği ergenlerin ana-babalarından duygusal olarak daha bağımsız olmaya başlamaları olarak nitelemiştir. Duygusal özerklik, süreç ana-baba ve yaşlılardan duygusal anlamda bağımsızlaşmayı içeren duyuşsal bir süreci işaret eder; bu süreç duygusal olarak bağımsızlaşabilme sürecidir. Duygusal özerklik kazanımı; ergenlerin ana-baba ve akranlarının istekleri dışında kalan şahsi amaçlarını tanımlamaları ve özgüven sahibi olmalarıyla gerçekleşir (Noom ve ark., 2001). Steinberg ve Silverberg (1986)'e göre, duygusal özerklik; ana-baba ve akranlardan bağımsızlaşma şeklindeyken, Ryan ve Lynch (1989) Steinberg'in tanımlamasını ana-babadan kopma (detachment) olarak rapor etmişlerdir. Duygusal özerklik bağlamında yapılan çalışmaların daha çok psikolojik uyum, ebeveyn kabulü, sosyal destek algısı, akran ilişkileri ve son olarak ebeveyn tutumları gibi değişkenleri inceledikleri gözlemlenmiştir.

Gerçekleştirilen bu araştırmada ele alınan kavramlar göz önüne alındığında bilişsel esneklik, uyumun ve özyeterliliğin; duygusal özerklik, aile ile duygusal anlamda sağlıklı bir kopuş ve kendi duygularına yönelik güvenin; bilişsel duygu düzenleme ise bireyin duygularını bağlamına ve algısına göre düzenlemesi, değiştirmesi ya da sürdürmesine yarayan stratejileri kullanmasının göstergesi olmaktadır. Ergenlik dönemindeki bireylerin özellikle eğitim kurumlarında yaşadıkları uyum problemleri, aile ile bu doğrultudaki duygusal ilişkilerin yetersizliği ve bireyin duygularını yönetememesinin bireyde duygusal anlamda bir kopmaya neden olabileceği düşünülmektedir. Özellikle eğitim kurumlarında duygusal anlamda kopma belirtileri gösteren öğrencilerin sınıf rehber öğretmenleri ve okul psikolojik danışmanları tarafından problem durumlar ortaya çıkmadan tespit edilmesi, bu durumda olan ergenlere müdahale edilmesi ve okullarda önleyici çalışmalar gerçekleştirilmesi önem arz etmektedir. Eğitim kurumlarında koruyucu ve önleyici çalışmalar (seminerler, psikoeğitim grupları, grup rehberliği vb.) ile krize müdahaleye yönelik çalışmalar gerçekleştirilirken bu çalışmadan elde edilen sonuçların dikkate alınması özellikle duygusal olarak kopma yaşantısı içindeki bireylerin problemlerle başa çıkma becerisine farklı bir açıdan katkı sağlayacaktır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerini, bilişsel esnekliği ve duygusal özerkliği içeren niteliklerin tanıtılması ve duygusal olarak kopma eğilimindeki bireylerin bilişsel esnekliğini ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklığını artırıcı çalışmaların desenlenmesinin duygusal anlamda kopma eğilimindeki bireylerde

olumlu etkilere sahip olacağı; gerçekleştirilen çalışmaya bu doğrultuda alan uygulayıcıları tarafından başvurulacağı düşünülmektedir.

Önemi yadsınamayacak bu konuda gerek alanda önemli çalışmalar yapmış kişilerin bulguları gerekse bizzat resmi makamların çalışmaları dikkate değerdir. Yavuzer (1996, 1998)'e göre gelişim dönemlerinde karşılaşılan olası zorluklar yakın çevrenin olumsuz etkileri ile birlikte ergende duygusal düzeyde bozukluklara yol açabilmektedir. Uyum ve davranış bozuklukları adı altında ele alınan bu durum ergende güvensizliğe, duygu ve düşüncelerde karmaşaya, çelişiklere neden olarak sevilmediği, istenmediği kuşkusuyla büyükleri ya da akranları tarafından ilgi görmek amacıyla zamanla çevresine uyumunu bozan bazı davranışlar sergilenmesine neden olmaktadır. Sürekli hırçın-sinirli-geçimsiz olma, yalan söyleme, kavga çıkarma, başına buyruk olma, anksiyete ve endişe halinde olma eğilimi görülen ergen büyüdükçe, bu durumun çevre ve topluma uyumda bozulmalar şeklinde ortaya çıkacağı düşünülmektedir. Evden ya da okuldan kaçma, hırsızlık yapma, kundaklama, baş kaldırma, kurallara itaatsizlik ve saldırganlık sergileme gibi davranışlar ilerleyen yaşlarda kendini göstermektedir. Bu istenmeyen durumlarla başedebilmek ya da önleyici faaliyetlerde bulunmak özellikle ergen popülasyonunda dikkate alınması gereken bir husustur. Örneğin şiddet ile alakalı olarak Milli Eğitim Bakanlığı (2019) okullarda şiddet faktörünü inceleyerek bir risk haritası oluşturmaya karar vermiş ve bu konuyla alakalı olarak bazı pilot illerde tespit çalışmaları başlamıştır.

Bu konuyla alakalı çalışmalar desenlenirken ve gerçekleştirilirken ise bulgularından faydalanılacak diğer çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırma ile etkili bir bağımsız değişken olduğu düşünülen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin lise düzeyi ergen popülasyonunda duygusal özerklik ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide aracılık rolünün incelenmesiyle, ergenlerin duygusal olarak kopmasında etkili değişkenlerin ortaya çıkarılmasının alanyazına değerli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde ele alınan kavramlarla ilgili birçok araştırma ve geniş bir literatür göze çarpmaktadır ancak araştırmanın temelini oluşturan değişkenlerin bir arada bulunduğu, bahsi geçen değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini ve birbirlerine olan etkilerini inceleyen bir çalışmaya rastgelinmemiştir. İlgili alanyazındaki bu boşluğun doldurulmasının hem alanyazına katkı sağlayacağı hem de gerçekleştirilen araştırmanın gelecek araştırmalar ve araştırmacılar için bir başvuru kaynağı olacağı düşünülmektedir. Bu açıdan varolan boşluğu doldurmayı amaçlayan bu çalışma, lise düzeyindeki ergenlerin öncelikle eğitim ortamlarındaki uyum problemlerinin ve bireyin

sosyal çevre ile ilişkileri sonucu ortaya çıkan duygusal problemlerinin etkileşimine değinmesiyle ön plana çıkmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın Şanlıurfa ilinin Ceylanpınar ilçesinde sınırlı bir örneklem üzerinde ve ulaşılabilir durumda olan lise öğrencisi ergenler ile yapılması nedeniyle araştırma sonuçları demografik anlamda benzer örneklemelere genellenebilir.
2. Araştırmada incelenen kavramlara ait veriler, kullanılan “Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Duygusal Özerklik Ölçeği”nin ölçme gücü ve ölçtüğü özelliklere ait ölçümler ile sınırlıdır.

1.5.Sayıtlar

1. Yapılan araştırmada, çalışma grubu olarak evreni yeterli oranda temsil ettiği varsayılan Şanlıurfa ilinin Ceylanpınar ilçesinde 2017-2018 eğitim-öğretim yılında lise eğitimine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır.
2. Çalışmaya katılan öğrencilerin soruları objektif bir şekilde ve içtenlikle cevapladığı varsayılmaktadır.

1.6.Tanımlar

Bilişsel Esneklik: Bu araştırmada Bilişsel Esneklik Ölçeği’nden elde edilen puan ile değerlendirilen bilişsel esneklik, bireyin; farklı seçenekleri olduğunu kanıksaması, farklı durumlara uyum sağlama esnasında esnek olabilmesi, esnek olduğu durumlarda kendisini yetkin (self-efficacy) hissetmesi olarak düşünülmelidir (Martin ve Anderson, 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Rubin, 1995).

Duygusal Özerklik: Ryan ve Deci (2000) özerkliği, bireyin kendisinin başlattığı ve yönettiği eylemler olarak tanımlamıştır. Duygusal özerklik ise özerkliğin boyutlarından birisi olarak ele alınmıştır (Sessa ve Steinberg, 1991; Akt: Özdemir ve Çok, 2011). Noom, Dekovic ve Meeus (2001)’un bireyin amaçlarını belirleme aşamasında başkalarının fikirlerine danışmanın yanında kendi fikirlerine ve tercihlerine güvenmesi şeklinde açıkladığı duygusal özerklik, aileden giderek bağımsızlaşma ve birey olma şeklinde tanımlanmıştır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri: Thompson (1994) duygu düzenlemenin amaç yönelimli olarak sadece içsel değil dışsal bir süreci de içerdiğini belirtmiş, Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) ise duygu düzenlemenin; geniş bağlamda biyolojik, sosyal, davranışsal sonuçların yanında bilinçli ve bilinçsiz(bilinçdışı) bilişsel süreçleri de içerdiğini belirtmişlerdir.

Bu bilişsel süreçler bazı bilişsel stratejilerin kullanımı ile oluşmaktadır, uyumlu stratejileri işaret eden alt ölçekler; *kabul etme* (acceptance): bireyin yaşantılarına dair kabullenici düşünceleri, *olumlu yeniden odaklanma* (positive refocusing): gerçek yaşantılar yerine olumlu hisler oluşturan durumları düşünmeyi, *plana yeniden odaklanma* (refocus on planning): yaşantılarla baş edebilmek amacıyla hangi adımları atacağını düşünmeyi, *olumlu yeniden gözden geçirme* (positive reappraisal): yaşantılara kişisel gelişim yönünden pozitif anlam katmayı, *bakış açısını değiştirme* (putting into perspective): yaşantıları farklı olaylarla kıyaslayarak asıl yaşantının önemini azaltıcı düşünceleri içerir. Uyumsuz stratejileri işaret eden alt ölçekler ise; *kendini suçlama* (self-blame): yaşantılar nedeniyle kendine yöneltilen suçlayıcı düşünceleri, *felaketleştirme* (catastrophizing): yaşantıların negatif ve yıkıcı yönlerini açığa vuran düşünceler, *ruminasyon* (rumination): negatif durumların yol açtığı his ve düşünceler üzerinde devamlı düşünmeyi, *diğerlerini suçlama* (other-blame): yaşantılar nedeniyle başkalarını sorumlu tutma ve suçlamaya yönelik düşünceleri içermektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001, 2002). Bu çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejileri, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nden elde edilen uyumlu ve uyumsuz strateji puanları olarak incelenmiştir.

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar

2.1.1. Bilişsel Esneklik

Yaratıcılık ve zeka üzerine yapılan ilk çalışmalarda esneklik (Guilford, 1962); bilişlerin ve bilinçli davranışın başat faktörlerinden birisi olarak değerlendirilmektedir (Boroditsky, Neville, Karns, Markman ve Spivey, 2010; Deak, 2003; Jordan ve Morton, 2008; Karmiloff-Smith, 1992).

Beck (1976) kişinin hisleri ve hareketleri üzerinde inanışlarının önemli bir payı olduğunu ifade etmiştir. Herhangi bir olayda bireyin başkalarından farklı düşüncelere sahip olması normaldir. Çünkü, birey durumuna uygun olarak farklı davranışları seçerek uygulayabilir. Davranış hayata geçmeden önce birey alternatiflerini (seçeneklerini) fark etmelidir. Durumuyla alakalı alternatifleri fark eden birey, yalnızca doğru davranışı gören bireye göre kapsamlı düşünüyor demektir. Bu sayede, birey aynı sürede daha fazla çözüm üretebilir. En doğru seçeneği seçmekten ziyade alternatifleri görmek daha önemlidir, bu durumda bilişsel esneklik kavramı karşımıza çıkmaktadır (Martin ve Anderson, 1998).

Bilişsel esneklik, bireyin;

- Farklı seçenekleri olduğunu kanıksaması,
- Farklı durumlara adapte olurken esnek olabilmesi,
- Esneklik gösterdiği durumlar için kendisini yetkin (self-efficacy) hissetmesi olarak düşünülmelidir (Martin ve Anderson, 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Rubin, 1995).

Bilgin (2009) bilişsel esnekliğin kişilerarası ilişkiler için kullanılan bir kavram olduğunu ifade etmiştir. Bilişsel esnekliğe sahip bireyler bu ilişkilerde kendini yetkin/yeterli bulur; girişkenlik, sorumluluk, ilgili olma ve yaşantılarını anlamlandırabilme özelliklerine sahiplerdir ve farklı iletişim durumlarında kendilerini güvende hissederler (Martin ve Anderson, 1994, 1996, 1998).

Farklı disiplinlere göre alternatif düşüncelere ve seçeneklere sahip olma; uygun şekilde bu düşünce ve seçenekler arasında geçiş yapma yeteneği olarak tanımlanan bilişsel esneklik, bireydeki düzeyine göre problemlerin çözümü, kendine, dünyaya ve başkalarına ilişkin algısı, kişilerarası iletişimi ve başa çıkma becerileri ile yakın ilişkilere sahip olduğu söylenebilir (Altunkol, 2017).

2.1.1.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım Göre Bilişsel Esneklik

Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşım Ellis (1974) tarafından bilimsel metoda, akıl ve mantığa, duygu ve davranışları değiştirmek/düzenlemek için danışanın inanç sistemine önem veren; güçlü felsefi temellere sahip bir yaklaşımdır. Duygu, düşünce ve davranışlar tıpkı bir makinenin dişlileri gibi birbirlerini etkileyerek ve birbirlerinden etkilenecek bireylerin yaşamlarını işlevsel şekilde sürdürmelerine katkı sağlamaktadır. Ellis (1975)'e göre katılık ve dogmacılık gibi uyum sorunları ve fonksiyonel olmayan biliş yapılarına neden olan tutumlar işlevsel değildir. Eğer bireyler bir durumla ilgili düşünme yöntemlerini kontrol edebilir ise yine o durumla ilgili duygu ve davranışların da değişeceğini söyleyebiliriz. Aynı şekilde bir durumla ilgili davranışsal tepkilerdeki değişimler de benzer biçimde düşünme yöntemlerinde değişime neden olabilir.

Bu anlamda kendi modelini kurgulayan Ellis (1975);

- A (problem yaşantı, olay),
- B (probleme yönelik akılcı/akılcı olmayan inançlar),
- C (inançlardan kaynaklı duygusal ve davranışsal sonuç)

Şeklinde karakterize edilen bölümlerden anlaşılmaktadır ki problem yaşantı ya da olay ile ilgili akılcı inanca sahip olmayan bireylerin; amaçlarına ulaşacak şekilde, yaşadığı duygu ve ortaya koyduğu tepki de bu duruma uygun olacaktır. Akılcı inançlar ise dış dünyadan gelen isteklere uygun olacak şekilde esnektir, bu sayede birey amaçlarını gerçekleştiremeye dahi hissedeceği duygular o kadar rahatsız edici olmayacak ve bu duygular nispeten kontrol altına alınabilecektir.

Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımda öne çıkan noktalara değinecek olursak;

- ABC modeli, problem durum ya da olay ile ilgili otomatik düşüncelerden ziyade rasyonel olmayan inançlara odaklanır.

- Ruhsal rahatsızlıklar katı tutumlardan ileri gelmektedir.
- Ruh sağlığı esneklik temelinde ele alınır.
- Aşırı uçlardaki inançlar, katı tutumlardan meydana gelir.
- Aşırı uçlarda olmayan inançlar, esnek tutumlardan meydana gelir.
- Uyumu olumsuz etkileyen sağlıksız olumsuz duygular ve uyuma sahip sağlıklı olumsuz duygular nicelik değil nitelik bakımından ayrılır,.
- Özgüven tehlikeler barındıran ve tanımlaması kolay olmayan bir kavramdır.
- Duygusal yaşantılar insanın üzüntü duymasına neden olabilir.
- Bazen C' de yer alan durum, A' da yer alan durumla yer değiştirebilir. Yaşanan duygular hareketin temelindeki uyarıcıları oluşturabilir.
- Biyolojik bir varlık olarak insan rasyonel ve rasyonel olmayan inançları bir arada barındırabilir.(Digiuseppe ve David, 2015).

Bu durumda Ellis, bilişsel esnekliğe, diğer bilişsel davranışçı kuramlardan daha fazla vurgu yapmış ve yaklaşımını bunun üzerine temellendirmiş diyebiliriz. Düşünce ve inançlarda esneklik Ellis'e göre psikolojik sağlığın en önemli bileşenidir. Durumlara ve olaylara dair esnek tutumlar ve alternatif açıklamalar oluşturabilme becerisi kuramda çok önemli bir yere sahiptir.

Katı tutumlara kıyasla her iki yönde de gerçekte daha tutarlı olan esnek bilişe sahip birey arzularını kendisi ve hatta uygun olduğu durumlarda başkaları için oldukça netleştirir. Pek tabii bu durum arzuların sihirli bir şekilde gerçekleşmesini sağlamayacaktır. Esnek bilişe sahip birey istenmeyen bazı durumların ortaya çıkabileceği olasılığını dışarıda bırakmaz ve neredeyse hep göz önünde tutar.

Bireyin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyen ve uyumunu zorlaştıran aşırı uçtaki inançlar, katı tutumlardan kaynaklanmaktadır. Seçenek sunmayan, dayatan ve zorlayıcı olan katı tutumlar akılcı olmayan inançların başat şekilde öne çıkan bir özelliğidir. Suçluluk hissi, çaresizlik hissi, utanç duyma, kaygılı olma, çökkün hissetme gibi uyumu olumsuz etkileyen negatif duygulanımlara sebebiyet verir. Felaketleştirme, düşük

tolerans eşiği ve değerini düşürme rasyonel olmayan ve aşırı uçta bulunan üç ayrı bilişsel hatadır.

Dryden (2008) ve Köroğlu (2009)'nun yaptıkları çalışmalardan elde ettikleri bulgulara göre ortak yorum yapacak olursak, bireyin kendi, başkaları veya hayata yönelik katı istekleri gerçekleşmez ise olacak olumsuz sonuçlara ilişkin inancı *felaketleştirme* şeklinde tanımlanmış; esnek bir bilişle oluşabilecek felaketleştirme karşıtı bilişlerin ise tam aksine sonuçların daha olumlu olabileceğini, karşı karşıya olunan durumun bütünüyle kötü olmadığını ve olumsuz olayların da iyi sonuçları olabileceğini bireye kabul ettirmeye yöneldiğini belirtilmiştir. Bireyin zorlanımlı talepleri yerine gelmediğinde bu duruma katlanma düzeyi ile alakalı uç inançlar *düşük tolerans eşiği* olarak ele alınmış; esnek bilişler sayesinde bu eşiğin yükselmesinin negatif durumlar karşısında bireyin daha az düzeyde çaresizlik hissi oluşturmaya ve çözüm üretmesine katkı sağlayacağı belirtilmiştir. Bireyin katı talepleri hayata geçmediğinde kendini, yaşamını ve başkalarını olması gerekenden daha az değerli bulma eğilimi ise *değerini azaltma* şeklinde belirtilmektedir. Kişinin bu noktada esnek bilişlere sahip olması gerçeklerden uzak bir neden-sonuç ilişkisi ortaya koyulmasını engellemesine, taleplerinin yerine gelmemesinin olumsuz bir durum olduğunu ancak bireyin, hayatın ya da başkalarının bütünüyle kötü, berbat olmadığı yönünde bir anlayışa yönelmesine katkı sağlayacaktır.

Ellis ve Dryden (2007)'e göre Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımda bilişsel esneklik; bireyin yaşam doyumunun arttığı, yapıcı ve sağlıklı ilişkiler kurduğu, kendine yönelik gerçekçi değerlendirmelere sahip olduğu bir yaşama sahip olmasında anahtar bir durumdur. Dogmatik, gerçeklerden uzak ve katı düşüncelere karşı rasyonel düşünme şeklini yaşamına adapte eden birey duygu, düşünce ve davranışlarını farkederek, dayatmadan uzaklaşır, negatif durumlara geniş bir perspektiften bakar, alternatif seçenekler oluşturur ve bu durumlara farklı açıklamalar bulur. Özetle bu yaklaşımda bilimsel metodlara uygun şekilde akılcı düşünme şeklinin esnekliği ve dogma karşıtlığı; bireyin sahip olduğu tüm olumsuzlukların başat faktörü olan katı tutumların ve dogmaların karşısında durmaktadır.

2.1.1.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Göre Bilişsel Esneklik

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelde, düşüncelerimizin, hissettiğimiz duygu ve ortaya koyduğumuz davranışların belirleyicisi olduğu ve davranışların ise ortaya koyduğumuz duygu ve düşüncelere yönelik güçlü etkileri olduğu şeklinde iki varsayıma

sahiptir (Beck, 2005; Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979; Köroğlu, 2009). Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım'a benzer olsa da vurgular konusunda farklara sahiptir.

Depresyonun özgün bilişsel yapısını ortaya koymak amacıyla depresyon hastaları ile gerçekleştirdiği ilk çalışmada Beck (1963) klinik anlamda depresif olan ve olmayan grupları karşılaştırmış ve depresyonun bilişsel kavramsallaştırmasını yapmıştır. Yankı uyandıran bu çalışmada depresif bireylerin bu yöndeki bilişlerinin bazı dış uyarıcılarla harekete geçtiği, ortaya konulan tepkilerin ise büyük çoğunlukla bu uyarıcı ile tamamen ilgisiz olduğu; depresif grupta ruminasyonlarda ve serbest çağrışımlarda kendisi, geleceği ve dünyaya dair bazı tipik depresif düşüncelerin olduğu görülmüştür.

Devam eden çalışmalarında Beck (1967) bu işlevsellikten uzak bilgi işlem süreçlerine odaklanmış, terapide amacın bu biliş ve bilişlerle ilişkili davranışsal tutumun değişime uğratılması olduğunu savunmuştur. Bu yaklaşım bireyin bilişsel yapısına otomatik düşünce ve şema olarak iki ana boyutta odaklanmaktadır. Şema dendiğinde organizmaya etkide bulunan uyarıcıları kodlamaya, değerlendirmeye ve elemeye yarayan bilişsel yapılar akla gelmektedir. Şemalar uyarıcıların parçalara ayrılmasında ve sonrasında psikolojik yakınlıklarına uygun olarak yeniden düzenlenmesinde rol oynar ve tüm bilişsel süreci yönetirler. Esnek-katı, açık-kapalı, geçirgen ve geçirgen olmayan şeklinde özellikleri bulunmaktadır. Katı, kapalı ve geçirgen olmayan şemalar şemalar psikolojik sağlığı olumsuz etkilemektedir.

Bochner ve Kelly (1974), bu yaklaşımda esnekliğin şemaların da özellikleri konusunda önemli bir kavram olduğunu ifade etmişlerdir. Bilişsel esneklik ise bir duruma birçok farklı açıdan bakabilme, sonrasında ise duruma uygun olarak bireyin uyum sağlayabilme becerisi şeklinde tanımlanmıştır. Bilişsel esneklik dogmatik, katı ve uzlaşmaz tutumların tam zıttı olmaktadır.

Bilişsel yapıda ele alınan bir diğer kavram ise bilişsel çarpıtmalar ya da başka bir ifadeyle olumsuz otomatik düşüncelerdir. Bir şimşek çakması kadar kısa bir sürede ve büyük bir hızla akıldan geçen; katı, tutturmacı hatta dogmacı bir tarzda olan ve bireyin bilişsel yapısı içinde bulunan bu çarpıtma mekanizması uyarandan gelen mesajlarla bağlantısız duygusal ve davranışsal tepkilere yol açar. Young, Weinberger ve Beck (2001) gerçekliğe dair taraflı ve ayrıntısız değerlendirmelerden oluşan bu mekanizmanın gerçeklikten uzaklığa sürüklediği bireyde psikolojik ve sosyal uyum problemlerine neden olabileceğini ifade etmişlerdir.

Beck ve arkadaşları (1979) danışanın uyumunu olumsuz etkileyen düşünme biçimlerini yıkararak yerlerine daha uyumlu yaklaşımlar koymak amacıyla geliştirilen bu yaklaşımın özellikle Beck' in ilk kitaplarında belirttiği şekliyle danışanın alternatif bilişsel süreçler ve davranışsal tepkiler oluşturmaya yardımcı olmak şeklinde anlaşılması önemlidir.

Miyake ve arkadaşlarının (2000) belirttiği üzere bilişsel esneklik dış değişimler karşısında aynı anda birden çok kavram ve görevi göz önünde bulundurarak bunların arasında seçim yapabilme işlevidir. Bahsedilen kavramsallaştırmanın bu yaklaşımda sıkça ele alınan bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri ile yakın bir ilişkisi olduğu; meydana getirilecek olumlu anlamda değişimin bilişsel esneklik düzeyinde artışa ve olumlu bir değişim mekanizması oluşturulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Dennis ve VanderWal, 2009; Johnco, Wuthrich ve Rapee 2014).

2.1.1.3. Sosyal Bilişsel Yaklaşımına Göre Bilişsel Esneklik

Bandura (1986) sosyal bilişsel teoriyi kavramsallaştırırken bireyin kişiliğine dair yapıların ve davranışsal tutumunun sosyo-kültürel anlamda çevresiyle etkileşim sürecinde gelişen bilişsel ve duygusal sistemlerin birbirleriyle olan etkileşimleri sonucu oluşmakta olduğunu ifade etmiştir. Caprara, Barbaranelli, Pastorelli ve Cervone (2004) kişiliği kendilik sistemi olarak ifade ederlerken; bu sistemin bireyin düşünce, inanç, tutum ve değerlerini de içerdiğine işaret etmişlerdir.

Birçok araştırmacının elde ettiği sonuçlar ışığında sosyal öğrenme teorisine göre, aile ile kurulan ilişkiler çocukların sosyal yaşantıları üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir ve çocuğun arkadaşlık ilişkilerine yönelik tutumuna etki etmektedir. Anne-baba-çocuk ilişkisi olumlu ve yapıcı olduğunda bireyin arkadaşlarıyla ilişkisi olumlu etkilenmektedir(Hetherington, Cox ve Cox, 1979; Homel, Burns, Goodnow, Markiewicz ve Hardy, 1987; Doyle ve ark., 1994; Sharabany, 1994; Akt. Bilgin, 2009). Anne ve babanın bireysel sosyal yaşantılarının bulunması, ailenin takındığı demokratik tutum ve ergenin ailesine güvenli bağlılığı ile ergenin arkadaş ilişkilerinde bağlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır (Putallaz, 1987; Mize, Pettit ve Brown, 1995; Engels, Dekovic ve Meeus, 2002; Markiewicz, Doyle ve Brendgen, 2001; Akt. Bilgin, 2009).

Ergenin arkadaşları tarafından kabul düzeyi sosyal becerisine bağlıdır (Malecki ve Demary 2002; Wenz-Gross ve Siperstein, 1997; Akt. Bilgin, 2009). Bahsedilen kabul

düzeyindeki azalma iletişim problemlerine, saldırgan davranışlara ve toplumdan uzaklaşma gibi problemlere neden olmaktadır (Malecki ve Demary 2002; Kashani, Canfield, Bordvin, Soltys ve Reid, 1994; Akt. Bilgin, 2009). Yalnızlık hisseden ve arkadaşları tarafından kabul edilmekte zorlanan ergenlerin okuldan kaçma ve şiddet kullanma eğilimi gibi problemler gösterdikleri bulgulanmıştır (Barton, Watkins ve Jarjoura, 1997; Sinclair, Christenson, Evelo ve Hurley, 1998; Parkiz, Reinherz ve Frost, 1992; Hunt, Meyers, Davies, Meyers, Grogg ve Neel, 2002; Akt. Bilgin, 2009).

Malecki ve Demaray (2002), çalışmalarında arkadaşlardan yönelen sosyal desteğin uyum yeteneğini arttırdığını ifade etmiştir. Benzer şekilde risk grubu ergenler üzerinde yapılan çalışmalarda sosyal desteğin bireylerin olumsuz davranışlarında azalmayı sağladığı belirtilmiştir (Cowen, Pedro-Carroll ve Alpert-Gillis, 1990; Dahlberg ve Potter, 2001; Hunt ve ark., 2002; Akt. Bilgin, 2009). Galanaki ve Anastasia (1999) ise çalışmalarında sosyal yaşamdaki yeterlilik/yetkinlik ile sosyal yaşamdaki hoşnutsuzluk hissi ve yalnızlık duygusu arasında negatif bir korelasyon olduğunu saptamışlardır. Sosyal yaşamlarında arkadaşlık ilişkilerinde kaygı hisseden ergenler daha düşük sosyal aktivite göstermekte ve kendilerini akranlarına daha az bağlılık hissetmektedirler. Aksi durumda ise arkadaşlarından daha fazla sosyal destek algılayan ergenlerin arkadaş bağlılıkları artmakta ve daha fazla sosyal aktivite göstermektedirler (Engels ve ark., 2002; Riggio, 1986; Blain, Thompson ve Whiffen 1993; Akt. Bilgin, 2009).

İlgili literatür ışığı altında bilişsel esneklik kavramının, kişilerarası ilişkilerle ilgili araştırmalarda ele alındığı ve ergenin diğerleriyle kurduğu ilişkilerde etkili olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik bireyin nasıl düşündüğünü anlamlandırmada kullanılabilir. Bilgin (2009), yaptığı çalışmada düşüncelerin çocukluk döneminden itibaren kazanıldığını, bilişsel esnekliği incelemek için ebeveynler ile çocuk arasındaki ilişkilerin de incelenmesinin uygun olacağını ifade etmiştir. İnsan davranışının pasif biçimde bütünüyle dış etkenler vasıtasıyla şekil aldığını savunan davranışçı yaklaşımların, davranışların hem dış uyaranlar hem de iç bilişsel süreçler vasıtasıyla şekillendiğini ifade eden sosyal bilişsel yaklaşımlara yerini bıraktığı ve sosyal bilişsel yaklaşımların araştırmacılar tarafından sıklıkla mercek altına alındığı görülmektedir. Bu durum düşünce, inanç ve duygulara verilen önemi artırmış; bilişsel esneklik, bilişsel duygu düzenleme gibi kavramların eğitim, psikoloji ve klinik alanlarda ele alınan değişkenler olmasının önünü açmıştır.

2.1.2. Bilişsel Duygu Düzenleme

Morgan (1993), duyguların genel itibariyle fiziksel ve bilişsel öğelere sahip; davranışı etkileme gücü bulunan uyarımlar olduğunu ifade etmiştir. Duygular hatalı ya da yanlış hissedildiğinde, yersiz ortaya çıktığında, hisler çok güçlü olduğunda veya uzun bir süreçte devam ettiğinde sorun haline gelebilir ve birey o duygulardan arınmak isteyebilir. Duyguların ara sıra toksik hale gelmesi; bireyin duyguları azaltma, devam ettirme veya arttırması şeklinde düşünebileceğimiz duygu düzenlemeyi öne çıkarmaktadır (Gross ve Thompson, 2007; Werner ve Gross, 2010). Lazarus (1999)'a göre bireyler duygusal bir tepki ortaya koymadan önce bazı bilişsel aşamalardan geçmekte ve bilişsel öğeler oluşturmaktadır. Ardından ise duygusal tepkiler gösterdikleri düşünülmektedir.

Duyguların başka birimleri düzenlemesi olarak ele alabileceğimiz duygu düzenleme kavramı; düşünceleri, fizyolojik durumu ve tepkileri, davranışları ya da duyguların duygular tarafından düzenlenmesini içerebilir. Bireyde rahatsızlık ve hoşnutsuzluk oluşturan hali hazırdaki duygusal tepkilerin etkisinin duygu düzenleme işleminden sonra azalabileceğini, son bulabileceğini ya da değiştirilebileceğini düşünebiliriz. Otomatik ya da kontrollü şekilde, bilinçli şekilde ya da bilinçdışı gerçekleşebilen bu düzenleme işlemi özetle insanların pozitif ya da negatif duygularını düzenleyerek duyguları artırması ya da azaltması (Joormann, Yoon ve Siemer, 2010); çoğu zaman bilinçli gibi görünse de bilinçli bir farkındalık olmaksızın da sürdürülmesi; tek başına iyi ya da kötü olarak değil bağlama ve bireye göre daha iyi ya da daha kötü durumlar ortaya çıkarmak için kullanılabilmesi özellikleri ile karakterize olmaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

Dempsey (1996) duygu düzenlemeyi kişisel gelişimin ve kişilerarası ilişkilerin önemli bir parçası olarak görmektedir. Birçok araştırmacıya göre bu beceri kaygı hissi ve zorlukları idare etmede önemli ve gereklidir; kontrol eden, değerlendiren, amaçları yerine getiren işlevlere sahip düzenleme çeşitli içsel ve dışsal, bilinçli veya bilinçdışı süreçleri kapsamaktadır (Thompson, 1994; Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) duygu düzenlemenin biyolojik, sosyal ve davranışsal düzeyleri de olan kapsamlı bir süreç olduğunu; fizyolojik anlamda “hızlı nabız, nefes darlığı, terleme”, sosyal anlamda “ilişki içinde olduğu kişilere ulaşma”, davranışsal anlamda “ağlama, çığlık, geri çekilme”, bilişsel anlamda “seçici dikkat,

yansıtma, inkar etme” şeklinde bilinçsiz ve “felaketleştirme, kendini ya da diğerlerini suçlama” şeklinde bilinçli süreçlerle düzenleme işleminin gerçekleştirildiğini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda duygu düzenleme çok boyutlu ve karmaşık bir yapıyı gösterdiği için bilişsel duygu düzenleme kavramı bilinçli bilişsel süreçlerde ortaya çıkan duygu düzenleme yöntemlerini temsil etmektedir.

Joormann, Yoon ve Siemer (2010) bilişlerin bireylerin duygu düzenlemesinde kritik olduğunu, bir duygunun duyumsanıp duyumsanmayacağı ya da hangi duygunun duyumsanacağını bilişlerin belirlediğini; bu bağlamda ise duygu düzenlemenin birincil yolunun bilinçli bilişsel süreçlerde yattığını ifade etmektedirler. Duyguların bilişler yoluyla düzenlenmesinin kaçınılmaz olduğu düşünülebilir. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) strese sebep olan bir durum sırasında ya da sonrasında; bireye ait bilişsel yapının; duyguların düzenlenmesinde, yönetilmesinde ve kontrol altına alınmasında ya da bireyin mahvolmasının önüne geçilmesinde bireye destek olduğunu belirtmişlerdir.

Daha önce de aktarıldığı gibi, bilişsel süreçlerdeki bireysel farklılıkların duygu düzenlemeyi etkilediği, bozuklukların başlaması ve devam etmesinde önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda psikopatoloji ele alınırken duruma uygun stratejilerin seçilmesi, strateji kullanımında esnek olabilme, etkili stratejileri ayırt edebilme gibi özellikler göz önünde bulundurulmalıdır (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010).

Geldard ve Geldard (2013) bireylerin başa çıkma kaynaklarının göreceli şekilde değişmez özelliklerden olduğunu öne sürmüştür. Bu kaynaklar zorluklarla nasıl başa çıkılacağını etkilemektedir; mizaç ve kişilik yapısı yanında bireyin kendi ve dünyaya ilişkin inançlarını ihtiva etmektedir. Genç bir insan çevresine dair temel düzeyde dostane ve güvenilir algılara sahipse başa çıkma kaynaklarını da o düzeyde etkili şekilde kullanacaktır. Bu kaynakları kullanabilme yeteneği, problemin kaynağı, çocukluk veya ergenliğe özgü özelliklerden ziyade bireyin kendi nitelikleriyle alakalıdır. Her birey cinsiyeti, sosyo-ekonomik düzeyi ya da çevresel faktörlerden etkilenebilecek şekilde kendine özgü başa çıkma tarzı geliştirmektedir.

2.1.2.1. Sosyal Bilgi Süreç Modeline Göre Bilişsel Duygu Düzenleme

Dodge (1991), sosyal bilgi süreç modeli olarak ifade ettiği teoride; çocukların sosyal işaretleri değerlendirdiği ve sonrasında duruma göre bunları yanıtladığını

varsaymaktadır. Bu modelde birbirini takip eden beş basamağın ilk basamağında sosyal işaretler süreci vardır. Bu basamak çocuğun işaretleri algıladığı ve dikkatlerinin işaretlerde toplandığı bir süreçtir. Devam eden basamak çocuğun kavrayabildiği bilgileri yorumladığı betimleme sürecidir. Bu sürecin sonrasında elde ettiği yorumlar davranışsal tepkiler üretmeye başlamasıyla kaşılık arama süreci başlar. Devamında ise çocuğun çeşitli davranış tercihlerini tarttığı durumun yorumuna uygun tepkilerini seçtiği ve bunların olası sonucunu değerlendirdiği tepki kara süreci başlar. Son olarak çocuk önceki değerlendirmede seçtiği tepkiyi taşımaya başlar.

Bu modelde duygu düzenleme sürecinde diğer bireyler ve özellikle aile çok önemlidir. Masters (1991)'a göre ise duygu düzenleme aile etkisi ile gelişmekte, çocuğun yaşamıyla bütünleşerek en sonunda dışa vurulmaktadır. Parrott (2001) duyguların sosyal bir işlevi olduğunu ve diğerleri ile etkileşimle oluştuğunu belirtmiştir; övgü alanlar mutluluk, eleştirilenler ise üzüntü duymaktadır. Duyguların ifade edilmesinde ise o anda hissedilen gerçek duygudan ziyade sosyal durum karar vericidir. Bu anlamda duygusal dışavurum, duygusal deneyimden daha sosyal bir işlev üstlenmektedir. Duyguların dışa vurumunda sosyal talepler önemlidir; bu doğruluda olumsuz duygular sıklıkla gizlenmekte, olumlu duygular ise sosyal taleplere uygun şekilde abartılmaktadır. Bu noktada çocuğun ailesinden alacağı sosyal işaretler oldukça önemlidir.

Duygu düzenlemeyi konu alan çalışmalar genelde bilişsel süreçlerin kullanımını konu almaktadır. Garber ve Dodge (1991)' un çalışması incelendiğinde Dodge'un ortaya koyduğu modellemeye Garber' ın duygusal bileşen eklediği görülmektedir. Bu uyarılama duygular düzenlenirken kullanılan bilişsel basamakları belirlemeye yöneliktir.

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) çalışmalarında “Başa çıkma” ve “Duygu Düzenleme” kavramlarını birbirleriyle yer değiştirebilecek şekilde telaffuz etmişlerdir. İnsan hayatında bilişler yoluyla duyguların düzenlenmesinin mutlaka gerçekleşebileceğini, bilişlerin ya da bilişsel işlemlerin duygularımızı veya duygulanımlarımızı kontrol etmemize ya da düzenleyebilmemize olanak sağlayabileceğini ifade etmişlerdir. Duyguların düzenlenmesinde bilişsel süreçlere odaklanmış, bu süreçleri zorlanımlı duyguları düzenlerken kullanılan düşünce ve bilişsel stratejiler olarak ifade etmişlerdir.

Buradan hareketle, negatif yaşantılarla baş ederken bireyler tarafından kullanılan bilişsel stratejileri belirleyebilmek amacıyla Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'ni

(BDDÖ) tasarlamış ve ortaya koymuşlardır. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2002)'in belirttikleri üzere ölçek dokuz alt boyutu içermektedir. Bu alt boyutlar aşağıda bulunmaktadır. Bunlar:

- Kendini suçlama (Self-blame): yaşantılar nedeniyle kendine yöneltilen suçlayıcı düşünceler,
- Kabul etme (Acceptance): bireyin yaşantılarına dair kabullenici düşünceler,
- Ruminasyon (Rumination): negatif durumların yol açtığı his ve düşünceler üzerinde devamlı düşünme,
- Olumlu yeniden odaklanma (Positive refocusing): gerçek yaşantılar yerine olumlu hisler oluşturan durumları düşünme,
- Plana yeniden odaklanma (Refocus on planning): yaşantılarla baş edebilmek amacıyla hangi adımları atacağını düşünme,
- Olumlu yeniden gözden geçirme (Positive reappraisal): yaşantılara kişisel gelişim yönünden pozitif anlam katma,
- Bakış açısını değiştirme (Putting into perspective): yaşantıları farklı olaylarla kıyaslayarak asıl yaşantının önemini azaltıcı düşünceler,
- Felaketleştirme (Catastrophizing): yaşantıların negatif ve yıkıcı yönlerini açığa vuran düşünceler,
- Diğerlerini suçlama (Other-blame): yaşantılar nedeniyle başkalarını sorumlu tutma ve suçlamaya yönelik düşünceler.

Garnefski ve arkadaşlarının (2002) yaptığı bir çalışmada klinik özelliklere sahip ve klinik özellikleri olmayan bir örnekleme, kendini suçlama stratejisi, felaketleştirme stratejisi ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerinin seçiminin iki ayrı örneklem arasındaki öne çıkan ayırt ediciliği yüksek değerlere sahip olduğu bulgulanmıştır. Uyumsuz stratejilere ait altölçekler klinik örnekleme belirgin şekilde kullanırken, klinik olmayan örnekleme ise olumlu yeniden değerlendirme stratejisinin seçiminin belirgin şekilde yüksek olduğu bulgulanmıştır. Martin ve Dahlen (2005) ise bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin depresif belirtiler, kaygılanma, stres ve kızgınlığın ortaya

çıkmasındaki rollerini inceledikleri bir çalışmada, cinsiyetten etkisiz olacak şekilde kendini suçlama stratejisi, ruminasyon stratejisi, felaketleştirme stratejisi ve olumlu yeniden değerlendirme stratejisinin negatif duyguları meydana getiren en etkili stratejiler olduğunu bugulamıştır.

2.1.3. Duygusal Özerklik

Bireylerin ülkemizde genellikle kendi çıkarları için yaşamlarını sürdüremedikleri, kendileri için önem arz eden yakınlarının arzu ve ihtiyaçlarına önem verildiği ve genelde bireylerin kendi ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kaldığı düşünülebilir. Özdemir ve Çok (2011)'a göre çoğunlukla geleneksel kültürlere sahip bölgelerde kararların bireylerden çok yakınlar tarafından alındığı hatta meslek ve eş seçimlerinde belirleyici olduğu ve bu ortamlarda yaşayan bireylerin ise daha az özerk olduğu bu nedenle tercihlerini bu doğrultuda gerçekleştirdikleri söylene gelmektedir. Bu tarz ortamlarda büyüyen bireyler kentli ve eğitilmiş akranlarına oranla kendine yetme açısından daha özerk görünmektedirler. Çocukluk döneminde günlük yaşamda yetişkin sosyal desteğine hemen hemen gereksinim duymadan yaşamaya çalışır, kendi karnını doyurur ve oyunlarını kendileri dizayn eder ancak ileride iş-eş seçimi gibi konular önlerine geldiğinde ebeveynlerinin lafını kolayca dinlerler.

Paikoff ve Brooks-Gunn (1991)'ın da belirttiği üzere ergenlik çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak çokça değişimi barındırmakta, bu dönemde bir çok toplumda ergenler yeni hak ve sorumluluklar ile tanışmaktadır. Yaşanılan hızlı fiziksel ve bilişsel gelişim ile sosyal iletişimdeki gelişimin de dahil olduğu bu süreçte özerklik gelişimi hız kazanmaktadır. Tüm bu durumlar bireyin kendine yetme ve özgür bir birey olma yaşantılarıyla karşılaşmasını sağlamakta, bu durum ise hem bireyin daha özerk olmasında hem de özerkliğin temelini oluşmasında etkili olmaktadır. Bilişsel anlamda bu dönem bireyin kendi kararlarını alma potansiyelini artıran, benlik kurgusu ve kimlik gelişimini hızlandıran, duygu ve davranışların ergen tarafından düzenlendiği aşamaları içermektedir (Grotevant ve Cooper, 1985; Zimmer-Gembeck ve Collins, 2003). Tüm bu etmenler ergenlikte özerklik geliştirebilmeyi, yetişkinliğe geçiş aşamasında temel gelişim görevi yapmaktadır.

Özerklik kavramı, bağlamına ya da uygulama alanına göre pek çok değişik anlama gelebilen evrensel bir terimdir. Bireylerin özerkliğinden söz edilebileceği gibi, kurumların ya da toplumların hatta ülkelerin dahi özerkliğinden söz edilebilir. Tüm bu

tanımlar bağımsız olma veya kendi kendini yönetme ortak paydasında ele alınabilir. Ergenlik sürecinde özerklik kavramı ile ilgili farklı tanımlar yapılmaktadır. Bazı tanımlarda ergenlikte özerklik gelişimi kişiye bağlı bir süreç olarak ele alınmıştır. Bu tanımlardan en önemlilerinden birisi; Ryan ve Deci (2000) tarafından “Özerklik, bireyin başlattığı ve yönettiği eylemlerdir (s. 68-78).” şeklinde yapılmıştır.

Özerklik çeşitli altboyutları ihtiva etmektedir, ancak genel kanı ise “davranışsal özerklik”, “duygusal özerklik” ve “bilişsel özerklik” olarak ele alınmasıdır (Sessa ve Steinberg, 1991; Akt. Özdemir ve Çok, 2011). *Davranışsal özerklik* boyutu kendi kendini yönetmeyi, kendi davranışlarını düzenlemeyi ve kendi kararlarını almayı ve uygulamayı içeren aktif ve bağımsız bir işleyişi tanımlamaktadır (Feldman ve Rosenthal, 1991; Sessa ve Steinberg, 1991; Akt. Özdemir ve Çok, 2011). Davranışsal özerklik kişinin kendi kendine hareket etme kapasitesini kapsamaktadır. *Bilişsel özerklik* kendi kendine güven duygusu, kişinin kendi yaşamını kontrol edebileceği inancı ve sosyal etkilerden bağımsız olarak karar alabileceği ile ilgili öznel duygular açısından tanımlanmaktadır (Sessa ve Steinberg, 1991; Brown, Mounts, Lamborn ve Steinberg, 1993; Akt: Özdemir ve Çok, 2011). *Duygusal özerklik* ise aileden giderek bağımsızlaşma ve birey olma şeklinde düşünülmektedir. Bu boyut aileyle olan ilişkilerin niteliğinin değişmesini ve aileyle ilgili daha gerçekçi bir algılamayı ifade eder. (Steinberg ve Silverberg, 1986). Ergenlik boyunca özerkliğin özellikle alt boyutlarının gelişimini inceleyen bazı araştırmacılar özerklik kazanımındaki nihai amacın (örn., Zimmer-Gembeck, 2001) pozitif psikolojik sağlığa ve benliğe dönük pozitif algılamalara sahip, özsaygısı yüksek, öz güdüleme düzeyi yüksek ve kendi davranışsal durumunu düzenlemeyi başarabilen bir yetişkin olmanın yolunu açmak olduğunu ifade etmişlerdir.

Son yıllarda özerkliği tutumsal, duygusal ve işlevsel özerklik olarak farklı biçimlerde ele alan çalışmalar da bulunmaktadır (Noom, Dekovic ve Meeus, 2001; Akt. Özdemir ve Çok, 2011).

- Tutumsal özerklik, “*farklı seçenekleri görüp, bunlar arasından karar verme ve amaç belirleyebilmek*”;
- Duygusal özerklik “*amaçları belirlerken başkalarının düşüncelerine başvurmanın yanında kişinin kendi düşüncelerine ve tercihlerine güvenmesi*”;

- İşlevsel özerklik ise “*kişinin amacına ulaşabilmesi için strateji belirlemesi*” olarak tanımlanmaktadır.

Sonuç olarak daha önceden belirtildiği üzere özerklik konusundaki kavramsallaştırmalar birbirlerinde farklılaşmakta ve her birisi bir ihtiyaca ya da duruma yönelik bir tablo oluşturmayı amaçlamaktadır

2.1.3.1. Psikoanalitik Yaklaşım Göre Özerklik

Psikoanalitik yaklaşımlar özünde bireyin erken gelişim dönemleri ile ilgilenmiştir, Freud’un bu döneme bakışı ise çoğunlukla ergenlik dönemini algılamaya yönelik bir öz oluşturmaktadır. Psikoanalitik yaklaşıma dayanarak ilk kez Anna Freud (1958) özerklik gelişimi ile ilgili olarak çocukların ödipal duygularla mücadele edebilmek amacıyla ebeveynlerden uzaklaşmayı tercih ettiklerini belirtmiştir. Bir başka çalışmada ise Blos (1979) tarafından “ikinci bireyleşme” olarak kavramsallaştırılan durumu ergenin gelişim sürecinde ebeveyne çocukça bağlılıktan kopma-ayrışma deneyimi şeklinde tanımlanmaktadır. “İlk bireyleşme” ise Mahler’in (1963) üç yaşın sonuna doğru tamamlanan bir dönem olarak kavramsallaştırdığı “birinci bireyleşme” sonucunda çocuğun “nesne sürekliliği” ni geliştirmesi, “dış dünya-ben” ya da “ben-anne” ayrımı yapabilmesi olarak ifade edilmiştir. Bu süreç çocukla ebeveyn arasındaki kopma sürecine etki etmekte ve annenin maddi varlığından bağımsızlaşmaya katkı sağlamaktadır. Sonuç olarak anne imgesi içselleşmektedir.

Ancak ikinci bireyselleşme döneminde çocuk içselleştirilmiş olan anne objesinden kopmaktadır ya da bağımsızlığını kazanmaktadır (Blos, 1979). Ergenin bireyselleşme süreci kişisel, sosyal ve cinsel kimliğinin oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Buna bağlı olarak da ergenin aileden ayrışma ya da bireyselliğini kazanma sürecinde ailesiyle yaşadığı çatışmalar normal hatta ergenin bu süreci başarıyla tamamlayabilmesi için gerekli görünmektedir. Gençler aileden bireyselliğini kazanarak aile dışında sosyal ilişkiler kurmaya başlamaktadır. Bu durumun aslında Steinberg ve Silverberg, (1986)’in kavramsallaştırdığı duygusal özerklik ile paralel olduğunu düşünebiliriz.

2.1.3.2. Öz Belirleme Kuramına Göre Özerklik

Bandura (1977)’nin benlik ve güdülenmenin altını çizerek özyeterlilik üzerine kullandığı ifadelerde de desteklediği üzere özerk olmanın anlamını bireyin kendi

eylemlerini başlatması ve düzenlemesi şeklinde içsel süreçlerle daha ilgili olacak biçimde kavramsallaştırılmıştır. Deci ve Ryan (2000) özerkliği kişinin kendi eylemlerine kendisinin kaynaklık etmesinin giderebileceği temel bir ihtiyaç olarak öz belirleme kuramında işlemişlerdir. Bireyler kendi eylemlerinin başlatıcısı olmak için içsel bir gereksinim sayesinde güdülenmektedir. Diğerleri ile kurulan ilişkiler ve bu ilişkilerin niteliği özerkliğin gelişimini etkilemektedir. Belirli eylemlere yönelik kontrol edilme, zorlanma ve yönlendirilmenin özerklik karşıtı şeklinde belirtildiği kuramda özerkliğin gelişiminde aileden kopma, bağımsızlık ve aileyle çatışmanın gerekli görülmediği, aksine sosyal ilişkilerin gerekliliği ve önemi üzerinde durulduğunu söylenebilir. Collins, Gleason ve Sesma (1997) son zamanlarda özerklik üzerine çocukluk bağımlılıklarından arınmayı; seçim yapmayı; hedef belirlemeyi; kendi davranışını, duygularını ve bilişlerini düzenlemeyi temele alan tanımlar yapıldığını, bunları bir araya getirerek aile ilişkilerinin devam ettiği ama aynı zamanda bireyin kendine ait kararlar aldığı ve kendini güdülediği bir gelişim süreci şeklinde özerkliğin tanımlanabileceğini ifade etmektedirler.

Genel anlamda özerkliğe bakacak olursak; psikanalitik kuramda bireyleşme ön plana çıkmakta ve gelişimsel anlamda bireyleşmenin önemine vurgu yapılmaktadır. Özerklik psikanalitik kuramcılara göre sağlıklı gelişime bir öncül konumundadır ve bu anlayış bir çok alanda genel anlamda bir kabule sahiptir. Bu anlamda özerklik çabalarına spot tutulmuş ancak ebeveyn ve ergen ilişkileri gibi duygusal niteliğe sahip noktalara ve bu alanlardaki duygusal değişime çok odaklanılmamıştır. Ancak yakın zamanda yapılan çalışmalara dikkat edildiğinde gerek teorik gerekse görgül olarak özerklikte ebeveyn ve ergen ilişkilerinin duygusal niteliği ya da ebeveyn-ergen bağlanma ilişkileri daha fazla vurgulanmaktadır.

Bazı çalışmaların sonuçları göstermiştir ki; özerklik sosyal bağlamdan kopuk olamamakta ve başkalarının dahil olduğu, özellikle aile bağlamında yakın, destekleyici sosyal kontekstin bir sonucu olarak gelişim göstermektedir (Allen, Hauser, Eickholt, Bell ve O'Connor 1994; Ryan ve Lynch, 1989; Zimmer-Gembeck ve Collins, 2003).

Sonuç olarak bu noktada hem kuramlar hem de araştırma bulguları göz önüne alındığında ergenin kendi hayatında aldığı kararlarda aktif bir rol üstlenmesi ve uygun bir biçimde bu destekleyici ilişkiden kopmadan ailesinden destek almayı sürdürmesinin duygusal özerklik gelişimine katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bu durumun bulgularla da desteklendiğini, ebeveynlerle olan bağlanma biçiminin (Kenny ve

Gallagher, 2002; Noom, Dekovic ve Meeus, 1999) ve özerkliğin (Noom, Dekovic ve Meeus, 1999) ergenlik dönemine özgü psikososyal uyumla korelasyon gösterdiğini belirtmekte fayda vardır.

2.2. İlgili Araştırmalar

2.2.1. Bilişsel Esneklik ile İlgili Araştırmalar

Windle'in (1986) geç yetişkinlikte cinsiyet rollerinin oryantasyonu, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu konu edinen çalışmasında 101 farklı cinsiyet rolünü benimsemiş yaşlı yetişkin örnekleme "Bem Cinsiyet Rollerini Envanteri" uygulaması gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacı cinsiyet rollerinin esnekliği, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu düzeyi arasındaki ilişkinin diğer cinsiyet rollerinin kategorileriyle bağlantılı olup olmadığını incelemektir. Sonuç olarak incelenen değişkenlerin yaşam doyumunun düzeyi ve bilişsel esneklik ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

Bilişsel esnekliği ölçmek için Martin ve Rubin (1995) iki farklı çalışmada Bilişsel Esneklik Ölçeği üzerine inceleme yapmışlardır. Örneklem 124 kadın katılımcı ve 105 erkek katılımcıyı içeren toplam 247 üniversiteye devam eden öğrenciye; 12 maddeli, 6'lı likert tipinde Bilişsel Esneklik Ölçeği, 14 maddeli İletişim Esnekliği Ölçeği ile belirsizlikle başa çıkma ve uyumsuzluğu ölçen 20 maddeli Kişisel Alışkanlıklarda Katılık Ölçeği uygulaması gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak, Bilişsel Esneklik Ölçeğinde oluşan puanlar, iletişim esnekliği ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip iken katılık ile negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir.

İkinci çalışmada ise 158'i kadın ve 117'si erkek olacak şekilde 275 üniversiteye devam eden öğrencinin bilişsel esneklik düzeyini belirlemek amacıyla Bilişsel Esneklik Ölçeği, bireyler arası anlayışı, hevesli olmayı ve dikkatli olmayı ölçen Etkileşime Eğilimli Olma Ölçeği, rol yapabilme, dışa dönük olma ve diğeri merkezlilik olarak üç boyuta sahip Kendini Ayarlama Ölçeği ile son olarak kaçınma ve iletişimde değeri ölçmeye yarayan İletişim Kurmada İsteksizlik Ölçeği uygulaması gerçekleştirilmiştir. Bilişsel esneklik düzeyinin, etkileşime eğimli olmada; dikkatli olma, anlayışlı olma ve istekli olma boyutları ile kendini ayarlamanın; dışa dönük olma, diğeri merkezlilik ve rol yapabilme boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı; iletişime isteksizlikte ise kaçınma ve karşılık boyutlarında negatif yönde ilişki görülmüştür.

Martin, Anderson ve Thweatt (1998)'ın gerçekleştirdiği agresif iletişim, bilişsel esneklik ve iletişim esnekliği arasındaki korelasyona odaklanılan araştırmada 276 katılımcı bilişsel esneklik ölçeği ve iletişimsel esneklik ölçeği uygulanmıştır. Sonuç olarak kendine güven ve hevesli olma ile uyumlu olma ve eleştirel olma, işbirliğine isteklilik sonuçlarıyla pozitif bir korelasyona sahiptir.

Hillier ve arkadaşları (2006), işitsel stresin bilişsel esnekliğe etkisine dair bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada yaş ortalaması 25 olarak bulgularan 16 kadın ve erkeğin katıldığı toplam 32 sağlıklı yetişkin örnekleme katılmıştır. Denekler ikişer haftalık aralarla laboratuvarında oluşturulan 90 dB gücünde bir işitsel strese sahip ortamda ardından da sessiz ortamda deneye katılmışlardır. Sonuç olarak işitsel strese sebep olan faktörlerin bilişsel esneklik ve duygulanımsal performans üzerinde etkisi olduğu bulgulanmıştır. Stres, bilişsel esneklik üzerinde modülatör bir etki göstermiş ve nöroadrenejik sistemi harekete geçirmiştir.

Yurtışında gerçekleştirilen çalışmalarda çoğunlukla kişiler arası ilişkilere ve iletişime odaklanıldığı, dışsal ve içsel süreçlerin incelendiği görülmektedir. Ülkemizde ise bilişsel esneklik ile ilgili birçok çalışma bulunmaktadır. Bunların bazılarında ise aşağıda değinilmiştir.

Türkiye’de öncelikle bu alanda saygın çalışmalara imza atan Bilgin (2009b) ergenlerde bilişsel esneklik düzeyini ölçebilmek amacıyla 19 maddeli bir ölçek kurgulamıştır. Maddeler sıfat çiftlerinden oluşmuştur (“Kaybedeceğim, Kazanacağım” ya da “Yaparım, Yapamam” vb.). Cevaplayıcı kendisine yakın hissettiği sıfatta, o sıfata yakın şıklardan birini seçmektedir. Puanlama kriteri negatif sıfatlarda 1’den başlamakta ve pozitif sıfatlarda 5’e kadar sürmekte, 5’li derecelenme uygulanmaktadır. Elde edilen toplam puanlar 19-95 arasındadır. Puanlarda artış, bireyin bilişsel anlamda daha esnek olduğunu gösterir. Geçerlik ve güvenilirliği 637 öğrenci ile gerçekleştirilmiş, bilişsel esneklik ölçeği anlamsal farklılıklar ölçek özelliklerine uyacak şekilde üç faktörlü bir yapıda hazırlanmıştır. 19 maddeden oluşan Bilişsel Esneklik Ölçeği’nin 3 faktörü, toplam varyansın %51.33’ ünü açıklamıştır. Ölçek puanlarına dair gerçekleştirilen güvenilirlik çalışmaları, ölçeğin tümünde bulunan iç güvenilirlik katsayısının .92, maddelerindeki madde-toplam korelasyonların ise .49-.63 arasında gerçekleştiği bulgulanmıştır. Testin-tekrar test metodunun kullanılması sonucu oluşan korelasyon katsayısı .77, testi yarılama metoduyla hesaplanan güvenilirlik katsayısı ise .87 olarak bulgulanmıştır.

Bilgin (2009a) tarafından bilişsel esnekliği yordamaya yönelik bazı değişkenler incelenmiştir. Çalışmaya ergenlik çağındaki toplam 155 öğrenci katılmıştır. Çalışmada ebeveyne bağlılık, akranlara bağlılık, kişilerarası ilişkiler, sosyal yetkinlik, ebeveyn tutumları, problem çözme değişkenlerini ve alt boyutlarını ölçen ölçekler kullanılmıştır. Sonuç olarak, bilişsel esnekliğe anlamlı etkide bulunan değişkenlerin; sosyal yetkinlik beklentisi, otoriter ebeveyn tutumu ile problem çözme becerisi olduğu bulgulanmıştır. Sosyal yetkinlik beklentisi ve problem çözme becerisi yüksek ergenlerde diğer ergenlere kıyasla bilişsel esneklik düzeyleri daha yüksektir. Otoriter ebeveyn tutumu ise bilişsel esnekliği engellemektedir.

Diril'in (2011), çalışmasında bilişsel esneklik ile öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiye odaklanmış. Bilişsel esnekliğe ait puanların hangi sosyo-demografik değişkene göre değiştiği incelenmiştir. Araştırmada örneklem 447' si erkek, 553' ü kız olacak şekilde toplam 1000 öğrenciden oluşmuştur. Veriler "Bilişsel Esneklik Ölçeği", "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği" (SÖÖİTÖ) ve "Kişisel Bilgi Formu" ile elde edilmiştir. Sonuç olarak, tüm katılımcılarda bilişsel esneklik düzeyi puanları ve SÖÖİTÖ alt ölçekleri olan sürekli öfke düzeyi, iç öfke ve dış öfke ile negatif yönde anlamlı korelasyonlar görülmüş, öfke kontrolüne ilişkin alt ölçek ile pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi puanları yalnızca sınıf düzeyleri yönünden 9. sınıf lehine anlamlı şekilde farklılaşmıştır.

Altunkol'un (2011) gerçekleştirdiği çalışmada üniversiteye devam eden öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri ile algılanan stres ilişkisi ve bu iki değişkenin, bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada, 484 öğrenci örneklemini oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak "Bilişsel Esneklik Ölçeği", "Algılanan Stres Ölçeği" ve "Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği" kullanılmıştır. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde algılanan stres ve bilişsel esneklik arasında negatif yönde ve anlamlı korelasyon bulgulanmıştır. Algılanan stres ve bilişsel esneklik öğrencilerin cinsiyetleri bazında anlamlı farklılık göstermiştir. Erkek öğrencilerde bilişsel esneklik kız öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Kız öğrencilerin ise algılanan strese ait puanları erkek öğrencilerin algılanan strese ait puanlarından daha yüksek çıkmıştır. Algılanan stres puanları ile sosyo-ekonomik düzey arasında negatif yönde anlamlı korelasyon bulunmuştur. Öğrencilerin yaşı ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönde korelasyon olduğu görülmüştür.

Çelikkaleli (2014) tarafından gerçekleştirilen, ergenlerde yetkinlik inançları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi ele alan bu çalışmada, yaşları 14-19 arasında değişen, 163'ü kız ve 107'si erkek olmak üzere toplamda 270 lise öğrencisi örnekleme dahil edilmiştir. Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlar, akademik yetkinlik inancı ve sosyal yetkinlik inancı ile bilişsel esneklik düzeyi puanları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır; katılımcıların duygusal yetkinliğe dair inancı cinsiyet bazında erkekler lehine farklılaşmaktadır. Yetkinlik inançları ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiş ve duygusal yetkinlik inancı ve sosyal yetkinlik inancının bilişsel esnekliği anlamlı bir şekilde yordadığı bulgulanmıştır.

Laçın (2015) çalışmasında üniversiteye devam eden öğrencilerin bilişsel esnekliklerinin; öz yetkinlik ve stresle başa çıkma yöntemleri tarafından anlamlı şekilde yordanıp yordanmadığı ve katılımcıların bilişsel esnekliklerinde cinsiyete göre farklılaşmalar incelenmiştir. 386 kadın ve 163 erkek olmak üzere toplam 549 öğrencinin katılımı ile gerçekleşen çalışmada veriler toplanırken Kişisel Bilgi Formu, Genel Öz yetkinlik Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların bilişsel esnekliklerini ölçmek amacıyla kullanılan Dennis ve Vander Wal (2010)' ın geliştirdiği, Gülüm ve Dağ (2012)'in Türkçe'ye uyarladığı Bilişsel Esneklik Envanteri kullanılmıştır. Sonuç olarak genel öz yetkinlik ve stresle başa çıkma tarzları alt ölçeklerinin bilişsel esnekliği anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Şahin ve Arı (2016) çalışmalarında 6 yaşındaki çocukların yürütücü işlevleri (soyutlama becerileri ve bilişsel esneklik) ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneklem 70' i kız 67' si erkek toplamda 137 öğrencinin katılımıyla oluşmuştur. Çocukların yürütücü işlevleri (soyutlama becerileri ve bilişsel esneklik) "Nesne Seçiminde Esneklik Görevi", duygu düzenleme becerilerini "Okul Öncesi Öz Düzenleme Ölçeği" tarafından ölçülmüştür. Sonuç olarak yürütücü işlevlerin "bilişsel esneklik" alt boyutu ve duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon bulunmuş, yürütücü işlevlerin "soyutlama becerileri" alt boyutu ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı düzeyde korelasyon olmadığı görülmüştür.

Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmalarda bilişsel esnekliğin kişilerarası ilişkiler, öfke ifade tarzları, stres, duygu düzenleme ve sosyal yetkinlik ile olan ilişkilerine

odaklanıldığı ayrıca Türkiye’de uygulanmaya uygun bir ölçme aracı geliştirildiği de görülmektedir.

2.2.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar

Chaffin, Wherry ve Dykman (1997) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada cinsel istismar yaşantısına sahip öğrencilerin istismar yaşantıları ile baş etmede kullandıkları stratejilerin istismar semptomlarına ve davranışsal problemlere etkisi incelenmiştir. Örneklem 7-12 yaş arası 84 istismar mağduru çocuktan oluşmaktadır. Baş etme stratejileri kaçınan, içselleştirilmiş, öfkeli ve aktif/sosyal şeklinde bölümlenmiştir. Sonuçlar, yetişkinlere benzer olmamakla birlikte kaçınan stratejilerin çocukların davranış problemlerinde azalma ve cinsel kaygı ile ilişkili olduğunu, içselleştirme stratejisinin suçluluk ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile ilişkili olduğunu, aktif/sosyal stratejisinin hiçbir semptom ile ilişkili olmadığını göstermiştir. Ayrıca suçu ve öfkeyi dışa aktarmanın yararlı olduğuna yönelik bazı klinik varsayımlara rağmen öfkeli başa çıkma stratejisini aktif kullanan çocukların evde veya okulda duygu ve davranış problemleri gösterdikleri gözlenmiştir.

Garnefski ve diğerleri (2004) yaptıkları çalışmada bilişsel anlamda duygu düzenleme stratejileri ve bu stratejilerin kullanımı ile depresyon hastalığı arasındaki korelasyonun cinsiyet bazında farklılaşma düzeyini belirlemeye yönelik 18-71 yaş arası 630 katılımcıdan elde edilen verilerde; kadınların, felaketleştirme, ruminasyon ve olumluya yeniden odaklanma stratejilerini erkeklerden anlamlı şekilde fazla kullanmakta olduğu bulgulanmıştır. İlişkinin cinsiyet bazında farklılaşmadığı da ayrıca belirtilmiştir. Cinsiyetten bağımsız şekilde depresyonun, yüksek felaketleştirme, ruminasyon ve kendini suçlama stratejileri ve düşük olumlu yeniden değerlendirme stratejisi ile ilgili olduğu bulgulanmıştır.

Garnefski, Kraaij ve van Etten (2005)’ in çalışmasında ergenlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve içselleştirme ile dışsallaştırma davranış problemlerine dair korelasyonu incelemek amacıyla 12-18 yaş arası 271 öğrenciye Ergenler İçin Ruh Sorunlarını Tarama Envanteri (YSR) ve BDDÖ uygulamışlardır. Ergenler ilk olarak YSR puanlarına göre içselleştirme problemine sahip (%8.9), dışsallaştırma problemine sahip (%8.9), hem içselleştirme hem dışsallaştırma problemine sahip (%7.9) ve her iki probleme de sahip değil (%38) şeklinde dört grupta olmak üzere her bir grupta etkili olan bilişsel duygu düzenleme stratejileri araştırılmıştır. Sonuçlarda içselleştirme problemine

sahip ergenlerin (yalnızca içselleştirme ve içselleştirme+dışsallaştırma) ruminasyon ve kendini suçlama stratejilerini, sadece dışsallaştırma problemine sahip olanlardan ve herhangi bir probleme sahip olmayanlardan anlamlı düzeyde fazla kullandıklarına işaret etmiştir. Ayrıca yüksek düzeyde kendini suçlama ve ruminasyon stratejileri ve düşük düzeydeki olumlu yeniden değerlendirme stratejisinin yüksek içselleştirme problemlerine sahip olmayı, düşük düzeydeki olumlu yeniden odaklanma stratejisinin ise yüksek dışsallaştırmaya sahip olma problemlerini anlamlı düzeyde açıkladığı bulgulanmıştır. Bütünsel bir bakış açısıyla bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin içselleştirme davranış problemlerine sahip olmada açıkladığı varyansın dışsallaştırma davranış problemlerine sahip olmadan daha fazla olduğu bulgulanmıştır.

Martin ve Dahlen (2005) çalışmasında depresyon hastalığı, kaygı, stresli olma ve öfkenin yodayıcısı olarak bilişsel duygu düzenleme stratejilerini incelemiş, 18-55 yaşlarındaki 362 yetişkin örnekleme dahil edilmiştir. Cinsiyetin etkisi kontrol edildiği zaman depresyon hastalığının; kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, kabullenme ve düşük olumlu yeniden değerlendirme tarafından; kaygının; kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve düşük olumlu yeniden değerlendirme; stresli olmanın; kendini suçlama, ruminasyon ve düşük olumlu yeniden değerlendirme; sürekli öfkenin ise ruminasyon, felaketleştirme ve düşük olumlu yeniden değerlendirme stratejileri tarafından yordandığı belirlenmiştir. Bulgulara göre depresyon, kaygı, stresli olma ve öfkenin bilişsel duygu düzenleme stratejileri tarafından yordanabileceği, ayrıca uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt ölçeği olan kabullenmenin kavramsal düzeyde yenilenmesi gerektiğini ortaya koymuştur.

Garnefski ve Kraaij (2006) gerçekleştirdikleri araştırmada bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresyon hastalığı semptomlarının korelasyonunda farklı özelliklere sahip örneklemleri incelemek için, ön adolesan (n=597), geç adolesan (n=1164), yetişkin (n= 611), yaşlı (n= 89) ve patolojik gruplardan (n=301) toplanan verilere göz atılmıştır. Sonuç olarak örneklemlerin hepsinde ruminasyon ve felaketleştirme stratejileri ile depresyon hastalığı semptomları arasında pozitif, olumlu yeniden değerlendirme stratejisi ile depresyon hastalığı semptomları arasında negatif korelasyon görülmektedir. Kendini suçlama stratejisi yaşlı örneklem haricinde tüm örneklemlerde depresyon hastalığının semptomlarıyla pozitif korelasyon göstermekte, diğerlerini suçlama stratejisi hiçbir örnekleme depresyon hastalığı semptomlarını anlamlı biçimde açıklamamıştır. Genel anlamda ise örneklemlerin bilişsel duygu

düzenleme stratejilerini değişik düzeyde kullanmakta olduğu ancak depresyon hastalığı semptomları ile bilişsel duygu düzenleme strateji boyutları korelasyonunun örneklemelerde bir farklılığa yol açmadığı ifade edilebilir. Psikiyatrik özelliklere sahip örneklem ile diğer örneklemelerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ele alındığında kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerinde psikiyatrik özelliklere sahip grupta anlamlı şekilde daha yüksek puanlar bulgulanmıştır.

Amone-P'Olak, Garnefski ve Kraaij (2007) savaş mağduru olan ergen üzerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve davranış problemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Örneklem 14-18 yaş ranjında 294 ergen katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmada BDDÖ alt ölçeklerinden ruminasyon, plana yeniden odaklanma, bakış açısını değiştirme ve felaketleştirme stratejileri dışındaki boyutlar yeterli güvenilirlik değerlerine ulaşamadığından dolayı çalışmaya dahil edilmemiştir. Sonuç olarak, içselleştirme problemleri felaketleştirme ve ruminasyon arasında düşük düzeyde pozitif, dışsallaştırma problemlerinin ile ruminasyon arasında düşük düzeyde negatif anlamlı ilişkiler göstermiştir, diğer boyutlarda ise davranış problemleri konusunda anlamlı ilişki bulgulanmamıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin davranış problemlerini yordaması ile alakalı olarak ruminasyon ve plana yeniden odaklanma stratejilerinin içselleştirme problemlerini anlamlı biçimde açıkladığı, herhangi bir stratejinin dışsallaştırma problemlerini anlamlı şekilde yordamadığı bulgulanmıştır.

Garnefski ve diğerleri (2009)' nin yaptığı çalışmada ise kronik rahatsızlığa sahip ergenlerin depresyon hastalığı ve kaygı hissetme gibi içselleştirme problemlerini yordayıcı olarak bilişsel duygu düzenleme stratejilerini incelemiştir. 53 kronik hastalığa sahip ergenden araştırmaya dahil edilmiştir. Değişkenler arası ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan analizde uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ruminasyon, felaketleştirme stratejileri ve içselleştirme problemleri ile orta düzeyli pozitif anlamlı bir ilişki belirlenmiş, ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerinin ise kronik hastalığa sahip ergenlerin uyum problemlerini anlamlı şekilde açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi ile içselleştirme problemleri anlamlı bir ilişki göstermemiştir.

Aldao ve Nolen-Hoeksema (2010) yaptıkları çalışmada uyumlu (problem çözme ve olumlu yeniden değerlendirme) ve uyumsuz (ruminasyon ve düşünceleri bastırma) bilişsel duygu düzenleme stratejileri kaygı, depresyon hastalığı ve yeme bozukluğu

arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Örneklem 252 üniversiteye devam eden öğrenciden oluşmaktadır. Sonuç olarak uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin uyumlu olanlara kıyasla bahsedilen bozukluklar ile daha güçlü korelasyona sahip olduğu bulgulanmıştır. Araştırmacılar bu durumu psikopatolojinin belirlenmesi için uyumsuz stratejilerin seçimlerinin kullanımının, uyumlu strateji seçimlerini kullanmaya kıyasla, daha ciddi bir rol oynadığını ifade etmektedirler.

Min ve diğerleri (2013) gerçekleştirdikleri çalışmada depresyon hastalığı belirtileri ve kaygı bozukluğu belirtileri gösteren bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Örneklem olarak 230 tedavi gören depresyon hastalığı semptomuna sahip ve yüksek düzeyde kaygı gösteren hasta seçilmiştir. Sonuç olarak diğerlerini suçlama stratejisi seçimi dışındaki tüm uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin psikolojik sağlamlık ile negatif yönde, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ise pozitif yönde anlamlı korelasyon gösterdiği bulgulanmıştır. Strateji seçimlerinin psikolojik sağlamlığa etkisine dair bulgularda ise uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin uyumsuz olan stratejileri seçimine oranla psikolojik sağlamlığa daha fazla oranda etki ettiği görülmüştür.

Mihalca ve Tarnavska (2013) yaptıkları çalışmada ergenlerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi ile sosyal fonksiyonlar arasındaki korelasyonu incelemişlerdir. 11-16 yaş ranjındaki 378 ergen örnekleme dahil etmişlerdir. Sonuç olarak BDDÖ'nün kabullenme stratejisi, felaketleştirme stratejisi ve kendini suçlama stratejisi alt boyutlarının sosyal işlev problemlerinden kaynaklı bozukluklar ile düşük oranda pozitif korelasyona sahip olduğunu bulgulanmıştır. Sosyal işlev problemleri nedeniyle meydana gelen bozukluklara etki eden değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan analizlerin ardından kendini suçlama stratejisi ve felaketleştirme stratejisinin pozitif yönde anlamlı, plana yeniden odaklanma stratejisinin ise negatif yönde anlamlı etkilere sahip olduğu görülmüştür. Yani uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimini kullanan bireylerin daha yüksek düzeyde sosyal işlev sorunlar ya da bu sorunlara ilişkin bozukluklar gösterdikleri görülmektedir.

Choi ve Oh (2014) çalışmalarında cinsel istismara uğrayan çocukların kümülatif çocukluk dönemi travmaları ile psikolojik uyum problemleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemişlerdir. Örneklem 6-13 yaş arasında bulunan istismar

yaşantısına sahip 171 Koreli çocuktan oluşmaktadır. Çocukların içselleştirme/dışsallaştırma davranış problemlerine sahip olma durumları ve duygu düzenleme düzeyleri ebeveynler tarafından değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, çocuklukta yaşanan travmalar ile içselleştirme/dışsallaştırma davranış problemlerine sahip olma arası ilişkide duygu düzenlemenin tam aracı role sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgular uzun süren ve ciddi düzeyde cinsel istismar yaşantısı olan çocukların duygu düzenleme becerilerinde bozulmalar meydana geldiğini, bu durumun psikolojik uyum probleminde artışa neden olduğunu orta koymaktadır.

Lei ve diğerleri (2014) gerçekleştirdikleri çalışmada majör depresyon hastalığı tanısı almış ve sağlıklı yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimlerini kıyasladıkları çalışmalarında; 191 tedavi gören majör depresyon hastası ve 267 sağlıklı bireyden oluşan bir örneklem oluşturmuşlardır. Sonuç olarak depresyon hastalığına sahip bireylerde kendini suçlama stratejisi, ruminasyon stratejisi, felaketleştirme stratejisi, diğerlerini suçlama stratejisi ve kabullenme stratejisi alt ölçeklerinde sağlıklı bireylerden oluşan örnekleme göre daha yüksek skorlara sahip oldukları, olumlu yeniden değerlendirme stratejisi, olumlu yeniden odaklanma stratejisi, plana yeniden odaklanma stratejisi alt ölçeklerinde ise daha düşük skorlara sahip oldukları bulgulanmıştır. Ayrıca depresyon tanısı olan grubun depresif semptomları kendini suçlama stratejisi, kabullenme stratejisi ve felaketleştirme stratejisi alt ölçeklerinden elde edilen puanlar ile pozitif yönde, pozitif yeniden değerlendirme stratejisi ile negatif yönde ilişki gösterdiği ortaya koyulmuştur. Depresif semptomlara sahip olmamayı etkileyen alt ölçekleri belirlemek amacıyla yapılan işlemler sonucu kendini suçlama stratejisi, felaketleştirme stratejisi ve kabullenme stratejisi alt ölçeklerinden elde edilen yüksek skorların ve olumlu yeniden odaklanma stratejisi ve bakış açısını değiştirme stratejisi alt ölçeklerinden elde edilen düşük skorların depresif semptomlara sahip olmamayı anlamlı şekilde etkilediği orta koyulmuştur.

Oshri ve diğerleri (2015) yaptıkları çalışmada çocuk istismarı ve riskli davranışlar arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejileri ve bağlanma türlerinin aracı rolüne odaklanmış, 361 genç yetişkini içeren bir örneklemden veri toplamışlardır. Sonuç olarak duygusal ve/veya cinsel istismar yaşantısının; kaygılı ve kaçınan bağlanma stili, duygu düzenleme stratejileri ve risk davranışları gösterme ile anlamlı korelasyona sahip olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme alt ölçeklerinden dürtüselliğin, cinsel ve/veya duygusal

istismar yaşantısına sahip olma ile bütün risk davranışları arasındaki ilişkide güçlü dolaylı etkilere sahip olduğu bulgulanmıştır.

Parsafar, Fontanilla ve Davis (2019)' in yaptığı çalışmada duygu düzenleme esnekliği, olumsuz duyguları yönetmek için duygu düzenleme stratejileri arasında geçiş yapmayı içerir, ancak çocukların belirli bir strateji seçtiği veya stratejileri değiştirdiği koşullar belirsizdir. Önceki çalışmalarda, belirli duygu düzenleme stratejilerini kullanmaları talimatı verilen yetişkinlerin, stratejileri normalden daha sık değiştirdiği ve olumsuz duygular daha yoğun olduğunda, dikkat dağınıklığı gibi duygusal çözümler stratejilerini tercih ettiği gösterilmiştir. Bu deneysel çalışma, esnek duygu düzenleme' yi destekleyen duygu düzenleme stratejisi kullanım kalıplarının gelişimsel kökenlerini incelemiştir. 4-11 yaş arası kız çocuklardan oluşan toplamda 181 kişinin 91' ini içeren kontrol grubundaki çocuklara olumsuz bir duygusal film izlerken herhangi bir duygu düzenleme veya, belirli bir bilişsel strateji (dikkat dağıtımı veya yeniden değerlendirme) uygulaması talimatı verilmemiş diğerlerine ise verilmiştir. Çocuklar duygularını bir çok kez bildirmiş, daha sonra ise filmi izlerken kullandıkları duygu düzenleme stratejileri hakkında açık ve kapalı uçlu sorular kullanılarak görüşmeye alınmışlardır. Sonuçlar, stratejileri uygulama talimatı verilmeyen çocukların da en az strateji uygulama talimatı verilen çocuklar kadar iyi stratejik tutumlar sergilediğini ortaya koydu. Çocuklar olumsuz duygu bildirdiğinde, olumsuz duyguları yönetmek için çözümler stratejilerinin kullanımına ilişkin erken ortaya çıkan farkındalığı öne sürerek dikkat dağılması daha sık açıklanmıştır. Sadece belirli bir duygu düzenleme talimatı alan çocuklar için talimatlar ve açıklamalar ile tutarlı olan stratejileri değiştirmenin, olumsuz duygularla daha yaygın olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuçların deseni doğrudan sorular için daha güçlüydü, duygu düzenleme stratejisinin kullanımını hakkında açık ya da kapalı uçlu sorulara güvenmenin çocukların yeteneklerinin tamamını göstermeyebileceği söylenebilir. Çocukların esnek duygu düzenleme stratejisi kullanımının erken ortaya çıkması, duygu gelişiminin içsel yönleriyle ilgilidir ve belirtilen duygu düzenleme paradigmalarında göz önünde bulundurulmalıdır.

Yurtdışında bilişsel duygu düzenleme üzerine gerçekleştirilen çalışmalar özellikle depresyon, kaygı, stres ve istismar gibi patolojileri de içeren durumlar ile içselleştirme ile dışsallaştırma davranış problemleri ve ergenlerin sosyal fonksiyonlarına odaklanmıştır. Ülkemizde ise bilişsel duygu düzenleme kavramı ile ilgili sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Bunlardan bazılarında ise aşağıda değinilmiştir.

Öngen (2010) ergenlerde depresyon hastalığı ile boyun eğici davranışların üzerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin cinsiyet bazında etkisini ortaya koymaya yönelik çalışmasında 270 liseye devam eden ergenden veri toplamıştır. Sonuç olarak ruminasyon stratejisini kadınların, olumlu yeniden odaklanma stratejisi, plana yeniden odaklanma stratejisi ve olumlu yeniden değerlendirme stratejisini ise erkeklerin daha fazla seçtiği bulgulanmıştır. Kadınların diğerlerini suçlama stratejisinde elde ettiği yüksek puanlar ile erkeklerde kendini suçlama stratejisi ve ruminasyon stratejisinde elde edilen yüksek puanların depresif semptomlarla ilişkili olduğu, felaketleştirme stratejisinin ise cinsiyetten bağımsız olarak depresyon ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca ruminasyon stratejisi ise cinsiyetten bağımsız şekilde boyun eğici davranışlar korelasyon göstermiştir.

Ataman (2011) gerçekleştirdiği çalışmada stres veren yaşam olaylarına yönelik bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin depresyon ve kaygı düzeyine etkisinin incelemiştir, kabullenme stratejisi ve olumluya yeniden odaklanma stratejisinin depresyon belirtilerinin azalmasında; ruminasyon stratejisi ve felaketleştirme stratejisinin ise kaygının düzeyinin yükselmesinde rolünün olduğu bulgulanmıştır.

Yokuş, Yokuş ve Kalaycıoğlu (2013) yaptıkları çalışmada müzik öğretmenliği adaylarında bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin, bazı demografik değişkenlere göre farklılaşma seviyesini ortaya koymaya çalışmışlardır; bu stratejilerden sadece felaketleştirme stratejisinin kardeş sayısı ile anne baba eğitim durumuna göre farklılaşma gösterdiği, diğer stratejilerde ise farklılaşmanın bulgulanmadığı; cinsiyet, sınıf düzeyi değişkenlerinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı şekilde farklılaşmaya neden olmadığı bulgulanmıştır.

Kaya (2015)' nın yaptığı yüksek lisans tez çalışmasında ergenlerin çocukluk dönemi istismar/ihmal yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşüncelerin aracı rolünü incelenmiştir. Örneklem olarak 671 ergen araştırmaya dahil edilmiştir. Sonuç olarak ergenlerin çocukluk döneminde istismar/ihmal yaşantılarına sahip olması ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşüncelerin tam aracı rolüne sahip olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca ergenlerin çocukluk dönemi istismar/ihmal yaşantıları ile davranış problemlerine sahip olma arası ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi ve otomatik düşüncelere

sahip olmanın kısmi aracılık etkisi olduğu belirlenmiştir. Bir başka bulgu ise çocukluk dönemi istismar/ihmal yaşantılarına sahip olma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin ve istismar/ihmal yaşantılarına sahip olma ile davranış problemlerine sahip olma arası ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin aracı etkisi olmadığı ortaya koyulmuştur.

Özdoğan (2017)' in yaptığı yüksek lisans tez araştırmasında ergenlerde ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve reaktif-proaktif saldırganlık arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenmiştir. Araştırma Adana ili merkez ilçelerinde yer alan sekiz lisenin 9., 10., 11. ve 12. sınıfına devam eden 423 kız, 353 erkek olmak üzere toplam 776 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ergenlerin reaktif-proaktif saldırganlıklarına ilişkin veriler 'Reaktif-Proaktif Saldırganlık Ölçeği', ebeveyn duygusal erişilebilirliğine ilişkin veriler 'Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği' ve duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin veriler 'Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği' ve kişisel bilgilere ilişkin veriler ise araştırmacı tarafından hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu' kullanarak elde edilmiştir. Araştırma sonucunda reaktif-proaktif saldırganlık toplam puanı ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü'nün reaktif-proaktif saldırganlık ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği arasında kısmi aracı değişken olduğu tespit edilmiştir.

Karacaoğlan ve Hisli'nin (2018) yaptığı çalışmada, iş tatminini etkileyen birtakım etkenler incelenmiş olup, bunlardan duygu düzenleme becerisi ve bilgece farkındalığın iş tatmini ile olan ilişkisi tespit edilmeye çalışılmıştır. Ankara'da bulunan kamu ve özel sektörden toplam 408 çalışanın katılımı ile verilerin toplandığı çalışmada İş Doyumu Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği, Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği ve Bütünleştirici Kendilik Farkındalığı Ölçeği kullanılmış; yapılan analizler sonucunda ise demografik bilgilerden eğitim durumu ve yaş değişkenleri, duygu düzenleme stratejilerinden duygu yeniden değerlendirme ile bilgece farkındalık ve genel hayat memnuniyeti değişkenlerinin iş tatmini ile ilişkili oldukları görülmüştür.

Ercengiz (2019)' in yaptığı çalışmada ise ergenlerde duygu düzenleme stratejilerinin mutluluk üzerindeki rolü incelenmiştir. Araştırma sonucundan mutluluğun duygu düzenlemenin alt boyutu olan dış işlevsel duygu düzenleme ile pozitif ilişkili olduğu ve dış işlevsel olmayan duygu düzenleme ile arasında pozitif yönlü zayıf ilişkili

olduğu görülmektedir. Duygusal düzenleme mutluluğun yaklaşık% 8'ini açıkladığı bulunmuştur.

Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde yurt dışındakilere benzer şekilde bilişsel duygu düzenlemenin depresyon, kaygı, gibi bazı patolojilerle ilişkini inceleyen araştırmaların yanında; istismar/ihmal, bazı demografik değişkenler, davranış problemleri, psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme güçlüğü, iş tatmini, mutluluk gibi değişkenlere yönelik araştırmalara da konu olduğu görülmektedir.

2.2.3. Duygusal Özerklik ile İlgili Araştırmalar

Steinberg ve Silverberg (1986) yaptıkları çalışmada duygusal özerklik düzeyi, akran baskısına karşı çıkma düzeyi ve özgüven duygusu düzeyini bazı demografik değişkenlere göre ele almışlardır. Sonuç olarak, akran baskısına karşı koyma ve duygusal özerklik (ebeveyni birey olarak görme alt ölçeği hariç), yaş ve cinsiyet değişkenleriyle korelasyona sahip iken sosyo-ekonomik düzey ile korelasyon göstermemiştir. Ayrıca özgüven duygusuna sahip olmanın; yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey ile korelasyon gösterdiği ortaya çıkmıştır. Beklentilerin dışında ise, farklı yaş gruplarına ait kızlar özerklik düzeyi olarak erkeklerden daha yüksek skorlar elde etmişlerdir.

Ryan ve Lynch (1989) yaptıkları çalışmada ergenler ve genç yetişkinlerin Steinberg ve Silverberg’in (1986) öne sürdüğü duygusal özerklik düzeylerini incelemişlerdir. Duygusal özerkliğin, özerk olma ve bağımsızlaşmaktan daha çok ebeveynden duygusal anlamda kopmayı açıkladığını ortaya koymaya çalışmışlardır. Sonuçlar ebeveynleriyle niteliksel anlamda iyi bağlanan, ancak arkadaşlarıyla iyi bağlanamayan erken ergenlik dönemindeki çocukların duygusal özerkliğin bu durumla negatif yönde bir ilişki gösterdiği bulgulanmıştır. Ayrıca duygusal özerklik, ebeveyn dışlanmasını deneyimlemeyle pozitif yönde korelasyon, ergen tarafından algılanan bağımsızlık desteğiyle anlamsız bir korelasyon göstermiştir. Genç yetişkinlerde ise duygusal özerklik aile bağlılığıyla, ebeveyn kabul düzeyiyle, bağımsızlık desteğiyle ve algılanan sempatiklikle korelasyon göstermiştir. Bu çalışma alanyazında ilginç noktalara spot tutarak duygusal özerklik konusunda kavramsallaştırmayı gerçekleştiren araştırmacıları dahi şaşırtmış, duygusal özerkliğin ergenin sağlıklı gelişimine pozitif ya da negatif etkisi konusunda yorum yaparken daha dikkatli olunmasını sağlamıştır.

Lamborn ve Steinberg (1993), yaptıkları bu çalışmada; ergenlerin duygusal özerklik ile düşük aile işlevine sahip olma arasında korelasyon olduğu bu sebeple kopma (detachment) olarak kavramlaştırılmasını öneren Ryan ve Lynch (1989)' e karşılık olarak ebeveynleriyle ilişkilerinde hem duygusal özerklik hem de ebeveyn desteğine dair algısı farklılaşan ergenlerin uyum düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırmada “ana-babayı birey olarak görme” alt ölçeği duygusal özerkliğe katkısı düşük olduğundan dahil edilmemiş, 14 maddeli kısa form uygulanmıştır. Sonuç olarak, duygusal özerklik düzeyleri yüksek, ilişkisel desteği düşük olan ergenlerde Ryan ve Lynch'in bahsettiği şekilde uyum problemleri bulgulanmıştır. Ayrıca hem duygusal özerklik düzeyi hem de ilişkisel desteği yüksek bulunan ergenlerde içsel sıkıntı düzeyleri ve davranış problemlerine sahip olmada anlamlı artış gözlemlenmiş; yaşlılarından daha yüksek psikososyal gelişim ve akademik yeterlik skorları elde etmişlerdir.

Fuhrman ve Holmbeck (1995)' in gerçekleştirdiği çalışmada, duygusal özerklik ile çeşitli bireysel, ailevi ve kültürel çevrelerce kontrol edilen ergenlerin uyumu arasındaki korelasyon incelenmiştir. Örneklem; 96 ergen (10-18 yaş arası) ile anne ve öğretmenlerinden oluşmaktadır. Sonuç olarak, ebeveyn-ergen iletişiminin duygusal niteliği pozitif olduğunda ve ergenler daha düşük duygusal özerklik düzeyine sahip olduğunda pozitif anlamda ergen uyumunun arttığı görülmüştür. Ayrıca, aile ortamında hissedilen stres düzeyinin arttığı durumda; duygusal özerkli, ergen uyumuyla pozitif korelasyona sahiptir. Bulgularda, duygusal özerklik ölçeğindeki yüksek skorların ebeveynlerden duygusal anlamda kopmayı işaret ettiğini, bu şekilde bir ayrılmanın destekleyiciliği yüksek aile ortamlarında zararlı olabileceğini, daha düşük düzeyde destekleyici aile ortamlarında ise uyumu artırıcı bir özelliğe sahip olduğu ifade edilmiştir. Ebeveynlerden duygusal anlamda kopmanın, stres düzeyinin arttığı durumlarda bireyi koruyucu bir işlevi olduğuna dair bulgular, bebeklik döneminde önleyici bir bağlanma stratejisi seçimine benzer bir durum olduğu ifade edilmiştir.

Beyers ve Gossens (1999) yaptıkları çalışmada ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumları kapsamında duygusal ve davranışsal özerklik düzeylerine ait sonuçların psikolojik uyumun farklı yönlerine olan etkilerini ortaya çıkarmayı amaçlamışlardır. Araştırma sonuçları, otoriter ebeveyn tutumu ve özerklik düzeyindeki yüksek skorların ergenlikte psiko-sosyal uyum ile anlamlı şekilde etkileşmediklerini görülmüştür. Davranışsal özerklik düzeyi okul başarısındaki düşüşü ve normal dışı davranışlardaki artışı açıklarken, duygusal özerklik düzeyindeki artış içsel sıkıntılara ait skorlardaki artışı

açıklamıştır. Ayrıca duygusal özerklik düzeyinin ve gelişimsel anlamda sonuçlarının aile kontekstinde incelenmesinin faydalı olacağını, bunun da bazı sınırlılıkları olduğunu ifade etmişlerdir.

Schmitz ve Baer (2001), duygusal özerklik ölçeğine ait faktör yapısını farklı sınıf düzeyindeki, üç farklı etnik grup ile değerlendirmişlerdir. Sonuç olarak, üç örnekleme de duygusal özerklik ölçeğine ait faktör yapısı desteklenememiştir. Duygusal Özerklik Ölçeği bu araştırmada düşük düzeyde yapı geçerliği göstermiş ve farklı sınıf düzeyleri ile etnik gruplarda oldukça farklı sonuçların elde edilmesine neden olmuştur.

Parra ve Oliva (2009) yaptığı çalışmada duygusal özerkliğin ergenlik dönemine kadar olan gelişim sürecini, aile ilişkilerini temele alarak incelemiştir. Duygusal özerklik gelişimi; ergenlik döneminde, özellikle ergenlerin ebeveynleri ile olan ilişkilerinde, bireysel anlamda bağımsızlık hislerinin artmasını içermektedir. Özellikle psikanalitik ekole bağlı araştırmacılar duygusal özerkliğin, ebeveynlerden kopma sürecinin normatif bir sonucu olduğunu; başka ekollerden araştırmacılar ise ebeveyn bağlarından uzaklaşma/kopmanın norm olamayacağını, ergenlerde duygusal özerklik düzeyindeki artışın ise negatif aile ilişkilerinden dolayı gerçekleştiğini ifade etmektedir. Sonuç olarak; ergenlik döneminde duygusal özerkliğin bazı boyutlarında artış meydana geldiğini, bazı boyutlarının ise azaldığını, bu nedenle duygusal özerkliğin genel anlamda sabit kalmaya eğilimli olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca, duygusal özerklik, negatif aile ilişkileri ile pozitif korelasyona sahiptir, bu nedenle yetişkin olma yönünde gereken bir süreçten ziyade; ebeveynlere güvensiz bağlanmanın işaret edildiği düşünülmektedir.

Parra, Oliva ve Sanchez-Queija (2014)'nın gerçekleştirdiği çalışmada amaç, duygusal özerklik gelişiminin İspanya vatandaşı gençler ve genç yetişkinler açısından gelişim evresinin bir parçası olarak mı, zor aile ilişkilerinin yansıması olarak mı değerlendirileceğine karar vermektir. Boylamsal yöntemle, ilk ergenlikten yetişkinliğin ilk yıllarına dek, 90 genç bireyden oluşan örneklem 10 yıl boyunca incelenmiştir. Dört ayrı gözlemlerde, katılımcılar duygusal özerklik düzeylerinin, aile ilişkilerine yönelik uyum düzeylerinin ve yaşam memnuniyeti düzeylerinin değerlendirildiği bir dizi anketi doldurdular. Sonuç olarak, duygusal özerklik gelişimi cinsiyetten bağımsız bulunmuştur. Aile bütünlüğünün ve yaşam doyumunun, duygusal özerklik ile negatif korelasyona sahip olduğu ve katılımcıların ergenlik döneminden yetişkinliğe geçişinde bu korelasyonların belirgin hale geldiği bulgulanmıştır. Özetle, ebeveynlerden kaynaklanan duygusal

özerkliğin ergenlikteki bir gelişim aşaması gibi görünmediği; zor aile ilişkilerinin yansımaları olduğu düşünülmüştür.

Majorano, Musetti, Brondino ve Corsano (2015)' in yaptığı çalışmada, özerkliğe dair iki yönün (duygusal özerklik ve yalnızlaşma) ergenlikte ebeveynlerden ve akranlardan kaynaklı yalnız kalmaya etkilerini incelemişlerdir. Örneklem, yaşları 14- 20 ranjında, 447 erkek ve 530 kadından oluşan 977 ergeni içermektedir. Sonuçlar, özerklik yöneliminin akranlardan kaynaklı yalnız kalmayı, ebeveyn kaynaklı yalnızlıktan daha fazla etkilediğini göstermiştir.

Valentina ve Gulati (2017)' nin yaptığı çalışmada, akran ilişkileri ve duygusal özerklik ilişkisi incelenmiştir. Örneklem yaşları 16-18 ranjında ve uygun ailelerden 100'ü erkek ve 100' ü kız olmak üzere 200 öğrenci seçildi. Sonuçlar, ebeveynlerin insan olarak algılanmasına yönelik alt ölçek ile akranlar arasında güven ve kabulün önemli bir negatif korelasyona sahip olduğunu göstermiştir.

Marusak, Thomason, Sala-Hamrick Crespo ve Rabinak (2018)' in çalışmasında duygusal özerklik ve dışsallaştırma/içselleştirme problemlerine ait korelasyon cinsiyet baz alınarak incelenmiştir. Sonuç olarak duygusal özerklik ile dışsallaşma ve içselleşme problemlerinin pozitif korelasyona sahip olduğu görülmüştür. Davranış problemlerini içselleştirmede kızlar yüksek puana sahip iken, erkekler ise duygusal özerklik düzeyine ait yüksek skorlar elde etmişlerdir. Devlet okullarından incelemeye dahil olan ergenlerin ise duygusal özerklik düzeyi daha yüksek skorlara sahiptir.

Yurt dışında gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde duygusal özerkliğin akran ilişkileri, özgüven duygusu, bağlanma stilleri, sosyal uyum, algılanan ebeveyn tutumları, aile ilişkileri, yalnız kalma, dışsallaştırma/içselleştirme davranış problemleri gibi değişkenleri içeren araştırmalara konu olduğu görülmektedir. Yurt içinde yapılan birçok araştırma bulunmaktadır, bunların bazılarında aşağıda değinilmiştir.

Deniz, Çok ve Duyan (2013)' in çalışmasına bakacak olursak, ergenlikte önemli bir gelişimsel özellik olan duygusal özerkliği ölçmek için Steinberg ve Silverberg (1986) tarafından geliştirilen Duygusal Özerklik Ölçeği'nin (Emotional Autonomy Scale) Türkçeye uyarlanmışlardır. Özgün formu İngilizce olan ölçek, toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Özgün ölçek hem alanda hem de dilde uzman olan altı öğretim elemanı tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Ayrıca, ölçeğin geri çevirisi iki alan uzmanı tarafından

yapılmıştır. Daha sonra, ölçeğin özgün ve Türkçe formu uzman görüşüne sunulmuş ve onlardan gelen öneriler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılarak son form oluşturulmuştur. DÖÖ'nün Türkçe versiyonu toplam 720 ergen öğrenciye uygulanmıştır. Özgün çalışmadaki 4 faktörlü yapının test edildiği pilot çalışmada, faktörlerin orijinal faktör desenine uygun bir biçimde dağılmadığı gözlenmiştir. Türk ergen örnekleminde ana-babayı birey olarak görme alt boyutunun düşük yük değerlerine sahip olduğu belirlenmiş olduğundan bu çalışmada DÖÖ'nün üç faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi yöntemiyle test edilmiştir. Araştırma sonuçları, DÖÖ'nün üç faktörlü yapısının doğrulandığını ve ergenlerin duygusal özerklik düzeylerini ölçmede kullanılabileceğini ortaya koymaktadır.

Çoban (2013)'in yaptığı çalışmada bazı demografik değişkenlerin ergen özerkliğiyle korelasyonu incelenmiştir. Sonuç olarak duygusal özerklikte yaş, cinsiyet ve ana-baba birliktelik durumlarına göre farklılaşmalar olduğu bulgulanmıştır. Erkek katılımcıların idealleştirmeme alt ölçeğinde, kızların ise bağımsızlık alt ölçeğinde ortalama puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşa göre, idealleştirmeme ve bağımsızlık alt ölçeklerinde 14 ve 15 yaş ergenlerinin ortalama puanlarının 18 yaş ergenlerine göre yüksek olduğu bulgulanmıştır. Ebeveyn birliktelik durumunda ise, evli ve birlikte yaşayan ailelerin çocuklarında idealleştirmeme alt ölçeği ve bağımsızlık alt ölçeğinde daha yüksek skorlara sahip oldukları saptanmıştır.

Köseoğlu ve Erçevik (2015)'in çalışmasında ise liseye devam eden ergenlerin duygusal özerklik ile sosyal destek ve alt boyutlarındaki ilişki değerlendirilmiştir. Sonuç olarak duygusal özerklik ve algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulgulanmıştır. Duygusal özerklik alt ölçekleri ile algılanan sosyal destek alt ölçekleri arasında pozitif yönlü ilişkiye rastlanmıştır. Demografik değişkenler incelendiğinde, duygusal özerklik ve sosyal desteğin okul, cinsiyet ve disiplin durumuna göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Ayrıca, duygusal özerklik ve sosyal desteğin yaş ve devamsızlık ile anlamlı ilişki gösterdiği bulgulanmıştır.

Tatar, Bildik, Yektaş, Hamidi ve Özmen (2016)'in çalışmasında ise Duygusal Özerklik Ölçeği'nin (DÖÖ) Türkçe'ye uyarlanmış ve psikometrik özellikleri belirlenmiştir. Madde cevap kuramı doğrultusunda duygusal özerkliğin ölçek yapısında çok boyutlu olmasından kaynaklı bazı sorunlu yönler ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda ileride duygusal özerklik ve belirleyicilerine yönelik gerçekleştirilecek araştırmalarda çok

boyutlu yapıya dikkat edilmelidir. Belirli sınırlılıklar olsa da, geniş bir örneklemede gerçekleşen derinleme yapısal analizler sonucunda, DÖÖ kullanışlı bulunmuştur.

Demir ve Karabacak (2017) yaptıkları çalışmada ergenlerde duygusal özerkliği bazı demografik değişkenler ve algılanan ebeveyn tutumu bakımından incelemiştir. Sonuç olarak, ergenlerde duygusal özerklik cinsiyet, yaş, sınıf ve algılanan ebeveyn tutumlarına göre anlamlı şekilde farklılaşırken en uzun süre yaşanan yerleşim yerine göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır.

Deniz ve Bakioğlu (2017) çalışmalarında ergenlerde sır saklama çeşitli değişkenler bağlamında incelemiştir. Sır saklama ve duygusal özerlik, ahlaki olgunluk, yalnızlık, utangaçlık ve sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuç olarak, ergenlerin cinsiyetleri ve kardeş sayısının sır saklamayı etkilemediği, sınıf düzeyi ve en uzun yaşanan bölgenin ise sır saklama düzeylerini farklılaştırdığı bulgulanmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arası korelasyonlara göre sır saklama ile yalnızlık ve utangaçlık arasında pozitif yönde; ahlaki olgunluk, duygusal özerklik ve sosyal destek arasında negatif yöndedir. Ayrıca, model istatistiksel olarak anlamlıdır.

Akman, Abaslı ve Polat (2018)' in gerçekleştirdiği çalışmada duygusal özerklik, öğrenci yılmazlığı, öğretmene güven ve öğrencilerin problem çözme becerilerine ilişkin algıları arasındaki korelasyonun eğitim örgütlerine göre görünümünü açıklamaya çalışılmıştır. Sonuç olarak öğrencilerin duygusal özerklik, öğrenci yılmazlığı ve öğretmene güvene yönelik algılarının yüksek skorlara sahip olduğu bulgulanmıştır. Öğrencilerde problem çözmeye ilişkin algıları görece orta düzey skorlara sahiptir. Ayrıca öğretmene güven düzeyinin, öğrenci yılmazlığı ve duygusal özerklik ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkide “kısmi aracı” rolünün olduğu bulgulanmıştır.

Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalara göz atıldığında ise duygusal özerkliğin yurt dışında yapılan bazı araştırmalara benzer şekilde bazı demografik değişkenler, sosyal destek düzeyi, algılanan ebeveyn tutumu gibi değişkenlerin yanı sıra; sır saklama, öğrenci yılmazlığı, problem çözme becerileri gibi değişkenleri içeren araştırmalara da konu olduğu görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu kısımda araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi hakkındaki bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Yapılan araştırma lise öğrenimine devam eden ergenlerde bilişsel esneklik, duygusal özerklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ilişkisinin incelenmesini ve bu bağlamda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide aracı rolünü ortaya koymaya dönük ilişki tarama türünde betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bağımlı değişken ise duygusal özerkliktir.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma evrenini Şanlıurfa ilinin Ceylanpınar ilçesinde 2017-2018 eğitim-öğretim yılında örgün eğitime devam etmekte olan lise düzeyi ergenler oluşturmaktadır. Araştırmada çalışma grubu ise 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Şanlıurfa ili Ceylanpınar ilçesinin Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Anadolu Lisesi, Anadolu-İmam Hatip Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Fen Lisesinden oluşan 8 okulda öğrenime devam eden, 222 (%42) erkek ve 306 (%58) kız olmak üzere toplam 528 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 14-23 arasında değişmekte, yaş ortalamaları ise 16,54 (Ss= 1.26) olarak görülmektedir. Bu öğrencilerin cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre dağılımı ise Tablo 1’ de yer almaktadır.

Tablo 1

Öğrencilerin Cinsiyetinin Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı ve Yüzdeleri

Sınıf Düzeyi	Erkek		Kız		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
9	63	11.9	81	15.3	144	27.3
10	49	9.3	57	10.8	106	20.1
11	89	16.9	116	22.0	205	38.8
12	21	4.0	52	9.8	73	13.8
Toplam	222	42.1	306	57.9	528	100

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin 144' ü (%27.3) 9. sınıf düzeyinde, 106' sı (%20.1) 10. sınıf düzeyinde, 205' i (%38.8) 11. sınıf düzeyinde, 73' ü (%13.8) 12. sınıf düzeyinde, öğrenim görmektedir. 12. sınıfa devam eden öğrenci sayısının nispeten az olmasının nedeni veri toplama sürecinde ÖSYM sınavının yaklaşması nedeniyle öğrencilerin okula devam durumlarının azalmış olmasıdır. Araştırmaya katılan öğrencilerin velilerinin öğrenim durumları ise Tablo 2' de sunulmuştur.

Tablo 2

Anne-Babaların Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı ve Yüzdeleri

Öğrenim Düzeyi	Anne		Baba	
	f	%	f	%
Okur-yazar değil	220	41.7	50	9.5
İlkokul	203	38.4	202	38.3
Ortaokul	78	14.8	139	26.3
Lise	22	4.2	107	20.3
Üniversite	4	.8	25	4.7
Lisans Üstü	1	.2	5	0.9
Toplam	528	100	528	100

Sonuçlara bakıldığında, çalışmaya katılan öğrencilerin %41.7'sinin annelerinin okur-yazar olmadığı, %38.4'ünün ise annelerinin ilkökul mezunu olduğu; ancak toplamda %1'inin annelerinin üniversite eğitimi ve yüksek lisans eğitimi almış olduğu görülmektedir. Devamında ise öğrencilerin babalarının %38.3'ünün ilkökul mezunu olduğu, toplamda ancak %5.6'sının önlisans/lisans ve lisans üstü eğitim aldığı ortaya çıkmaktadır. Bu tablo göstermektedir ki öğrencilerin babaları öğrenim görme konusunda annelere göre daha avantajlı durumda kalmış, anneler ise çok büyük oranda ilkökul sonrasında öğrenime devam etmemiş hatta neredeyse yarısı okur-yazar dahi olamamıştır. Ailelerin gelir düzeylerine ait durum ise Tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3

Ailelerin Aylık Gelir Durumu ve Yüzdeleri

Gelir Durumu	f	%
0-750	160	30.3
751-1650	188	35.6
1651-3000	116	22.0
3001-5300	47	8.9
5300+	17	3.2
Total	528	100.0

Veriler incelendiğinde ailelerin %35.6' sının (n=188) aylık 751-1650 TL arası bir gelire, %30.3' ünün (n=160) aylık 0-750 TL arası bir gelire, ancak %3.2' ünün (n=17) 5300 TL ve üzeri bir gelire sahip olduğu görülmektedir. Uygulamanın yapıldığı tarih itibariyle ailelerin neredeyse tamamının yoksulluk sınırının altında, yarısından fazlasının ise açlık sınırının da altında yaşadığı ortaya çıkmaktadır. Ekonomik anlamdaki bu durum ise birçok olumsuzluğun temelindeki başat faktörlerden birisi olabilir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından araştırmaya katılacak öğrencilerden bazı bilgilerin toplanması amacıyla bir form hazırlanmıştır (Ek 1.). Bu formda öğrencilerin yaş, cinsiyet, öğretim kademesi, kardeş sayısı, anne-baba eğitim düzeyi, aylık geliri gibi demografik, sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel durumlarını belirlemeye yönelik bir dizi soru yer almaktadır.

3.3.2. Duygusal Özerklik Ölçeği

Steinberg ve Silverberg (1986) tarafından geliştirilen “Duygusal Özerklik Ölçeği (Emotional Autonomy Scale)”, orijinalinde ikisi bilişsel, ikisi duyuşsal toplam dört alt ölçekten oluşmaktadır. Bilişsel alt ölçekler “idealleştirmeme (deidealization - ebeveynlerin sınırsız bir güce sahip olması gibi çocukça inanışlardan vazgeçme)” ve

“anababayı birey olarak görme (perceptions of parents as people - ebeveynin sıradan bir insan olduğuna dair bilinç sahibi olma)”dır. Duyuşsal alt ölçekler ise “bağımsızlık (nondependency of parents - ebeveynlere çocukça bağılılığın ebeveynlerin etkisi reddedilmeden azalması)” ve “bireyleşme (individuation - anababasından özgün, özerk ve yeterli/yetkin şekilde benlik duygusunu ilerleyen aşamalar ile belirleme)”dır. İdealleştirmeme alt boyutu beş madde, ana-babayı birey olarak görme alt boyutu altı madde, bağımsızlık alt boyutu dört madde ve bireyleşme alt boyutu ise beş maddeden oluşmaktadır. Maddeler “Bana tamamen uygun” dan (4 puan), “Bana hiç uygun değil” e (1 puan) doğru sıralanan 4 derecelmeli bir değerlendirme ölçeği üzerinde işaretlenmektedir. Ölçekten elde edilecek toplam puan 20 ile 80 arası değişmektedir. Ölçekte puanlama yapılırken hem toplam puan hem de alt ölçek toplam puanları hesaplanabilmektedir. Orijinal ölçeğin toplam Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .75, idealleştirmeme alt ölçeği için .63, ana-babayı birey olarak görme alt ölçeği için .61, bağımsızlık alt ölçeği için .51 ve bireyleşme alt ölçeği için .60 olarak bulunmuştur. İdealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme alt boyutları ayrılma (seperation), ana-babayı birey olarak görme alt boyutu ana-babadan kopma (detachment) boyutunu ölçmek için ayrı ayrı kullanılabilir (Beyers, Goossens, Vassant ve Mors, 2003).

Deniz, Çok ve Duyan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Duyuşsal Özerklik Ölçeği (DÖÖ)’nin üç faktörlü Türkçe formunda 1, 3, 8, 11 ve 13. maddeler İdealleştirmeme, 2, 4, 5 ve 9. maddeler Bağımsızlık ve 6, 7, 10, 12 ve 14. maddeler ise Bireyleşme alt ölçeklerine aittir. Ölçeğin orijinalinde ölçek maddeleri 4’ten başlayarak 1’e doğru puanlanmaktadır. Ancak, söz konusu puanlama biçiminin uygulama güçlüklerine yol açmasından dolayı, uzmanlardan alınan öneriler doğrultusunda, Türkçe formda maddeler dönüştürülerek puanlama ölçeği 1 ile 4 arasında düzenlenmiştir. Buna göre, DÖÖ Türkçe formunun maddeleri; 1 = Bana hiç uygun değil, 2=Bana uygun değil, 3=Bana uygun, 4= Bana tamamen uygun biçiminde 4’lü Likert biçiminde kurgulanmıştır. Ayrıca toplam puanların elde edilmesi için 4, 6, 10, 12 ve 14. maddeler tersine kodlanmaktadır.

Ölçeğin uyarlaması için ölçek yazarından alınan izinlerin ardından altı alan uzmanı tarafından Türkçeye çevirisi iki alan uzmanı tarafından geri çevirisi yapılan ölçek, orijinal yazarının bilgilendirilmesi ve uzman önerilerinin de dikkate alınması sonucunda ölçek formu oluşturulmuştur. Verilerin toplanmasından sonra, güvenilirlik çalışması kapsamında ölçek toplamı için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .79, bu çalışmada .71;

idealleştirmeme alt ölçeği için .71, bu çalışmada .73; bağımsızlık alt ölçeği için .64, bu çalışmada .50 ve bireyleşme alt ölçeği için .67, bu çalışmada .49 olarak bulunmuştur. Yapı geçerliğinin test edilebilmesi amacıyla gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçek yapısının doğrulanmış; Ebeveynleri birey olarak görme alt ölçeği önceki çalışmalarda duygusal özerkliğe katkısının az olması ve madde toplam korelasyonlarının istenen düzeyde olmamasından dolayı faktör analizi kapsamına alınmamıştır. Üç faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizinde doğrulanmıştır ve madde uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Uyarlanmış olan ölçekte üç alt ölçek bulunmaktadır. Ölçeğin “bağımsızlık” alt ölçeğinde 2, 4, 5, 9. maddeler; “idealleştirmeme” alt ölçeğinde 1, 3, 8, 11, 13. maddeler ve “bireyselleşme” alt ölçeğinde 6, 7, 10, 12, 14. maddeler yer almaktadır. Ölçek toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 4, 6, 10, 12, ve 14. maddeler ters kodlanmaktadır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin Türkçeye uyarlanması sağlanmış güvenilir ve geçerli bir ölçek olarak değerlendirilmiştir (Deniz, Çok ve Duyan, 2010).

3.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bilgin (2009b)'in geliştirdiği Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), semantik farklılıklar ölçeklerinin üç faktörlü yapısına uygun şekilde hazırlanmıştır (Osgood vd., 1957). Beşli likert tipinde, 19 maddeden oluşan ve bireyin bilişsel esnekliği hakkında fikir sahibi olunmasına yardımcı olan BEÖ' deki semantik farklılıklar ölçeğine uygun olan üç faktör, toplam varyansın %51.33'ünü açıklamaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçeğin, bir başka çalışmada ölçüt geçerliği Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği kullanılarak yapılmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon -.44 olarak saptanmıştır. Ölçek üzerinde yapılan güvenilirlik çalışmalarında, ölçeğin bütünü için bulunan Cronbach katsayısının .92, bu çalışmada da benzer şekilde .92, ölçeğin maddelerinin madde-toplam korelasyonlarının ise .49 ile .63 arasında olduğu bulunmuştur. Test-tekrar test yöntemi sonucu ortaya çıkan korelasyon katsayısının .77, testi yarılama metoduyla hesaplanan güvenilirlik katsayısının ise .87 olduğu saptanmıştır. Beşli likert tipinde hazırlanan ölçek 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki tüm maddeler sıfat çiftlerinden oluşmaktadır (Örneğin, “Yaparım, Yapamam”, “Başarıyım, Başarısızım”). Yanıtlayıcının hangi sıfat o anki hislerini en doğru şekilde açıklıyorsa, o sığata yakın seçeneklerden birini kodlaması istenmektedir. Ölçekten elde edilen puanlar 19-95 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların artması, bireyin bilişsel esneklik

düzeyindeki artışa dair fikir vermektedir. Gerçekleştirilen güvenilirlik çalışmalarında ölçek 300 ortaöğretim öğrencisi tarafından kodlanmış, gerçekleştirilen analizler sonucu Cronbach Alpha katsayısının .88 olduğu görülmüştür.

3.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından bireyi tehdit eden stresli bir olay karşısında bireyin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçek amacıyla geliştirilen bir ölçme aracıdır. Ölçme aracı Hollanda'da devlet okullarına devam eden 547 ergen üzerinde geliştirilmiştir. Araştırmacılar, ölçeğin 12 yaş üstü bireylere uygulanabileceğini çünkü ancak bu yaştan sonraki kişiler ölçek maddelerinde geçen ifadeleri gerçek anlamı ile kavrayabileceğini ifade ederler.

Dokuz alt boyuttan oluşan ölçeğin her bir alt boyutunda dört madde bulunmaktadır. “Hiçbir Zaman- Her Zaman” aralığında puan alan beşli likert tipi bir ölçme aracı olan BDDÖ’ den alt boyut bazında alınabilecek en yüksek puan 20 iken en düşük puan dördür. Özgün ölçek formunda bir alt boyuttan alınan yüksek puan ilgili bilişsel duygu düzenleme stratejisinin yüksek oranda kullanıldığını gösterir. Ölçek geliştirme sürecinde yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda faktör yük değerleri .46 ile .73 arasında değişen 36 madde ve toplam varyansın %64.6’sını açıklayan 9 faktöre ulaşılmıştır. Güvenirlik çalışmaları kapsamında yapılan alfa hesaplaması alt ölçekler bazında .68 ile .83 arasında iç tutarlılık, test tekrar test güvenirliliğinin ise .41 ile .63 arasında olduğu ve en düşük test tekrar test güvenirlilik değerinin kabullenme alt boyutuna ait olduğu belirlenmiştir. Ölçüt geçerliği kapsamında depresyon ve kaygı ile ölçeğin alt boyutlar arasındaki ilişki incelenmiş ve tüm alt boyutların iki belirti grubu ile pozitif yönlü anlamlı korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutları ve bu boyutların içerdiği maddeler aşağıdaki gibidir.

1. Kendini suçlama (*Self-blame*): Yaşadıklarından dolayı kendini suçlayıcı düşünceler (1,10,19,28 maddeler),
2. Kabul etme (*Acceptance*): Yaşadıklarını kabul etme düşünceleri (2,11,20,29 maddeler),
3. Ruminasyon (*Rumination*): Olumsuz olaylarla ilişkili olarak duygu ve düşünceler üzerinde sürekli düşünme (3,12,21,30 maddeler),

4. Olumlu yeniden odaklanma (*Positive refocusing*): Gerçek olay yerine memnuniyet verecek konular üzerine düşünme (4,13,22,31 maddeler),
5. Plana yeniden odaklanma (*Refocus on planning*): Olayla başa çıkmak için hangi adımları atacağını düşünme (5,14,23,32 maddeler),
6. Olumlu yeniden değerlendirme (*Positive reappraisal*): Olaya kişisel gelişim açısından olumlu bir anlam yükleme (6,15,24,33 maddeler),
7. Bakış açısını değiştirme (*Putting into perspective*): Diğer olaylarla karşılaştırıldığında yaşanan olayın ağırlığını hafifletmede rol oynayan düşünceler (7,16,25,34 maddeler),
8. Felaketleştirme (*Catastrophizing*): Yaşanan olayların dehşetini açıkça vurgulayan düşünceler (8,17,26,35 maddeler) ve
10. Diğerlerini suçlama (*Other-blame*): Yaşadıklarından dolayı diğerlerini suçlayıcı düşünceler (9,19,27,36 maddeler). (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002)

Bu araştırmada kullanılan BDDÖ' nün 36 maddelik uzun formları, Öngen (2010) ve Ataman (2011) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilerek dilimize uyarlanmıştır. Öngen (2010) tarafından 146'sı erkek, 124'ü kadın olmak üzere toplam 270, 9 ve 11. sınıf öğrencileri üzerinde yapılan çalışma öncelikle araştırmacı ve İngilizceye hakim kişiler tarafından yapılan çeviri-geri çeviri çalışması ile başlamış, ardından örneklem üzerinde temel bileşenler analizi yapılmıştır. Oblimin rotasyonu kullanılarak yapılan temel bileşenler analizi ölçeğin faktör öz değerleri 5.365 ile 2.366 arasında değişen dokuz faktörlü yapının toplam varyansın % 65.52'sini açıkladığı görülmüştür.

Ölçeğin güvenilirlik çalışması kapsamında yapılan iç tutarlılık analizinde Cronbach alpha değerleri alt boyutlar bazında şu şekilde verilmiştir; Kendini Suçlama: .68, Kabullenme: .66, Ruminasyon: .82, Olumlu Yeniden Odaklanma: .82, Plana Yeniden Odaklanma: .82, Olumlu Yeniden Değerlendirme .82, Bakış Açısını Değiştirme: .79, Felaketleştirme: .78, Diğerlerini Suçlama: .84 (Öngen, 2010). Özdamar (1999) .40 ile .60 arası Cronbach alpha değerinin düşük güvenilirlik, .60 ile .80 arası değerinin ise ölçme

aracının oldukça güvenilir sonuçlar verdiğinin göstergesi olarak kabul edilebileceğini ifade eder.

Ataman (2011)'ın çalışmasında ise ön çalışma örneklemini Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan 203 üniversite öğrencisinden, ana çalışma örneklemini ise aynı üniversiteden 215 öğrencinin daha ön çalışma örneklemine eklenmesiyle toplam 418 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 211'i kadın (%50.5), 207'si erkektir (%49.5). Ön çalışma ve ana çalışma örnekleminde Demografik Bilgi Formu, Yaşam Olayları Listesi, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Yapılan analizlerde BDDÖ'nün tüm test ve alt ölçeklerinin iç tutarlılıklarının tatmin edici düzeyde olduğu görülmüştür. BDDÖ'ye uygulanan faktör analizinde orijinal yapıya uygun olarak ölçeğin dokuz faktörlü yapısı korunmaya çalışılmıştır. Ölçeğin orijinal çalışmaya uygun olarak uyumlu ve uyumsuz stratejiler olarak değerlendirilen toplam dokuz alt boyutu vardır, bu dokuz faktör toplam varyansın %65.8'ini açıklamaktadır. Beck Depresyon Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılarak gerçekleştirilen ölçüt bağıntılı geçerlilik sonuçları ise tatmin edicidir.

Test tekrar test güvenilirliği analizi sonucunda kabul alt ölçeği dışında tüm alt ölçekler için ilk ölçüm puanları ile son ölçüm puanlarının pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili çıktığı görülmüştür. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .85, bu çalışmada ise .83 olarak istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Alt ölçekler için bulunan iç tutarlılık katsayılarına bakıldığında, “plan yapmaya yeniden odaklanma” için .80, bu çalışmada ise .69; “diğerlerini suçlama” için .83, bu çalışmada .61; “Olayın değerini azaltma” için .78, bu çalışmada .53; “felaketleştirme” için .81, bu çalışmada .61; “olumlu yeniden odaklanma” için .80, bu çalışmada .69; “kendini suçlama” için .68, bu çalışmada .55; “kabul” için .65, bu çalışmada .56; “ruminasyon” için .70, bu çalışmada .59; “olumlu yeniden değerlendirme” için .79, bu çalışmada .70 olarak gözlenmiştir.

3.4.Verilerin Toplanması

Bu işlem valilikten gerekli izinlerin alınması (Ek. 5) sonrasında planda ve dilekçede belirtildiği gibi öncelikle Ceylanpınar' daki ulaşılabilirlik açısından en uygun olan ve örnekleme özelliği yeterince güçlü olacak şekilde tüm lise türlerinden 8 okulun katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bir bataryada kişisel bilgi formu ve üç ölçme aracını içerecek şekilde araştırmacı tarafından gerçekleştirilen bu çalışma; gerekli açıklamaların

uygulama öncesinde yapılmasının ardından her sınıfta ortalama bir ders saati (40 dk.) sürmüştür. Ölçekler bataryada kişisel bilgi formunun ardına gelecek şekilde sırasıyla Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Duygusal Özerklik Ölçeği olarak yer bulmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Toplanan verilere öncelikle temel istatistiki bilgilere ulaşmak amacıyla temel betimsel istatistikler uygulanmış daha sonrasında ise araştırmada aranan sorulara cevap verecek şekilde gerekli analizler gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada da uygulandığı üzere bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt ölçeklerinin uyumlu ve uyumsuz stratejileri içeren iki boyutu araştırmacılar tarafından da belirtilmiştir (Daşçı, 2015). Buna uygun olarak bilişsel esneklik ile uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal özerkliği ne düzeyde yordadığını belirleyebilmek amacıyla değişkenler arası ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Aracılık analizleri, Baron ve Kenny (1986)'nin önerdiği metoda uygun olarak bir dizi regresyon analizi ile gerçekleştirilmeden önce ise çoklu regresyonun gerekli koşulları incelenmiştir.

Veri girişi esnasında tamamı ya da bir kısmı yanıtlanmayan formlar araştırmaya dahil edilmediği için kayıp değer bulunmamaktadır. Çok değişkenli uç değer analizinin yapılması adına Mahalanobis uzaklık değerleri belirlenmiş ve uç değere rastlanmamıştır. Normallik-doğrusallık varsayımlarının karşılanması adına basıklık-çarpıklık katsayıları incelendiğinde tüm ölçümler için $-1/+1$ değerleri arasında yer aldığı bulgulanmıştır. Bu durum normal dağılımdan sapma olmadığına dair önemli bir bulgudur (Büyüköztürk, Şekercioğlu ve Çokluk, 2016, s. 16). Çoklu bağlantılık sorununun olup olmadığını incelemek adına değişkenler arası korelasyonlar incelenmiş ve çoklu bağlantı problemi olmadığı görülmüştür. Ayrıca regresyon modelinin doğru tanımlanıp tanımlandığını gösteren otokorelasyon sayıltısını belirleyebilmek adına Durbin-Watson testi uygulanmıştır (Kalaycı, 2010). Yordayıcı ve aracı değişken için belirlenen değer ise 1.5 ile 2.5 arasında yer almasıyla otokorelasyon sayıltısının karşılandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tüm bu varsayımların karşılanmasının ardından standart regresyon analizleri gerçekleştirilmiş ve son olarak dolaylı etkilerin anlamlılığını incelemek için Preacher ve Hayes'in (2004, 2008) bootstrapping prosedürü kullanılmıştır. Bu araştırmada 5000

bootstrap yapılarak bootstrap katsayısı ve güven aralıkları belirlenmiştir. Belirtilen analizler IBM SPSS Statistics 22.00 kullanılarak gerçekleştirilmiştir.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasındaki ilişki uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bu ilişkideki aracılık etkisini ortaya koyacak şekilde incelenmiş; elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanlar, ortalama puanlar ve standart sapmalarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir (Tablo 1, Tablo 2 ve Tablo 3). Ayrıca ölçeklerden alınan puanlarda cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirleyebilmek amacıyla bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Tablo 4

Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Duygusal Özerklik Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Standart Sapmaları, Aritmetik Ortalamaları, En Yüksek ve En Düşük Puanları

	n	En Düşük	En Yüksek	\bar{X}	S
DÖÖ	528	16.00	56.00	37.99	06.67
BEÖ	528	19.00	95.00	77.08	14.17
BDDÖ (Uyumlu Stratejiler)	528	20.00	100.00	64.38	12.34
BDDÖ (Uyumsuz Stratejiler)	528	16.00	80.00	46.77	08.79

Not: DÖÖ= Duygusal Özerklik Ölçeği, BEÖ= Bilişsel Esneklik Ölçeği, BDDÖ= Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.

Tablo 4'ü incelediğimizde araştırmada kullanılan Duygusal Özerklik Ölçeği'nden alınan puanların aritmetik ortalaması 37.99, standart sapması ise 6.67' dir; Bilişsel Esneklik Ölçeği'nden alınan puanların aritmetik ortalaması 77.08, standart sapması ise 14.17'dir; Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği' nin Uyumlu Stratejiler boyutundan alınan

puanların aritmetik ortalaması 64.38, standart sapması 12.34; Uyumsuz Stratejiler için elde edilen puanların aritmetik ortalaması 46.77, standart sapması ise 8.79'dur. Duygusal Özerklik Ölçeği' nin alt ölçeklerine ilişkin veriler ise Tablo 5' te sunulmuştur.

Tablo 5

Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Duygusal Özerklik Ölçeği' nin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Standart Sapmaları, Aritmetik Ortalamaları, En Yüksek ve En Düşük Puanları

	n	En Düşük	En Yüksek	\bar{X}	S
İdealleştirmeme	528	5.00	20.00	14.21	3.45
Bağımsızlık	528	4.00	16.00	10.63	2.60
Bireyselleşme	528	5.00	20.00	13.15	3.08

Tablo 5'i incelediğimizde araştırmada kullanılan Duygusal Özerklik Ölçeği'nin alt ölçeklerinden sırasıyla, İdealleştirmemeden alınan puanların aritmetik ortalaması 14.21, standart sapması 3.45; Bağımsızlıktan alınan puanların aritmetik ortalaması 10.63, standart sapması 2.60; Bireyselleşmeden alınan puanların aritmetik ortalaması 13.15, standart sapması ise 3.08'dir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ölçeğinin alt ölçeklerine ilişkin veriler Tablo 6'da sunulmuştur. Tabloyu incelediğimizde araştırmada kullanılan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt ölçeklerinden sırasıyla, Kendini Suçlamadan alınan puanların aritmetik ortalaması 11.50, standart sapması 3.00; Kabullenmeden alınan puanların aritmetik ortalaması 11.67, standart sapması 3.34; Ruminasyondan alınan puanların aritmetik ortalaması 13.85, standart sapması 3.36; Olumlu Yeniden Odaklanmadan alınan puanların aritmetik ortalaması 11.46, standart sapması 4.03; Plana Yeniden Odaklanmadan alınan puanların aritmetik ortalaması 14.40, standart sapması 3.67; Olumlu Yeniden Değerlendirmeden alınan puanların aritmetik ortalaması 14.16, standart sapması 3.69; Bakış Açısını Değiştirmeden alınan puanların aritmetik ortalaması 12.68, standart sapması 3.24; Felaketleştirmeden alınan puanların aritmetik ortalaması 11.13, standart sapması 3.50; Diğerlerini Suçlamadan alınan puanların aritmetik ortalaması 10.28, standart sapması ise 3.15'tir.

Tablo 6

Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Standart Sapmaları, Aritmetik Ortalamaları, En Yüksek ve En Düşük Puanları

	n	En Düşük	En Yüksek	\bar{X}	S
Kendini Suçlama	528	4.00	20.00	11.50	3.00
Kabullenme	528	4.00	20.00	11.67	3.34
Ruminasyon	528	4.00	20.00	13.85	3.36
Olumlu Yeniden Odaklanma	528	4.00	20.00	11.46	4.03
Plana Yeniden Odaklanma	528	4.00	20.00	14.40	3.67
Olumlu Yeniden Değerlendirme	528	4.00	20.00	14.16	3.69
Bakış Açısını Değiştirme	528	4.00	20.00	12.68	3.24
Felaketleştirme	528	4.00	20.00	11.13	3.50
Diğerlerini Suçlama	528	4.00	20.00	10.28	3.15

Bu durumda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin alt ölçeklerinden olayla başa çıkmak için hangi adımları atacağını düşünme anlamına gelen Plana Yeniden Odaklanma ($\bar{X}=14.40$) ve olaya kişisel gelişim açısından olumlu bir anlam yükleme anlamına gelen Olumlu Yeniden Değerlendirme ($\bar{X}=14.16$) aritmetik ortalama puanlarının diğer alt ölçek ortalama puanlarına göre daha yüksek, yaşadıklarından dolayı diğerlerini suçlayıcı düşüncelere sahip olma anlamına gelen Diğerlerini Suçlamanın ($\bar{X}=10.28$) ise diğer alt ölçek ortalama puanlarına göre daha düşük ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puanlarına ilişkin cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark olup olmadığı bağımsız örneklem t testi uygulanarak incelenmiş ve Tablo 7' de bu teste ait analiz sonuçları gösterilmiştir. Bu test uygulanmadan önce testin gerekli varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığını

belirlemek amacıyla gerekli analizler gerçekleştirilmiş ve varsayımların karşılandığı gözlemlenmiştir.

Tablo 7

Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Araştırmada Kullanılan Duygusal Özerklik Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanlara İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	S	t	Sd	p
DÖÖ	Erkek	222	37.93	06.23	-.16	526	0.11*
	Kadın	306	38.03	06.98			
BEÖ	Erkek	222	77.09	14.99	.01	526	0.39*
	Kadın	306	77.08	13.57			
BDDÖ (Uyumlu Stratejiler)	Erkek	222	64.68	12.20	.48	526	0.68*
	Kadın	306	64.16	12.46			
BDDÖ (Uyumsuz Stratejiler)	Erkek	222	46.23	09.08	-1.18	526	0.70*
	Kadın	306	47.15	08.57			

Not: DÖÖ= Duygusal Özerklik Ölçeği, BEÖ= Bilişsel Esneklik Ölçeği, BDDÖ= Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği. (*, $p>.05$)

Tablo incelendiğinde Bilişsel Esneklik, Duygusal Özerklik ile Uyumlu ve Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ölçek toplam puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

4.2. Öğrencilerin Bilişsel Esneklik, Duygusal Özerklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçimi Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin bilişsel esnekliği, duygusal özerkliği ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi ile ilişkilendirilmiş ölçeklerden alt boyutlar da dikkate alınarak elde ettikleri puanlar arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu katsayıları hesaplanmış ve Tablo 8' de sunulmuştur.

Tablo 8 incelendiğinde bilişsel esneklik puanı ile duygusal özerklik puanı arasında pozitif yönde $r=.47$ düzeyinde, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi arasında pozitif yönde $r=.29$ düzeyinde, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi arasında ise negatif yönde $r=.20$ düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Bilişsel esneklik ile duygusal özerkliğin alt boyutları olan idealleştirmeme, bireyselleşme ve bağımsızlık ile sırasıyla ($r=.45$, $r=.19$ ve $r=.40$) düzeylerinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmaktadır. Bilişsel esneklik ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi alt boyutlarından olan kabullenme arasında negatif yönde $r=.14$ düzeyinde anlamlı, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve bakış açısını değiştirme ile sırasıyla ($r=.23$, $r=.35$, $r=.36$, $r=.18$) düzeyinde pozitif yönde anlamlı; uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi alt boyutları olan kendini suçlama ve felaketleştirme ile sırasıyla negatif yönde ($r=.16$, $r=.19$) düzeylerinde, diğerlerini suçlama alt boyutu ile ise pozitif yönde $r=.10$ düzeyinde anlamlı; ruminasyon alt boyutunda ise pozitif yönde $r=.08$ düzeyinde anlamsız bir ilişki gözlemlenmiştir.

Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi ile duygusal özerklik arasında pozitif yönde $r=.40$ düzeyinde, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi ile duygusal özerklik düzeyi arasında ise negatif yönde $r=.23$ düzeyinde anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Alt boyutlar incelendiğinde ise duygusal özerklik ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi alt boyutları olan kabullenme, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ile sırasıyla pozitif yönde ($r=.30$, $r=.39$, $r=.39$, $r=.27$) düzeyinde ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi alt boyutları olan felaketleştirme ve diğerlerini suçlama ile sırasıyla ($r=.31$, $r=.19$) düzeylerinde negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Ayrıca duygusal özerklik ile kabullenme alt boyutu arasında pozitif yönde $r=.01$ seviyesinde ve kendini suçlama ile ruminasyon alt boyutları arasında negatif yönde $r=.06$ seviyesinde anlamsız bir ilişki görülmüştür.

Tablo 8

Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Duygusal Özerklik Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeklerinden ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Toplam Puanlar Arasındaki Korelasyon Değerler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.BDDÖ (Top. Uyumsuz)	-															
2.Kendini Suçlama	.65**	-														
3.Ruminasyon	.69**	.45**	-													
4.Felaketleştirme	.75**	.29**	.28**	-												
5.Diğerlerini Suçlama	.59**	.07	.13**	.41**	-											
6.BDDÖ (Top. Uyum)	.29**	.27**	.34**	.06	.13**	-										
7.Kabullenme	.48**	.45**	.41**	.27**	.17**	.44**	-									
8.Olumlu Yeniden Odaklanma	.06	-.03	.04	.00	.16**	.65**	.05	-								
9.Plana Yeniden Odaklanma	.16**	.14**	.27**	-.03	.04	.79**	.09*	.41**	-							
10.Olumlu Yeniden Değer.	.10*	.16**	.25**	-.10*	-.03	.82**	.16**	.39**	.70**	-						
11.Bakış Açısını Değiştirme	.24**	.26**	.21**	.08	.12**	.72**	.29**	.27**	.46**	.53**	-					
12.DÖÖ (Toplam)	-.23**	-.06	-.06	-.31**	-.19**	.40**	.01	.30**	.39**	.39**	.27**	-				
13.İdealleştirmeme	-.15**	-.02	-.04	-.20**	-.13**	.37**	.02	.28**	.32**	.35**	.28**	.80**	-			
14.Bağımsızlık	-.15**	-.07	-.02	-.20**	-.11*	.35**	-.01	.29**	.31**	.36**	.23**	.79**	.57**	-		
15.Bireyselleşme	-.20**	-.05	-.05	-.26**	-.17**	.16**	-.01	.09	.22**	.16**	.07	.61**	.12**	.22**	-	
16.Bilişsel Esneklik	-.20**	-.16**	-.08	-.19**	-.10*	.29**	-.14**	.23**	.35**	.36**	.18**	.47**	.45**	.40**	.19**	-
\bar{X}	64.38	11.50	13.85	11.13	10.28	46.76	11.67	11.45	14.40	14.16	12.68	37.99	14.21	10.63	13.15	77.08
Ss	12.34	3.00	3.36	3.50	3.15	8.79	3.34	4.03	3.66	3.69	3.24	6.67	3.45	2.60	3.08	14.17

Not: DÖÖ= Duygusal Özerklik Ölçeği, BEÖ= Bilişsel Esneklik Ölçeği, BDDÖ= Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği. (* p<.05, ** p<.01)

Duygusal özerkliğin alt boyutları olan idealleştirmeme, bireyselleşme ve bağımsızlık ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi boyutunda pozitif yönde sırasıyla ($r=.37$, $r=.35$, $r=.16$) düzeylerinde, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi boyutunda ise negatif yönde sırasıyla ($r=.15$, $r=.15$, $r=.20$) düzeylerinde anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir.

Duygusal özerkliğin alt boyutlarından olan idealleştirmeme ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi alt boyutları olan olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme arasındaki korelasyonlara bakıldığında pozitif yönde anlamlı olmak üzere sırasıyla, ($r=.28$, $r=.32$, $r=.35$, $r=.28$) düzeylerinde, kabullenme alt boyutu ele alındığında ise pozitif yönde $r=.02$ düzeyinde anlamsız bir ilişki; uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi alt boyutları olan, felaketleştirme, diğerlerini suçlama ile sırasıyla negatif yönde ($r=.20$, $r=.13$) düzeyinde anlamlı, kendini suçlama ve ruminasyon alt boyutlarıyla ise negatif yönde sırasıyla ($r=.02$, $r=.04$) düzeyinde anlamsız bir korelasyondan bahsedilebilir.

Duygusal özerkliğin alt boyutlarından olan bireyselleşme ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi alt boyutları olan, plana yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme arasındaki korelasyonlara bakıldığında pozitif yönde anlamlı olmak üzere sırasıyla, ($r=.22$, $r=.16$) düzeylerinde anlamlı; kabullenme ile $r=.01$ düzeyinde negatif yönde ve olumlu yeniden odaklanma ile olumlu yeniden değerlendirme alt boyutlarında ise sırasıyla pozitif yönde ($r=.09$, $r=.07$) anlamsız bir korelasyondan; uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi alt boyutları olan felaketleştirme ve diğerlerini suçlama ile sırasıyla negatif yönde ($r=.26$, $r=.17$) düzeyinde anlamlı, kendini suçlama ve ruminasyon alt boyutlarıyla ise negatif yönde $r=.05$ düzeyinde anlamsız bir korelasyondan bahsedilebilir.

Son olarak ise duygusal özerkliğin son alt boyutu olan bağımsızlık ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi alt boyutları olan olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve bakış açısını değiştirme arasındaki korelasyonlara bakıldığında sırasıyla pozitif yönde ($r=.29$, $r=.31$, $r=.36$, $r=.23$) düzeylerinde ve anlamlı, kabullenme alt boyutunda ise negatif yönde ve $r=.01$ düzeyinde anlamsız bir ilişki gözlemlenmektedir; uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi alt boyutları olan, felaketleştirme, diğerlerini suçlama ile sırasıyla negatif yönde

($r=.20$, $r=.11$) düzeyinde anlamlı, kendini suçlama ve ruminasyon alt boyutlarıyla ise negatif yönde sırasıyla ($r=.07$, $r=.02$) düzeyinde anlamsız bir korelasyon bulgulanmıştır.

4.3. Öğrencilerin Duygusal Özerkliklerinin Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik ve Uyumlu-Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçimine Yönelik Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin duygusal özerkliklerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi alt boyutlarından olan uyumlu stratejilere ait kabullenme, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve bakış açısını değiştirme boyutlarıyla bir diğer alt boyut olan uyumsuz stratejilere ait kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, diğerlerini suçlama boyutlarına ait puanlar ve bilişsel esnekliklerine ait puanlar tarafından ne düzeyde yordandığını ortaya koymak amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 9’ da sunulmaktadır.

Tablo 9 incelendiğinde duygusal özerkliğin bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi alt boyutlarından olan uyumlu stratejilere ait kabullenme, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve bakış açısını değiştirme boyutlarıyla bir diğer alt boyut olan uyumsuz stratejilere ait kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, diğerlerini suçlama boyutları ve bilişsel esneklik tarafından anlamlı düzeyde açıklandığı görülmektedir ($\Delta R^2=.37$, $p<.001$). Analize dahil edilen 10 değişkenin varyansın %37’ sini açıkladığı bulgulanmıştır.

Standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde yordayıcı değişkenlerin toplam duygusal özerklik üzerindeki göreceli önem sırası; bilişsel esneklik ($\beta=.31$), felaketleştirme ($\beta=.19$), plana yeniden odaklanma ($\beta=.15$), olumlu yeniden odaklanma ($\beta=.13$), diğerlerini suçlama ($\beta=.12$), kabullenme ($\beta=.10$), bakış açısını değiştirme ($\beta=.09$), ruminasyon ($\beta=.08$), olumlu yeniden değerlendirme ($\beta=.05$), kendini suçlama ($\beta=.01$) şeklindedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına yönelik t-testi sonuçları gözden geçirildiğinde ise bilişsel esnekliğin ($t=7.88$, $p<.001$), felaketleştirme alt ölçeğinin ($t=-4.80$, $p<.001$), olumlu yeniden odaklanma alt ölçeğinin ($t=3.31$, $p<.01$), diğerlerini suçlama alt ölçeğinin ($t=-3.09$, $p<.01$), plana yeniden odaklanma alt ölçeğinin ($t=2.94$, $p<.01$) ve bakış açısını değiştirme alt ölçeğinin ($t=2.24$, $p<.05$) duygusal özerkliğin anlamlı yordayıcıları oldukları gözlemlenmiştir.

Tablo 9

Öğrencilerin Duygusal Özerklik Puanlarının Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi r
	(Sabit)	23.08	2.02		11.40		
	Kabullenme Olumlu	.21	.08	.10	2.47	.44	.11
	Yeniden Odaklanma	.21	.07	.13	3.31**	.65	.14
Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	Plana Yeniden Odaklanma Olumlu	.28	.09	.15	2.94**	.79	.13
	Yeniden Değerlendirme	.09	.09	.05	.99	.82	.04
	Bakış Açısını Değiştirme	.20	.09	.09	2.24*	.72	.09
Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	Kendini Suçlama	-.02	.09	-.01	-.18	.27	-.01
	Ruminasyon	-.15	.08	-.08	-1.83	.34	-.08
	Felaketleştirme	-.38	.08	-.19	-4.80***	.06	-.21
	Diğerlerini Suçlama	-.26	.08	-.12	-3.09**	.13	-.14
	Bilişsel Esneklik	.15	.02	.31	7.88***	.29	.33

R=.62 $\Delta R^2=.37$

F(10,517)=31.554 p=.000

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından kabullenmenin (t=2.47, p>.05) ve olumlu yeniden değerlendirilmenin (t=.99, p>.05), uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ise ruminasyonun (t=-1.83, p>.05) ve kendini suçlamanın (t=1.8, p>.05) toplam duygusal özerkliğin anlamlı yordayıcıları olmadıkları gözlemlenmiştir.

4.4. Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçiminin Aracı Rolü

Yapılan araştırmada bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin aracılık etkisi Baron ve Kenny (1986)'

nin görüşlerine uygun olarak regresyon analizleri ile incelenmiştir. Baron ve Kenny (1986)' e göre, bir değişkenin aracı rolünün olabilmesi için dört koşulu yerine getirmesi gerekmektedir;

- Yordayıcı ve yordanan değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmelidir.
- Yordayıcı değişken ile aracı değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmelidir.
- Aracı değişken ve yordanan değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmelidir.
- Yordayıcı değişken ve aracı değişken aynı anda regresyon analizine girdiğinde, daha önce yordayıcı ve yordanan değişken arasında var olan istatistiksel olarak anlamlı ilişki, ya anlamlı olmaktan çıkmalı ya da daha önceki anlamlılık düzeyinde düşüş göstermelidir. Aracı değişken araştırma modeline dahil edildiğinde yordayıcı ve yordanan değişkenler arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı olmaktan çıkıyor ise “tam” aracılık; yordayıcı ile yordanan değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyinde azalma oluyorsa “kısmi” aracılık söz konusu olmaktadır.

Preacher ve Hayes (2008) tarafından öne sürülen Bootstrap yöntemi ise bahsedilen işlem basamakları sonucu elde edilen dolaylı aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde sıfırdan farklı olup olmadığına dair bilgi vermektedir. Bootstrap, araştırma örneklemini temel alarak, yer değiştirme yöntemi ile pek çok defa (örneğin 1000; 5000 kez) yeniden örnekleme uygulamasını gerçekleştiren, her yeni örnekleme için dolaylı aracılık etkisinin hesaplandığı parametrik olmayan bir işlemdir. En tipik güven aralığı hesaplanarak, bu aralık içerisinde sıfırın bulunup bulunmamasına göre yeniden örnekleme işlemi sonucu elde edilen aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlılığına karar verilmektedir. Güven aralığı içerisinde sıfırın bulunmaması dolaylı etkinin sıfırdan farklı, yani anlamlı olduğuna işaret etmektedir.

Bootstrap yöntemi;

- Küçük örneklerle yapılan çalışmalarda Sobel'e kıyasla daha geçerli ve güvenilir sonuçlar vermesi;
- Normal dağılım varsayımına uyulmasa dahi sonuç alınabilmesi;
- Çok yönlü aracı değişkenlerin etkisini hem ayrı ayrı hem de eşzamanlı değerlendirmeye olanak sağlaması;
- Çok yönlü aracı değişkenlerin etkilerini tek bir modelde karşılaştırabilmesi;
- Aracı değişkenlerin birbirlerinden bağımsız şekilde işlev gösterip göstermediklerini belirleyebilmesi (Preacher ve Hayes, 2004; 2008) gibi nedenlerle bu çalışmada değişkenlerin aracı rolünün değerlendirilmesinde seçilmiştir.

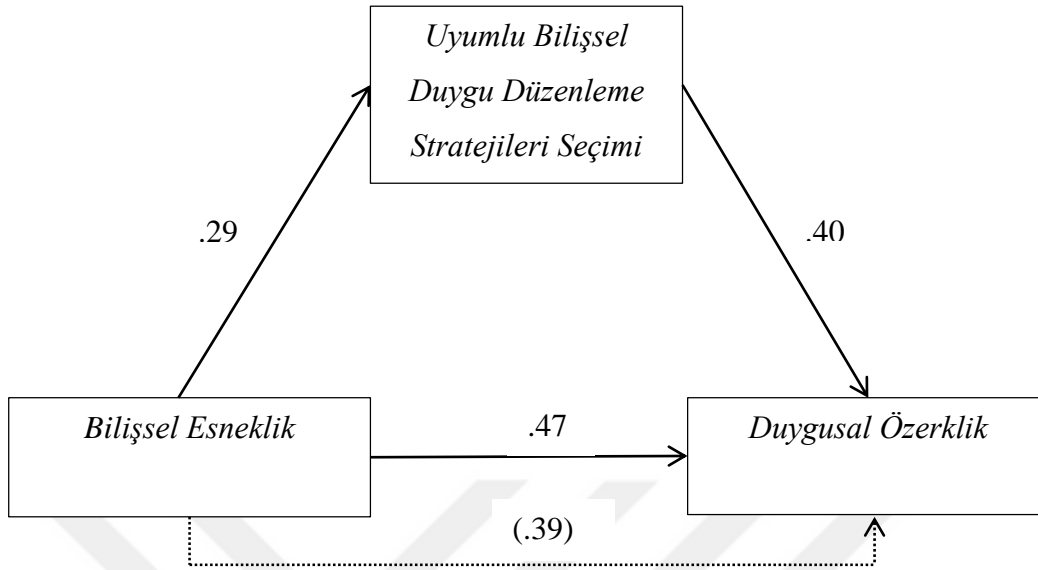
Bootstrap yöntemi ile analizler, IBM SPSS 22.00 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

4.4.1. Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçiminin Aracı Rolü

Baron ve Kenny'nin (1986) aracı değişken konusundaki fikirleri dikkate alınarak bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi boyutlarından uyumlu stratejilerin seçiminin aracılık rolü incelenmiştir.

Baron ve Kenny (1986) öncelikli olarak yordanan ve yordayıcı değişken arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olması gerektiğini, aracı değişkenin yordanan ve yordayıcı değişkenle istatistiksel olarak anlamlı ilişki içinde olmasını ve aracı değişken ve yordayıcı değişken aynı anda regresyon analizine girdiğinde yordayıcı ve yordanan değişken arasındaki istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin anlamlılık düzeyinde düşüş gözlemlenmesi gerekliliğini belirtmişlerdir. Regresyon analizi sonucu yordanan ve yordayıcı değişken arasındaki ilişki sifıra indirgenirse yüksek bir ihtimalle aracı değişkenimizin bu ilişkide tek aracı değişken olduğu, eğer aralarındaki istatistiksel olarak anlamlı ilişkide sadece azalma görülüyorsa bizim araştırma içine dahil ettiğimiz aracı değişkenin yordanan ve yordayıcı değişken arasındaki ilişkiye aracılık eden değişkenlerden birini veya birkaçını oluşturduğunu varsayabiliriz. Bahsedilen durumlar

değerlendirilerek bir takım regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizlere ilişkin bulgular Şekil 1’de görülmektedir.



Şekil 1. Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçiminin Aracı Rolü

Şekil 1’ de görüleceği üzere toplam duygusal özerkliğin yordayıcı değişken olan bilişsel esneklik tarafından tek başına istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordandığı ($\beta=.47$, $t=12.28$, $p<.001$) ve bu analizin sonucunda bilişsel esnekliğin tek başına toplam duygusal özerliğe ait varyansın %22’sini istatistiksel olarak anlamlı şekilde açıkladığı bulgulanmıştır ($R^2=.22$, $p<.001$). Böylece Baron ve Kenny (1986)’ nin ilk varsayımı karşılanmıştır.

İkinci adımda ise toplam bilişsel esnekliğin aracı değişken olarak ele alınan uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi varyansının %9’unu ($R^2=.09$, $p<.001$), tek başına istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($\beta=.29$, $t=6.99$, $p<.001$).

Üçüncü adımda aracı değişken olarak ele alınan uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, yordanan değişken olarak ele alınan toplam duygusal özerklikteki varyansın %16’sını ($R^2=.16$, $p<.001$), tek başına istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($\beta=.40$, $t=10.02$, $p<.001$).

Dördüncü adımda ise yordayıcı değişken olarak ele aldığımız toplam bilişsel esneklik puanı ve aracı değişken olarak ele aldığımız uyumlu bilişsel duygu düzenleme

stratejileri seçimi aynı anda regresyon analizine dahil edilmiş ve yordanan değişkenimiz olan toplam duygusal özerklikteki varyansın %30'unu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde açıkladığı ($\Delta R^2=.30$, $p<.001$) ve tüm modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2-525)}=111.52$, $p<.001$). Standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde ise toplam bilişsel esneklik puanı ($\beta=.39$, $t=10.16$, $p<.001$), uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi ise ($\beta=.29$, $t=7.51$, $p<.001$) şeklinde bulgulanmıştır. Bu gözlem sonucunda ise yordayıcı değişken olarak ele aldığımız toplam bilişsel esneklikte ilk adımda oluşan beta değerinin 0.47'den 0.39'a istatistiksel olarak anlamlı olacak şekilde düştüğü görülmektedir. Elde edilen değerlerde anlamlı bir düşüş olmasından yola çıkarak Baron ve Kenny (1986)' e göre kısmi aracılık durumunun gerçekleştiğini söyleyebiliriz.

Aracı değişkenimiz olan uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin kısmi aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı "5000" bootstrap örneklemini seçilerek incelenmiştir. Bu inceleme' nin sonuçları ise Tablo 10' da gösterilmektedir.

Tablo 10

Duygusal Özerklik Puanı Üzerindeki Toplam Dolaylı Etki İçin Bootstrap Katsayıları ve Bias-Corrected and Accelerated (BCa) Güven Aralıkları

	Bootstrap Katsayısı	Standart Hata	p	%95 BCa Güven	
				Aralığı	
				Düşük	Yüksek
(Sabit)	-.01	1.55	.00	10.748	16.962
BDDÖ (Uyumlu Stratejiler)	.00	.02	.00	.113	.199
BEÖ	.00	.02	.00	.147	.217

Not: BEÖ= Bilişsel Esneklik Ölçeği, BDDÖ= Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.

Tablo 10' a göre uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi aracı değişkeninin kısmi aracılık etkisi anlamlıdır (bootstrap katsayısı = .00, Sh= .02 %95 BCa G.A. = .113, .199).

Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutları için ayrıca gerçekleştirilen analizler sonucunda ise alt ölçeklerin aracılık etkileri Tablo 11’de görülmektedir.

Tablo 11’ de yer alan değerler incelendiğinde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabullenme hariç hepsinde kısmi aracılık ilişkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Kabullenme alt boyutu, duygusal özerkliği istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamamıştır ($R^2=.00$, $p>.05$), kurulan model de istatistiksel olarak anlamsızlığa işaret etmektedir ($F_{(1-526)}=.26$, $p>.05$).

Tablo 11

Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Ölçeklerinin Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Aracılık Rollerini

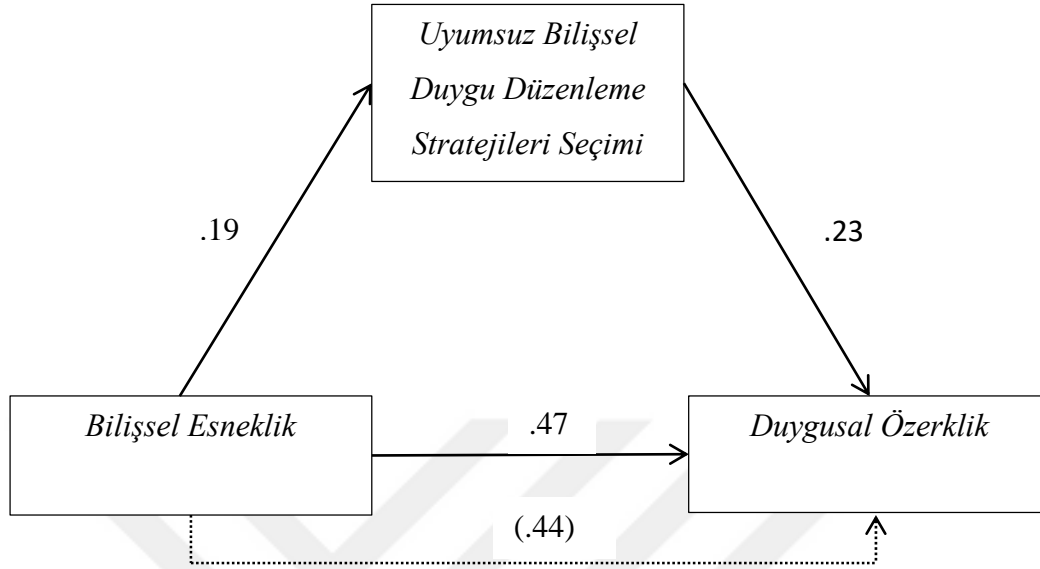
Uyumlu Stratejiler	β (BEÖ)**		%95 BCa Güven Aralığı	
	Uyumlu Stratejiler Kontrol Edilmeden Önce	Uyumlu Stratejiler Kontrol Edildikten Sonra	Düşük	Yüksek
Olumlu Yeniden Odaklanma	.47*	.43*	.197	.460
Plana Yeniden Odaklanma	.47*	.38*	.309	.597
Olumlu Yeniden Değerlendirme	.47*	.38*	.318	.615
Bakış Açısını Değiştirme	.47*	.44*	.246	.535

Not= * $p<.001$, **Bilişsel Esneklik Ölçeğine Ait Standardize Edilmiş “ β ” Değerleri

4.4.2. Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçiminin Aracı Rolü

Yordayıcı değişken olan bilişsel esneklik ve yordanan değişken olan duygusal özerklik arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bir diğer alt boyutu

olan uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin aracı rolünü belirleyebilmek için çeşitli regresyon analizleri gerçekleştirilmiş, aracılık etkisine ilişkin bulgular Şekil 2’ de gösterilmiştir.



Şekil 2. Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçiminin Aracı Rolü

Bu analizlerde ilk adım, bir önceki regresyon analizlerine ilişkin bulgulara verilmiştir. Yordayıcı değişken olan toplam bilişsel esneklik puanı değişmediği için bu adım atlanmıştır. Şekil 2’de de görüleceği üzere ikinci adımda bilişsel esnekliğin aracı değişken olarak ele alınan uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi varyansının %4’ ünü ($R^2=.04$, $p<.001$), tek başına istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($\beta=.19$, $t=4.59$, $p<.001$).

Üçüncü adımda aracı değişken olarak ele alınan uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, yordanan değişken olarak ele alınan toplam duygusal özerklikteki varyansın %5’ini ($R^2=.05$, $p<.001$), tek başına istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($\beta=.23$, $t=-5.39$, $p<.001$).

Dördüncü adımda ise yordayıcı değişken olarak ele aldığımız bilişsel esneklik ve aracı değişken olarak ele aldığımız uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi aynı anda regresyon analizine dahil edilmiş ve yordanan değişkenimiz olan duygusal özerklikteki varyansın %24’ünü istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde açıkladığı ($\Delta R^2=.24$, $p<.001$) ve tüm modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2-525)}=83.87$, $p<.001$). Standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde ise bilişsel esneklik ($\beta=.44$,

$t=11.46$, $p<.001$), uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi ise ($\beta=-.14$, $t=3.66$, $p<.001$) şeklinde bulgulanmıştır. Bu gözlem sonucunda ise yordayıcı değişken olarak ele aldığımız bilişsel esneklikte ilk adımda oluşan beta değerinin 0.47' den 0.44'e istatistiksel olarak anlamlı olacak şekilde düştüğü görülmektedir. Elde edilen değerlerde anlamlı bir düşüş olmasından yola çıkarak Baron ve Kenny (1986)' e göre kısmi aracılık durumunun gerçekleştiğini söyleyebiliriz.

Aracı değişkenimiz olan uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin kısmi aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı 5000 bootstrap örneklemini seçilerek incelenmiştir. Bu inceleme' nin sonuçları ise Tablo 9'da gösterilmektedir.

Tablo 12

Duygusal Özerklik Puanı Üzerindeki Toplam Dolaylı Etki İçin Bootstrap Katsayıları ve Bias-Corrected and Accelerated (BCa) Güven Aralıkları

	Bootstrap Katsayısı	Standart Hata	p	%95 BCa Güven	
				Aralığı	
				Düşük	Yüksek
(Sabit)	-.01	2.09	.00	22,926	31,030
BDDÖ (Uyumsuz Stratejiler)	.00	.03	.00	-,168	-,049
BEÖ	.00	.02	.00	,174	,244

*Not: BEÖ= Bilişsel Esneklik Ölçeği, BDDÖ= Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.

Tablo 12' ye göre uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi aracı değişkeninin kısmi aracılık etkisi anlamlıdır (bootstrap katsayısı = .00, Sh= .03 %95 BCa G.A. = -.168, .049).

Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutları için ayrıca gerçekleştirilen analizler sonucunda ise alt ölçeklerin aracılık etkileri Tablo 13' te görülmektedir.

Tablo 13

Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Ölçeklerinin Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Aracılık Rollerini

	β (BEÖ)**		%95 BCa Güven Aralığı	
	Uyumsuz Stratejiler Kontrol Edilmeden Önce	Uyumsuz Stratejiler Kontrol Edildikten Sonra	Düşük	Yüksek
Felaketleştirme	.47*	.43*	-.580	-.263
Diğerlerini Suçlama	.47*	.46*	-.464	-.129

Not= * $p < .001$, **Bilişsel Esneklik Ölçeğine Ait Standardize Edilmiş “ β ” Değerleri

Tablo 13’ te yer alan değerler incelendiğinde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon ve kendini suçlama hariç kalan alt ölçeklerde kısmi aracılık ilişkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Ruminasyon alt boyutu, bilişsel esneklik tarafından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordanamamıştır ($R^2=.01$, $p > .05$), kurulan model de istatistiksel olarak anlamsızlığa işaret etmektedir ($F_{(1-526)}=3.31$, $p > .05$). Kendini suçlama alt boyutu ise duygusal özerkliği istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordanamamıştır ($R^2=.00$, $p > .05$), kurulan model aynı şekilde istatistiksel olarak anlamsızlığa işaret etmektedir ($F_{(1-526)}=1.93$, $p > .05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasındaki ilişkide uyumlu veya uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin aracılık rolleri hakkında çeşitli yöntemlerle elde edilen bulgular, araştırmanın amaçlarına uygun şekilde tartışılmış ve elde edilen bulgulara dair kuramsal temellere uygun yorumlar yapılmıştır.

5.1. Öğrencilerin Bilişsel Esneklik, Duygusal Özerklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçimi Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırmada bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Dolayısıyla araştırmaya katılan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça hem bir bütün olarak duygusal özerklik düzeyleri hem de bireyselleşme, bağımsızlık ve idealleştirmeme durumları anlamlı şekilde artmaktadır. Ryan ve Deci (2000) özerkliği, bireyin kendisinin başlattığı ve yönettiği eylemler olarak tanımlamıştır. Özerkliğin çeşitli alt boyutlarından bahsedilebilir ancak bu boyutlar çoğunlukla; davranışsal özerklik, duygusal özerklik ve bilişsel özerklik olarak ele alınmaktadır (Sessa ve Steinberg, 1991; Akt: Özdemir ve Çok, 2011). Duygusal özerklik aileden giderek bağımsızlaşma ve birey olma şeklinde düşünülmektedir. Asıl olarak amaçlarını belirleme aşamasında başkalarının fikirlerine danışmanın yanında bireyin kendi fikirlerine ve tercihlerine güvenmesi olarak düşünülebilir. Bu güven duygusu bilişsel esneklik kavramından bahsedilirken kuramcıların da sıklıkla dile getirdiği yetkinlik kavramının kapsama alanıyla ilgilidir diyebiliriz. Dolayısıyla duygusal özerkliği, tercihlerinin ve seçeneklerinin farkında olma, seçeneklerini belirlemede esnek olma ve esnek olduğu seçeneklerini uygulayarak elde edeceği sonuca güvenme olarak tanımlayabileceğimiz bilişsel esneklik ile ilişkili hale getiren durumun duygusal özerklik kazanımında, ergenin ihtiyaç duyacağı motivasyonu elde edebileceği önemli bir kaynak olmasından ileri geldiği düşünülebilir. Bu durumda araştırmada elde edilen sonuçların tutarlı olduğu söylenebilir.

Bilişsel esneklik ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi arasında ise pozitif yönde, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkiler bulgulanmıştır. Bu bulgulara ek olarak alt ölçekler düzeyinde bakacak olursak bilişsel esneklik ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimini

ifade eden kabullenme hariç tüm alt ölçek puanları ile pozitif yönde, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini içeren tüm alt ölçek puanları ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Duygular hatalı ya da yanlış hissedildiğinde, yersiz ortaya çıktığında, hisler çok güçlü olduğunda veya uzun bir süreçte devam ettiğinde sorun haline gelebilir ve birey o duygulardan arınmak isteyebilir. Duyguların ara sıra toksik hale gelmesi; bireyin duyguları azaltma, devam ettirme veya arttırması şeklinde düşünebileceğimiz duygu düzenlemeyi öne çıkarmaktadır (Gross ve Thompson, 2007; Werner ve Gross, 2010). Bireyler duygusal bir tepki ortaya koymadan önce bazı bilişsel aşamalardan geçmekte ve bilişsel öğeler oluşturmaktadır. Ardından ise duygusal tepkiler gösterdikleri düşünülmektedir (Lazarus, 1999). Bu tanımdan yola çıkacak olursak duygu düzenlemenin bir seçim işlemi olduğunu ve belli seçeneklerin birey bilinçli olarak harekete dahi geçmeden duygulanım olarak ortaya çıkmasından ötürü sağlıklı bir bireyin toksik duygulardan kaçınma eğiliminde olacağını yani duygularını doğru biçimde düzenlemeyi tercih edeceğini düşünebiliriz. Dolayısıyla bireyin bu seçim ya da daha doğru bir ifade ile “düzenleme” işleminde seçeneklerinin farkında olması, esnek olması ve esnek olduğu durumlarda yetkin olması diğer bir ifadeyle bilişsel esnek olması; bağlamına ve duruma göre duygularını düzenleyebilmesine yardım ederek bireyin ruh sağlığına katkıda bulunabilir. Buradan hareketle bulgularda ortaya çıkan sonuç bu durumla benzerlik ve tutarlılık göstermektedir. Ek olarak kabullenme alt ölçeği tanımı itibariyle bireyin yaşadıklarına dair kabullenici bir tutum içinde olması şeklinde tanımlanmıştır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002). Bireyin belirli bir düşünceye odaklanmasından ziyade alternatiflerin farkındalığına vurgu yaptığını ifade edebileceğimiz esneklik kavramının bu alt ölçek ile negatif yönde anlamlı ilişki göstermesinin kabul edilebilir bir durum olduğu düşünülebilir.

Duygusal özerklik ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi ve alt ölçeklerinden kabullenme hariç tümüyle pozitif yönde anlamlı; uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi alt ölçeklerinden ruminasyon ve kendini suçlama hariç felaketleştirme, diğerlerini suçlama alt ölçekleri ile uyumsuz strateji seçimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Psikanalitik kuramcıların ebeveynlerden kopma şeklinde tanımladığı (Freud, 1958; Mahler, 1963; Blos, 1979) negatif ve zorlanımlı bir sürecin sonucu psikolojik uyumu sağlama amacıyla duygusal bir kopuş da olabilen duygusal özerklik (Fuhrman ve Holmbeck, 1995; Lamborn ve Steinberg, 1993;

Parra ve Oliva, 2009; Ryan ve Lynch, 1989); aslında kuramsal temelinde ebeveynlerden sağlıklı bir kopuşu ve kişiliği olgunlaştıran bir safha olarak bireyleşmeyi işaret etmektedir (Blos, 1979). Dolayısıyla aileden bu kopma süreci duyguların da aileden bağımsızlaşmasını; ergenlerin bu süreçte kendi durumlarına en uygun duyguları seçmesini ya da yaşadığı toksik duyguları düzenlemesini ve sağlıklı seçimler yapmasına olanak sağlayacak, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimini gündeme getirmektedir. Bu durumda ortaya çıkan anlamlı ilişkiler tutarlıdır diyebiliriz.

Öte yandan uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi ile bireyin duygusal özerkliği arasında negatif ya da anlamsız ilişkilerin oluşması da sağlıklı bir birey için beklenen bir sonuçtur diyebiliriz. Yalnızca uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi alt ölçeklerinden kabullenme ve duygusal özerklik arasındaki anlamsız ilişki, bu alt ölçeğin aileden duygusal olarak kopmayı negatif ya da pozitif açıklayabilmekten ziyade içinde bulunduğu durumu içselleştirme şeklinde okunması, bu bağlamda elde edilen bulguları tutarlı hale getirebilir.

5.2. Öğrencilerin Duygusal Özerkliklerinin Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik ve Uyumlu-Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçimine Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın amaçlarından biri bilişsel esneklik ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal özerkliği ne düzeyde yordadığını ortaya koyabilecek bulgulara ulaşmaktır. Bu amaçla gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda bilişsel esneklik ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin duygusal özerklikteki varyansın önemli bir kısmını anlamlı bir şekilde açıkladığı görülmüştür. Bu durum aslında aracılık ilişkisinde değinilecek olan etkinin beklenen bir varsayımdır. Geniş bir perspektiften bakıldığında bilişsel esnekliğin duygusal özerkliğin en etkili yordayıcısı olduğu görülmektedir. Yani bilişsel esneklik düzeyindeki artış veya azalışa bağlı olarak, duygusal özerklik düzeyindeki artış veya azalışın anlamlı bir şekilde açıklanabileceğini söyleyebiliriz.

Bilişsel esneklik ile ilgili çalışmalar incelendiğinde esnekliğin çoğunlukla yetkinlik kavramını gündeme getirdiğini ve bu kavramla da pozitif anlamlı ilişkileri bulunduğunu görmekteyiz (Bilgin, 2009a; Çelikkaleli, 2004; Laçın, 2015). Fuhrman ve Holmbeck (1995)'in çalışmasına dayanarak duygusal özerkliği bireyin psikolojik uyumunu korumasına yardım eden, onu stresli aile ilişkileri dolayısıyla çevresi ile

kuracağı iletişimde olumsuz deneyimler yaşamasını önleyici bir mekanizma olarak ele alabiliriz. Bu mekanizmadaki uyumun anahtarlarından birisi bilişsel esneklik olabilir. Nitekim bilişsel esnekliğin Altunkol (2010)'un çalışmasında olduğu gibi algılanan stres ile negatif bir ilişki içinde olacağı kabul edilirse, sağlıklı bir bireyin duygusal özerklik kazanımında yordayıcılık etkisini anlamlı bulabiliriz.

Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi ele alındığında; olumlu yeniden odaklanma (positive refocusing): Gerçek olay yerine memnuniyet verecek konular üzerine düşünme, plana yeniden odaklanma (refocus on planning): Olayla başa çıkmak için hangi adımları atacağını düşünme, bakış açısını değiştirme (putting into perspective): Diğer olaylarla karşılaştırıldığında yaşanan olayın ağırlığını hafifletmede rol oynayan düşünceler alt ölçeklerinin duygusal özerkliği yordamada önemli etkilere sahip olduğu bulgulanmıştır. Diğer yandan uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimine bakacak olursak felaketleştirme (catastrophizing): Yaşanan olayların dehşetini açıkça vurgulayan düşünceler ve diğerlerini suçlama (other-blame): Yaşadıklarından dolayı diğerlerini suçlayıcı düşünceler alt ölçeklerinin duygusal özerkliği yordamada önemli etkilere sahip olduğu görülmektedir.

Bu bağlamda olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, bakış açısını değiştirme alt ölçeklerinin daha önceki araştırmalarda genellikle uyumlu stratejiler genelinde bireyi psikopatolojilerden uzaklaştıran etkilere sahip oldukları düşünülebilir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010). Dolayısıyla bu alt ölçeklerin duygusal özerkliği yordamada anlamlı etkide bulunmalarının, bireyin duygusal özerklik sürecinde negatif bir ruh halinden kaçınma eğilimi ve sağlıklı şekilde bireyselleşme yöneliminden kaynaklandığı düşünülebilir. Öte yandan duygusal özerkliği aileden duygusal olarak kopma ve sağlıksız bir bireyleşme yönelimi olarak ele alan çalışmalar dikkate alındığında (Beyers ve Gossens, 1999; Parra ve Oliva, 2009; Parra, Oliva ve Sanchez-Queija, 2014; Ryan ve Lynch, 1989); felaketleştirme ve diğerlerini suçlama gibi uyumsuz stratejilerin ergenler tarafından sıklıkla seçilmesinin, bireyleşme sürecinde aileden duygusal olarak kopmaya kadar gidebilen sağlıksız bir yönelimi işaret ettiği düşünülmektedir.

Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak ele aldığımız bu iki boyutun duygusal özerkliği yordayıcılığı ile ilgili daha ayrıntılı bilgiye aracılık kısmında değinilmiştir.

5.3. Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Seçiminin Aracı Rolüne İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın bir diğer amacı araştırmaya katılan lise öğrencisi ergenlerin bilişsel esneklik ile duygusal özerklikleri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin aracı rolü olup olmadığını incelemektir.

Baron ve Kenny (1986)'nin varsayımlarına uygun olarak gerçekleştirilen regresyon analizleri, bilişsel esnekliğin duygusal özerkliği anlamlı şekilde yordadığını; uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ayrı ayrı bilişsel esneklik tarafından anlamlı bir şekilde yordandıklarını ve duygusal özerkliği ise anlamlı şekilde yordadıklarını göstermiştir. Bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasındaki etkileşimde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel esnekliğe ait standardize regresyon katsayısında anlamlı bir azalmaya neden olduğu bulgulanmıştır. Son olarak ise bu azalmanın istatistiksel olarak anlamlı olduğunun Preacher ve Hayes (2004, 2008)' in önerileri doğrultusunda bootstrapping metoduyla doğrulanması gerek uyumlu ve gerekse de uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolleri bulunduğuna işaret etmektedir.

Uyumlu veya uyumsuz strateji seçimlerinin yordayıcı ve yordanan değişkenimiz arasındaki etkileşimde anlamlı bir etkiye sahip olması bu etkileşimde güçlü birer bağımsız değişken olduklarına işaret etmektedir. Sosyal öğrenme kuramına göre, aile ile kurulan ilişkiler çocukların sosyal yaşantıları üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir ve çocuğun arkadaşlık ilişkilerine yönelik tutumuna etki etmektedir. Anne-baba-çocuk ilişkisi olumlu ve yapıcı olduğunda bireyin arkadaşlarıyla ilişkisi olumlu etkilenmektedir (Doyle ve ark., 1994; Hetherington, Cox ve Cox, 1979; Homel, Burns, Goodnow, Markiewicz ve Hardy, 1987; Sharabany, 1994). Bu bağlamda değerlendirecek olursak bireyin olumlu duygusal özerklik kazanımı aile ile olan bağla ilişkili ve önemlidir. Anne ve babanın bireysel sosyal yaşantılarının bulunması, ailenin takındığı demokratik tutum ve ergenin ailesine güvenli bağlılığı ile ergenin arkadaş ilişkilerinde bağlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır (Engels, Dekovic ve Meeus, 2002; Markiewicz, Doyle ve Brendgen, 2001; Mize, Pettit ve Brown, 1995; Putallaz, 1987).

Örneğin ergenlikteki geçiş aşamasında ebeveynleriyle karşılaşabileceği sorunlardan dolayı (aşırı otoriter bir tutuma sahip ebeveyen, ihmal edilme vb.) stres altında bulunan bir bireyin, ruh sağlığının ve kişilik gelişiminin olumsuz etkilenmesi

doğaldır. Bireyde, bu durumla başa çıkamadığı veya sosyal destek alamadığı takdirde sosyal uyum problemlerinden, ciddi davranış problemlerine kadar birçok sorun baş gösterebilir ya da çevresine gayet sıradan bir tablo çizerek aslında içten içe birçok sorunu kalıcı hale getirebilir. Bu durumda bireyin kendi duygularını ebeveynlerinin bağlamından bağımsızlaştırması, diğer bir deyişle ebeveynlerinin yaşattığı duygulardan ziyade kendi duygularını ön plana alması, duygusal özerklik kavramının bireyin sosyal uyumuna katkı sağlayan bir özelliğidir. Ancak bireyin yaşantısını kabullenmek yerine bu şekilde cesur bir adım atması bir seçim gerektirir. İşte bu seçimi özgüvenli ve eleştirel şekilde gerçekleştirmek bilişsel esneklik düzeyiyle ilişkili olmaktadır. Ancak tüm bu seçimler yapıldığında dahi insan olarak duygularımız bizim dış dünyaya açılan kapılarımız gibidir. Hatta öyledir ki duyguların davranışları etkilediği gibi davranışlarda bir düzeye kadar duygularımıza etki edebilir. Birey bu durumda hem uyumunu hem de yaptığı esnek ve özgüvenli seçimini ayakta tutacak şekilde, toksik duyguların neden olduğu negatif duygulanımlarla baş edebilmesine ve hali hazırda yaşadığı duyguları düzenlemesine/değiştirmesine olanak sağlayacak bazı bilişsel stratejilere başvurmaktadır.

Gerçekleştirilen bu çalışmada ise bahsi geçen stratejilerin uyumlu olması bireyin olumlu veya olumsuz durumlarda bilişsel esneklik düzeyine uygun olarak aldığı kararların duygusal özerkliğine etkisine olumlu ve anlamlı şekilde katkı sağlamış, duygularından kaynaklı negatif etkilerden kendini koruyabilmiştir. Uyumsuz olması ise bireyin olumlu veya olumsuz durumlarda bilişsel esneklik düzeyine uygun olarak aldığı kararların duygusal özerkliğine olan etkisine olumsuz ve anlamlı şekilde katkı sağlamıştır. Yani esneklik düzeyine uygun şekilde aldığı kararların yarattığı duygularla baş edemeyen bir birey sosyal uyumunu, yaşam doyumunu, sosyal desteğini vb. olumsuz etkileyen, sağlıksız bir bireyleşme-bağımsızlaşma hatta duygusal olarak kopmaya kadar varan durumlarla karşı karşıya kalabilir.

Ryan ve Lynch (1989) tarafından duygusal özerkliğin ebeveynlerden duygusal olarak kopmayı açıkladığı öne sürülmüştür. Lamborn ve Steinberg (1993) ise bu çalışmadan elde edilen bulgulara benzer sonuçlara ulaşmış, Steinberg (1993) ise aynı çalışmada duygusal özerkliğin destekleyici bir ebeveyn-çocuk ilişkisinde kişisel gelişim açısından önemli olduğu kadar çeşitli yorumlara açık şekilde zararlı sonuçları da içerebileceğini ifade etmiştir. Parra ve Oliva (2009) tarafından yapılan çalışmada duygusal özerklik, ebeveyne güvensiz bağlanma ve olumsuz aile ilişkileri ile ilişkili bulunmuştur. Bu durumda duygusal özerklik konusunda bu çalışmalardan elde edilen

bulgular bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bireyin sosyal uyumunu kolaylaştıracak şekilde etkileşime girdiğini ve çalışmamızdan elde edilen sonuçların tutarlı olduğunu düşündürmektedir.

Bir başka çalışmada ise Martin ve Dahlen (2005) tarafından depresyon, stres ve anksiyete gibi çeşitli patolojik durumların yordayıcısı olarak bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelenmiş ancak uyumlu stratejiler boyutunda bulunan “kabullenme” alt ölçeğinin depresyonla pozitif anlamlı bir ilişki içinde olması bulgusundan dolayı bu alt ölçeğin yeniden kavramsallaştırılmasının faydalı olacağını belirtmiştir. Bu çalışmada da “kabullenme” alt ölçeğinin benzer şekilde kısmi aracılık etkisinin olmadığı hatta uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir.

Bazı araştırma bulgularına göre ruminasyon ve kendini suçlama alt ölçeklerinin patolojik bulgularla güçlü şekilde eşleştiği görülmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006; Garnefski vd., 2007; Martin ve Dahlen, 2005). Choi ve Oh (2014) ise çalışmalarında travma yaşantılarının ve psikolojik uyum problemlerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini bozabileceğini ifade etmişlerdir. Bu çalışmada kendini suçlama ve ruminasyon alt ölçeklerinin bahsi edilen çalışmalarda oluşan şartları karşılayacak şekilde duygusal özerkliği anlamlı yordayamaması çalışmaya katılan öğrencilerin bir kısmının benzer sorunlarından kaynaklı olarak bu alt ölçeklere ilişkin hatalı seçimler yapması ya da ölçeğin bu maddelerinin öğrenciler tarafından tam anlaşılmasından kaynaklanıyor olabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçlarına yönelik genel bir değerlendirme yapılmış, hem uygulamaya hem de gelecekteki araştırmalara katkı sağlayabilecek önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuç

Yapılan araştırmanın öncelikli amacı ergenlerde bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık rolünün incelenmesidir. Bu bağlamda araştırmada bilişsel esneklik, duygusal özerklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi arasında anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik ile duygusal özerkliğin uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi ve alt ölçeklerinden “ruminasyon” ile “kendini suçlama” hariç tümüyle ayrı ayrı negatif, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimi ve alt ölçeklerinden “kabullenme” hariç tümüyle ile ayrı ayrı pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip oldukları bulgulanmıştır. Ayrıca araştırmada ele alınan değişkenler cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Baron ve Kenny (1986)' nin önerdiği metoda uygun olarak gerçekleştirilen regresyon analizlerinden elde edilen sonuçlar bootstrap yöntemiyle bir güven aralığında incelenmiştir. Bilişsel esneklik ile duygusal özerkliğin incelendiği regresyon modelinde; bilişsel esnekliğin duygusal özerklik üzerinde etkili bir değişken olduğu; bilişsel esnekliğin duygusal özerkliğin pozitif yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır. Uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ayrı ayrı duygusal özerklik ile incelendiği regresyon modelinde; bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal özerklik üzerinde etkili değişkenler oldukları bulgulanmıştır. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal özerkliği pozitif yordadığı, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ise duygusal özerkliği negatif yordadığı görülmüştür.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin uyumlu ve uyumsuz olarak ayrı ayrı ele alındığı ve bütün değişkenlerin bir arada olduğu çoklu regresyon modellerinden elde

edilen sonuçlar incelendiğinde, bilişsel esnekliğin duygusal özerklik üzerinde etkili bir değişken olarak kalmaya devam ettiği bulgulanmıştır. Ancak bilişsel esnekliğin regresyon katsayısında ilk sınanan modele göre uyumlu ve uyumsuz stratejilerin dahil edildiği iki ayrı regresyon modelinde de anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt ölçeklerinden “ruminasyon”, “kendini suçlama” ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt ölçeklerinden “kabullenme” hariç tüm alt ölçeklerin bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasında kısmi aracı etkiye sahip oldukları görülmüştür. Bu sonuçlar bootstrapping metodu ile değerlendirilmiş ve kısmi aracılık etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Bu kısımda uygulamaya ve gelecekte yapılabilecek araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1- Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar ışığında özellikle okullarda karşılaşılan akademik, sosyal ve duygusal uyum problemlerinin aslında aile ile yaşanan derin ve duygusal bir sorunu işaret ediyor olabileceği düşünülerek bu risk grubundaki öğrenciler okul psikolojik danışmanları tarafından tespit edilerek bilişsel esnekliği artırıcı ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçimini destekleyici bireysel ya da grupla çalışmalara dahil edilebilir.

2- Eğitim ortamlarında akranlarından ve bu doğrultuda yaşanan problemleri çözmesinde destekleyicikten uzak duygusal ilişkilere sahip aile bağlamından duygusal olarak kopma şeklinde negatif biçimde de karakterize edilebilen duygusal özerklik, bireyin sosyal uyum problemleri göstermesiyle sonuçlanabilecek durumlarda koruyucu bir işleve sahiptir. Ergenlerin hem arkadaşlık ilişkilerinde duygusal olarak yalnızlaşmasını hem de kendine yönelik negatif bilişsel şemalara sahip olmasını önlemek amacıyla; karşılaştıkları olumsuz durumlarda birçok seçeneklerinin olduğuna ve bu seçenekleri uygularken duygusal anlamda uyumunu kolaylaştırıcı yöntemler tercih etmelerine odaklanan bireysel ya da grupla çalışmalar gerçekleştirilebilir.

3- Elde edilen bulgular ışığında bireyin negatif anlamdaki duygusal özerkliğinin aileden duygusal olarak kopmayı işaret etmesi ve bunun çokça olumsuz sonuca sebep olabileceği varsayılarak özellikle bahsi geçen problemleri yaşayan öğrencilerin aileleri ya da önleyici bir faaliyet olarak tüm aileler okula davet edilerek bu konuda destekleyici ve güven verici aile ilişkilerinin önemine dair seminerler düzenlenebilir.

4- Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara uygun olarak sevgi evleri, çocuk izlem merkezleri gibi kuruluşlarda çalışan ilgililerin çocukların negatif anlamda duygusal özerklik geliştirmelerini önleyebilmek amacıyla hem duygu düzenleme kavramıyla ilgili hem de seçenekleri olduğuyla, seçim yaparken ve seçimlerini uygularken yetkin olmalarının önemiyle ilgili olarak ergenlerle bireysel veya grupla çalışmalar gerçekleştirmeleri önerilmektedir.

6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1- Bu araştırma Şanlıurfa ilinin Ceylanpınar ilçesinde lise öğrenimine devam eden ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Farklı bölgelerde ve farklı yaş düzeyindeki örneklemelerde yeniden çalışılabilir.

2- Araştırmada ele alınan kavramlardan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin seçiminde ailenin çoğunlukla kullandığı stratejiler ve ergenin kullandığı stratejilerin birbiri ile anlamlı bir ilişkisi olup olmadığı sorusuna alınacak cevap önemli verileri ortaya çıkarabilirdi ancak hem ailelerin ulaşılabilirliği hem de veri toplama sürecinde yaşanabilecek güçlüklerden(okuma-yazma bilmeme, kavramların açıklanması, süre) ötürü bundan vazgeçilmiştir. Aileyi araştırma kapsamına alarak gerçekleştirilecek çalışmalar alanyazına önemli katkılar sağlayacaktır.

3- Bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin rolüne odaklanan bu araştırma farklı değişkenler dahil edilerek (depresyon, kaygı, travma yaşantıları, ebeveyne bağlanma stilleri vb.) gerçekleştirilebilir.

4- Negatif anlamda duygusal özerklik kazanımının doğuracağı olumsuz sonuçlarda aile ilişkileri, akran ilişkileri veya kurum iklimi (okul, sevgi evleri, çocuk izlem merkezleri vb.) olumsuz etkileneceği dikkate alınarak, bu noktada

araştırmada ele alınan değişkenlerin olumlu kullanımını teşvik edecek önleme prosedürleri hazırlanabilir ya da bu kurumlarda kullanmaya elverişli özellikle bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ele alan beceri programları geliştirilebilir.

5- Ele alınan değişkenlerle ilgili yapıların açığa çıkması belki de çok boyutlu bir etkileşim ağını görmemizi sağlayabilir. Bu noktada farklı değişkenlerin aracılığı ya da farklı bağımsız değişkenlere yönelik araştırmalar alanyazına katkı sağlayacaktır.

6- Özellikle bilişsel duygu düzenleme stratejilerine yönelik yerli çalışmaların sayısı tatmin edici değildir. Bu değişkene ilişkin daha fazla çalışma yapılması bu değişkenin Türkiye özelinde boyutları iyi tanımlanmış ve maddeleri ölçtüğü stratejilere uygun hazırlanmış, kolay cevaplanabilir bir ölçme aracıyla daha mümkün hale gelecektir. Bu bağlamda yeni bir bilişsel duygu düzenleme ölçęi geliştirilmesi alanyazına önemli bir katkı sunacaktır.

KAYNAKÇA

- Akman, Y., Abaslı, K., & Polat, Ş. (2018). Duygusal özerklik, öğrenci yılmazlığı, öğretmene güven ve problem çözme becerilerine yönelik algı arasındaki ilişkilerin öğrenci görüşlerine göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(3), 987-1012.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974-983.
- Allen, J. P., Hauser, S. T., Eickholt, C., Bell, K. L., & O'Connor, T. G. (1994). Autonomy and relatedness in family interactions as predictors of negative adolescent affect. *Journal of Research on Adolescence*, 4, 535-552.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana
- Altunkol, F. (2017). Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Amone-P'Olak, K., Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007). Adolescents caught between fires: Cognitive emotion regulation in response to war experiences in Northern Uganda. *Journal of Adolescence*, 30, 655–669
- Andersen, S. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4): 269-276.
- Ataman, E. (2011). Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bandura, A.. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory* (pp. 415-416). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman

- Baron, R.M. & Kenny, D.A. (1986). The moderator and mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistic considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Barton, W. H., Watkins, M., & Jarjoura, R. (1997). Youths and communities: Toward comprehensive strategies for youth development. *Social Work*, 42, 483-493.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of general psychiatry*, 9(4), 324-333.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper and Row.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A., T., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, A., T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (A. Türkcan & V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma 1976 yılında yayımlanmıştır)
- Beyers, W. & Goossens, L. (1999). Emotional autonomy, psychosocial adjustment and parenting: interactions, moderating and mediating effects. *Journal of Adolescence*, 22, 753–769.
- Bilgiç, R., & Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.
- Bilgin, M. (2009a). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bilgin, M. (2009b). Developing a cognitive flexibility scale: validity an reliability studies. *Social Behavior and Personality*, 37(3), 343-354.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 16(62), 945-954.

- Bilgin, M. (2016). Ergenin beş faktör kişilik, sosyal yetkinlik, bilişsel esneklik, bilişsel hatalar ve anne baba beş faktör kişilik ilişkisi. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 6(1), 1-24.
- Blain, M.D., Thompson, J.M., & Whiffen, V.E. (1993). Attachment and perceived social support in late adolescence: The interaction between working models of self and others. *Journal of Adolescent Research*, 8, 226-241
- Blos, P. (1979). *The adolescent passage: Developmental issues*. Madison, WI: International University Press.
- Bochner, A. P., & Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence rationale, philosophy and implementation of a conceptual framework. *Speech Teacher*, 23, 279-301.
- Boroditsky, L., Neville, H., Karns, C., Markman, A. B., & Spivey, M. J. (2010). Flux: Fundamental or frivolous? In S. Ohlsson, & R. Catrambone (Eds.), *Proceedings of the 32nd annual meeting of the cognitive science society* (pp. 2918–2919). Austin, TX: Cognitive Science Society.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyükkaragöz, S. (1990). Okula uyumsuzluk ve başarısızlıkta ailenin rolü. *Eğitim ve Bilim*, 14(78), 29-33.
- Büyüköztürk, Ş., Şekerciöglü, G. ve Çokluk, Ö. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (4. baskı). Ankara: PegemAkademi Yayıncılık.
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., & Cervone, D. (2004). The contribution of self-efficacy beliefs to psychosocial outcomes in adolescence: Predicting beyond global dispositional tendencies. *Personality and Individual Differences*, 37(4), 751-763.
- Chaffin, M., Wherry, J. N., & Dykman, R. (1997). School age children's coping with sexual abuse: Abuse stresses and symptoms associated with four coping strategies. *Child Abuse & Neglect*, 21(2), 227-240.

- Choi, J. Y., & Oh, K. J. (2014). Cumulative childhood trauma and psychological maladjustment of sexually abused children in Korea: Mediating effects of emotion regulation. *Child Abuse & Neglect*, 38(2), 296-303.
- Collins, W. A., Gleason, T. & Sesma, A. (1997). Internalization, autonomy, and relationships: Development during adolescence. In J. E. Grusec, & L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values* (pp. 78–99). New York: Wiley.
- Cormier, S. & Hackney, H. (2008). Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı. (T. Ergene & S. Aydemir Sevim, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cowen, E. L., Pedro-Carroll, J.L., & Alpert-Gillis, L.J. (1990). Relationships between support and adjustment among children of divorce. *Journal of Child and Adolescent Psychiatry*, 31(59), 727-735.
- Çankaya, Z., C. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Çelikkaleli, Ö. (2014) Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354.
- Çetin, B., Eroğlu, Y., Peker, A., Akbaba, S., & Pepsoy, S. (2012). Ergenlerde ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, siber zorbalık ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 637-653.
- Çoban, A. E. (2013). Türkiye’de ergenlerin duygusal özerkliklerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 357-371.
- Dahlberg, L.L., & Potter, L.B. (2001). Youth violence: Developmental pathways and prevention challenges. *American Journal of Preventive Medicine*, 20, 3-14.
- Daşcı, E.(2015). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ebeveyn kontrolü ve akran ilişkileri ve akran baskısı arasındaki ilişkide aracılık rolünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Deak, G. O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in Child Development and Behavior*, 31, 271–327.
- Demir, M., & Karabacak, A. (2017). Ergenlerin duygusal özerkliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 427-442.
- Dempsey, M. T. (1996). Coping and emotional regulation strategies in early adolescence: Relationship to behavioral functioning. Unpublished doctoral dissertation. The University of Texas, Austin.
- Deniz, M., Çok, F., & Duyan, V. (2013). Duygusal özerklik ölçeği'nin ergenler için uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *Eğitim ve Bilim*, 38(167), 352-363.
- Deniz, M., & Bakioğlu, F. (2017). Ergenlerde sır saklamanın duygusal özerklik, ahlaki olgunluk, yalnızlık, utangaçlık ve sosyal destek açısından incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(3), 1118-1133.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S., (2009). The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241–253.
- Dennis, P. J. & Wall, V. S. J. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241– 253.
- Digiuseppe, R. A., & David, O. A, (2015). Rational emotive behavior therapy. In H. T. Prout & D. T. Brown (Eds.) *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents.* (5th ed., pp. 155-215) New York: John Wiley ve Sons.
- Diril, A. (2011). Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Dodge, K., Pettit, G., McClaskey, C., Brown, M., & Gottman, J. (1986). Social competence in children. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 51(2), I-85.

- Dodge, K. A. (1989). Coordinating responses to aversive stimuli: Introduction to a special section on the development of emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 339.
- Dodge, K.A. & Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp.3-11). New York: Cambridge University Press.
- Dodge, K.A. (1991). Emotion and social information processing. In J. Garber ve K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp.159-181). New York: Cambridge University Press.
- Doyle, A.B., Markiewicz, D., & Hardy, C. (1994). Mother's and children's friendship: Intergenerational associations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 363- 377.
- Dryden, W. (2008). *Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features*. New York: Routledge.
- Ellis, A. (1974). Rational-emotive theory. In A. Burton (Ed.), *Operational theories of personality*. Oxford, England: Brunner/Mazel.
- Ellis, A. (1975). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*, New York: McGraw-Hill Book Company.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer.
- Engels, R.C.M., Dekovic, M., & Meeus, W. (2002). Parenting practices, social skills and peer relationships in adolescence. *Social Behavior and Personality*, 30(1), 3-18.
- Ercengiz, M. (2019). Ergenlerde duygu düzenleme stratejilerinin yordayıcı olarak mutluluk düzeyindeki rolü. *Ekev Akademi Dergisi*, 23(77), 267–278.
- Feldman, R. (2007). Parent–infant synchrony and the construction of shared timing; physiological precursors, developmental outcomes, and risk conditions. *Journal of Child psychology and Psychiatry*, 48(3-4), 329-354.

- Feldman, S. S. & Rosenthal, D. A. (1991). Age expectations of behavioural autonomy in Hong Kong, Australian and American youth: The influence of family variables and adolescents values. *International Journal of Psychology*, 26, 1–23.
- Freud, A. (1958). Adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 13, 255-278.
- Fuhrman, T. & Holmbeck, G. N. (1995). A contextual-moderator analysis of emotional autonomy and adjustment in adolescence. *Child Development*, 66(3), 793-811. <https://doi.org/10.2307/1131951>
- Galanaki, E. P., & Anastasia, K. (1999). Loneliness and social dissatisfaction: Its relation with children's self-efficacy for peer interaction. *Child Study Journal*, 29(1), 35-55.
- Geldard, K. & Geldard, D. (2013). *Ergenler ve gençlerle psikolojik danışma-proaktif yaklaşım*. (M. Pişkin, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V., & ten Cate, R. (2009). Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of Adolescence*, 32(2), 449-454.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28(5), 619-631.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences

between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267-276.

Grotevant, H. D. & Cooper, C. R. (1985). Patterns of interaction in family relationships and the development of identity exploration in adolescence. *Child Development*, 56(2), 415–428.

Güler, B.(2015). The measurement of cognitive flexibility in adolescents and its relation to depression symptoms.Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Gülüm, İ. V., & Dağ, İ. (2014). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: kontrol odağı ve tekrarlayıcı düşünme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(4), 244-252.

Guilford, J. P. (1962). Potentiality for creativity. *Gifted Children Quarterly*, 6, 87–90.

Gündüz, B. (2013a). Emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological symptoms in pre-service teachers. *Academic Journals* , 8 (13), 1048-1056.

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

Gratz, K. L. & Roemer L. (2004). The relationship between emotion dysregulation and deliberate self-harm among female undergraduate students at an Urban Commuter University. *Cognitive Behaviour Therapy*, 37(1), 14-25.

Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp.1-49). New York: Guilford Press.

Hayes, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E.V., Follette, V. & Strosahl, K. (1996). Experimental avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment, *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152-1168.

Hetherington, E.M., Cox, M., & Cox, R. (1979). Play and social interaction in children following divorce. *Journal of Social Issues*, 35, 26-49.

- Homel, R., Burns, A., & Goodnow, J. (1987). Parental social networks and child development. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 159-177.
- Hunt, M. H., Meyers, J., Davies, G., Meyers, B., Grogg, R. K., & Neel, J. (2002). A comprehensive needs assesment to facilitate prevention of school drop out and violence. *Psychology in The Schools*, 39(4), 399-416.
- Johnco, C., Wuthrich V. M., & Rapee, R. M. (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 55- 64.
- Joormann, J., Yoon, K. L., & Siemer, M. (2010). Cognition and emotion regulation. In A. M. Kring & D.M. Sloan (Eds.) *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach To Etiology And Treatment* (pp.174-203). New York: Guilford Press.
- Jordan, P. L., & Morton, J. B. (2008). Flankers facilitate 3-year-olds' performance in a card-sorting task. *Developmental Psychology*, 44, 265–274.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Karacaoğlan, B. & Hisli Şahin, N. (2018). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 4, 421-444. <https://doi.org/10.20491/isarder.2016.226>
- Karmiloff-Smith, A. (1992). *Beyond modularity: A developmental perspective on cognitive science*. Cambridge, MA: MIT Press/Bradford Books.
- Kashani, J. H., Canfield, L.A., Borduin, C.M., Soltys, S.M., & Reid, J.C. (1994). Perceived family and social support impact on children. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 33, 819-823.
- Kaya, İ. (2015). Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Kenny E. M. & Gallagher L. A. (2002) Instrumental and social/relational correlates of perceived maternal and paternal attachment in adolescence. *Journal of Adolescence*, 25, 203–219.
- Kim, Y. H. (2003). Correlation of mental health problems with psychological constructs in adolescence: Final results from a 2-year study. *International Journal of Nursing Studies*, 40(2), 115-124.
- Kocabıyık, O. O., Çelik, H., & Dündar, Ş. (2014). Genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının ilişkisel bağımlı benlik kurgusu ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45(45), 79-92.
- Köroğlu E. (2008). *Bilişsel davranışçı psikoterapiler*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Köseoğlu, S. A., & Erçevik, A. (2015). Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 198-216.
- Laçın, B. G. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde özyeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Lamborn, S. D., & Steinberg, L. (1993). Emotional autonomy redux: revisiting Ryan and Lynch. *Child Development*, 64(2), 483-499.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lei, H., Zhang, X., Cai, L., Wang, Y., Bai, M., & Zhu, X. (2014). Cognitive emotion regulation strategies in outpatients with major depressive disorder. *Psychiatry research*, (218), 87-92
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASSS). *Psychology in the Schools*, 39(1), 1-18.

- Markiewicz, D., Doyle, A. B., & Brendgen, M. (2001). The quality of adolescents' friendships: Associations with mothers' interpersonal relationships, attachments to parents and friends, and prosocial behaviors. *Journal of Adolescence*, 24(4), 429-445.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Majorano, M., Musetti, A., Brondino, M., & Corsano, P. (2015). Loneliness, emotional autonomy and motivation for solitary behavior during adolescence. *Journal of Child & Family Studies*, 24(11), 3436–3447. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0145-3>
- Martin, M.M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 34-45.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and individual differences*, 39(7), 1249-1260.
- Marusak, H. A., Thomason, M. E., Sala-Hamrick, K., Crespo, L., & Rabinak, C. A. (2018). What's parenting got to do with it: emotional autonomy and brain and behavioral responses to emotional conflict in children and adolescents. *Developmental Science*, 21(4), 1-11, e12605. <https://doi.org/10.1111/desc.12605>
- Masters, J. C. (1991). Strategies and mechanisms for The personal and social control of emotion. In J. Garber & K.A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 182-207). New York: Cambridge University Press.
- MEB okulların 'şiddet' haritasını çıkarıyor (2019, 16 Nisan) *Hürriyet*. <http://www.hurriyet.com.tr/egitim/meb-okullarin-siddet-haritasini-cikariyor-41184376> Erişim Tarihi: 20.08.2019.

- Mihalca, A. M., & Tarnavska, Y. (2013). Cognitive emotion regulation strategies and social functioning in adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 574-579.
- Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U., & Chae, J. H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190-1197.
- Miyake A., Friedman N.P., Emerson M.J., Witzki A.H., Howerter A., & Wager T.D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "Frontal Lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49–100. DOI 10.1006/cogp.1999.0734
- Mize, J., Pettit, G. S., & Brown, E. G. (1995). Mothers' supervision of their children's peer play: Relations with beliefs, perceptions, and knowledge. *Developmental Psychology*, 31(2), 311-321.
- Morgan, C. T. (1993). *Psikolojiye Giriş* (S. Karakaş & R. Eksi, Ed.). Ankara: Meteksan.
- Morsünbül, Ü. (2011). Ergenlikte Özerkliğin ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi: Ankara.
- Muuss, R. E. (1988). *Theories of Adolescence* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Noom, M. J., Deković, M., & Meeus, W. H. (1999). Autonomy, attachment and psychosocial adjustment during adolescence: A double-edged sword?. *Journal of adolescence*, 22(6), 771-783.
- Noom, M. J., Deković, M., & Meeus, W. H. (2001). Conceptual analysis and measurement of adolescent autonomy. *Journal of youth and adolescence*, 30(5), 577-595.
- Onat, O., & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.
- Oshri, A., Sutton, T. E., Clay-Warner, J., & Miller, J. D. (2015). Child maltreatment types and risk behaviors: Associations with attachment style and emotion regulation dimensions. *Personality and Individual Differences*, 73, 127-133.

- Osgood, C. E., Tannenbaum, P. H., & Suci, G. J. (1957). *The measurement of meaning*. Urbana, IL: University of Illinois Press.
- Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1516-1523.
- Özdemir, Y., & Çok, F. (2011). Ergenlikte özerklik gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 152-164.
- Özdoğan, A. Ç., & Cenkseven Önder, F. (2017). Ergenlerde reaktif-proaktif saldırganlık ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği : Duygu düzenleme gücünün aracı rolü. *Eğitim ve Bilim*, 43(194), 207-223.
- Özyurt, G., Öztürk, Y., & Akay, A. (2017). Relation of emotion regulation and empathy skills with maternal emotion regulation and attachment in children diagnosed with ADHD. *Anatolian Journal Of Psychiatry*, 18(6), 611-620.
- Paikoff, R. L. & Brooks-Gunn, J. (1991). Do parent-child relationships change during puberty? *Psychological Bulletin*, 110(1), 47-66.
- Pace, U., & Zappulla, C. (2010). Relations between suicidal ideation, depression, and emotional autonomy from parents in adolescence. *Journal of Child and Family Studies*, 19(6), 747-756.
- Palm, K. M. & Follette, V. M. (2011). The roles of cognitive flexibility and experiential avoidance in explaining psychological distress in survivors of interpersonal victimization. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(1), 79-86.
- Parkiz, B., Reinherz, H.Z., & Frost, A.K. (1992). Antisocial behavior in adolescence: A community study. *Journal of Early Adolescence*, 12, 300-313.
- Parra, Á., & Oliva, A. (2009). A longitudinal research on the development of emotional autonomy during adolescence. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 66-75.
- Parra, Á., Oliva, A., & Sánchez-Queija, I. (2015). Development of emotional autonomy from adolescence to young adulthood in Spain. *Journal of Adolescence*, 38, 57–67. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.11.003>

- Parrott, W.G. (2001). Emotions in social psychology: Volume overview. In W.G. Parrott (Ed.), *Emotions in social psychology* (pp.1-19). PA: Psychology Press.
- Parsafar, P., Fontanilla, F. L., & Davis, E. L. (2019). Emotion regulation strategy flexibility in childhood: When do children switch between different strategies? *Journal of Experimental Child Psychology*, 183, 1–18.
- Piaget J. (1976) Piaget's Theory (Springer Study Ed.). In B. Inhelder, H.H. Chipman & C. Zwingmann (eds.) *Piaget and His School*. Springer, Berlin: Heidelberg.
- Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2004). Spss and sas procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods*, 36(4), 717-731.
- Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Putallaz, M. (1987). Maternal behavior and children's sociometric status. *Child Development*, 58, 324-340.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and social Psychology*, 51(3), 649-660.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Ryan, R. M. & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340–356.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (15th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sessa, F. M. & Steinberg, L. (1991). Family structure and the development of autonomy during adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 38–55.
- Schmitz, M.F., & Baer, J. C. (2001).The vicissitudes of measurement: A confirmatory factor analysis of the Emotional Autonomy Scale. *Child Development*, 72 (1), 207–219.

- Sharabany, R. (1994). Intimate friendship scale: Conceptual underpinnings, psychometric properties and construct validity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(3), 449-469.
- Sinclair, M. F., Christenson, S. L., Evelo, D. L., & Hurley, C. M. (1998). Dropout prevention for youth with disabilities: Efficacy of a sustained school engagement procedure. *Exceptional children*, 65(1), 7-21.
- Steinberg, L., Lamborn, S. D., Darling, N., Mounts, N. S., & Dornbusch, S. M. (1994). Over-time changes in adjustment and competence among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 65(3), 754-770.
- Steinberg, L. & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57, 841- 851.
- Şahin, G., & Arı, R. (2016). Okul öncesi çocukların yürütücü işlevleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsani Bilimler Dergisi*, 3(6), 1-9.
- Tatar, A., Bildik, T., Yektaş, Ç., Hamidi, F., & Özmen, H. E. (2016). Duygusal özerklik ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve klinik başvurusu olmayan ergen öğrencilerde duygusal özerkliğin incelenmesi. *Nobel Medicus*, 12(1), 39-48.
- Tchanturia, K., Smith, E., Weineck, F., Fidanboyly, E., Kern, N., Treasure, J., & Cohen, S. B. (2013). Exploring autistic traits in anorexia: a clinical study. *Molecular Autism*, 4(1), 44.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The Development of emotion regulation: Biological and Behavioral Consideration Monographs of the Society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(1), 163-182.

- Thurston, B. J., & Runco, M. A. (1999). Flexibility. In S. Pritzker (Ed.) *Encyclopedia of creativity* (pp. 729-732). Oxford : Elsevier.
- Türnüklü, A., & Şahin, İ. (2004). 13-14 yaş grubu öğrencilerin çatışma çözme stratejilerinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7(13), 45-61.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 8(3), 190-203. doi:10.18863/pgy.238183
- Valentina, L., & Gulati, J. K. (2017). Understanding peer relationships and emotional autonomy among adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(4), 621–624.
- Yalnızca Yıldırım, S., & Cenkseven Önder, F. (2017). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının yordayıcıları olarak anne-baba tutumları ve duygusal zeka. *International Online Journal of Education Sciences*, 10, 88-104.
- Yavuzer, H. (1996). *Çocuk ve suç* (8. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (1998). *Çocuk psikolojisi* (16. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yokuş, T., Yokuş, H., & Kalaycıoğlu, Ş. G. (2012). The analysis of cognitive emotion regulation skills of pre-service music teachers in terms of different variables. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*. 2(1), 27-36.
- Young, J. E., Weinberger, A. D., & Beck, A. T. (2001). Cognitive therapy for depression. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step by step treatment manual* (pp. 264-308). New York: Guilford Press.
- Zimmer-Gembeck, M. J. & Collins, W. A. (2003). Autonomy development during adolescence. In G. R. Adams & M. Berzonsky (Eds.), *Handbook of Adolescence* (pp. 175- 204). Oxford: Blackwell.
- Wenar, C., & Kerig, P. K. (2005). Psychopathologies of the adolescent transition: Eating disorders and substance abuse. In P. K. Kerig & C. Wenar (Eds.), *Developmental psychopathology: From infancy through adolescence* (5th ed., pp. 359–403). New York: McGraw-Hill.

- Wenz-Gross, M., & Siperstein, G. N. (1997). Importance of social support in the adjustment of children with learning problems. *Exceptional Children*, 63(2), 183-193.
- Werner, K. & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. In A. M. Kring & D.M. Sloan (Eds), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. (pp. 13-37). New York: Guilford Press.



EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Saygıdeğer katılımcı;

Bu formda bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere vereceğiniz bilgiler dahilinde kişisel bilgilerinizi içeren sorular bulunmaktadır. Aşağıda yer alan sorulara vereceğiniz yanıtların araştırma dışı amaçlarla kullanılması ya da farklı kişi, kurum ve kuruluşlarla paylaşılması söz konusu değildir. Soruları dikkatle okumanız; gerekli zamanı ayırmanız; isim belirtmeden, özenle ve atlamadan samimi bir şekilde cevaplamanız araştırmanın başarıya ulaşmasına katkı sağlayacaktır. Araştırmaya samimi katkılarınızdan ötürü şimdiden teşekkür ederiz.

Seha ÖZTÜRK

Doç. Dr. Fulya Cenkseven Önder

Pınar M.T.A.L.

Çukurova Üniversitesi/Eğitim Fakültesi

Okul Psikolojik Danışmanı

P.D.R. Ana Bilim Dalı

1. Cinsiyetiniz: () Kız () Erkek
2. Doğum Tarihiniz: .../.../.....
3. Kaçınıcı sınıfa devam ediyorsunuz? : ()9 ()10 ()11 ()12
4. Anne: () Sağ(yaşıyor) () Öldü Baba: () Sağ(yaşıyor) () Öldü
5. Anneniz ve babanız için uygun olanı işaretleyiniz.
6. ()Evliler, birlikte oturuyorlar ()Evliler, ayrı yaşıyorlar ()Boşandılar
7. Diğer (Yazınız):.....
8. Annenin öğrenim durumu nedir? () Okur-yazar değil ()İlkokul ()Ortaokul ()Lise ()Üniversite ()Lisans Üstü
9. Babanın öğrenim durumu nedir? () Okur-yazar değil ()İlkokul ()Ortaokul ()Lise ()Üniversite ()Lisans Üstü
10. Kardeş sayısı: (.....)
11. Ailenizin aylık geliri:()0-750 ()751-1650 ()1650-3000 ()3000-5300 ()5300+

EK 2. Bilişsel Esneklik Ölçeği

(BEÖ-Örnek Maddeler)

Bu ölçek, sizin kendinizi nasıl gördüğünüzü belirten bir dizi sıfat içermektedir. Aşağıdaki cümleleri yanıtlarken **SON BİR AY** içerisindeki durumunuzu dikkate alınız. Lütfen her bir madde çiftini dikkatle okuyunuz ve hangi sıfata kendinizi daha yakın hissediyorsanız onun yönünde bulunan kutuyu işaretleyiniz. Eğer iki düşüncenin aynı ağırlıkta olduğunu düşünüyorsanız en ortadaki kutucuğu işaretleyiniz.

	Örnek: Yetersizim	()	()	()	(X) ()	Yeterliyim
1.	Kaybedeceğim	()	()	()	()	() Kazanacağım
2.	Başaramam	()	()	()	()	() Başarıyorum
3.		()	()	()	()	()
4.		()	()	()	()	()
5.		()	()	()	()	()
6.		()	()	()	()	()
7.		()	()	()	()	()
8.	Azimli değilim	()	()	()	()	() Azimliyim
9.	Kimse beni sevmiyor	()	()	()	()	() Herkes beni seviyor
10.	Çirkinim	()	()	()	()	() Güzelim-yakışıklıyım
11.	Sevimsizim	()	()	()	()	() Sevimliyim
12.		()	()	()	()	()
13.		()	()	()	()	()
14.	Bencilim	()	()	()	()	() Yardımseverim
15.	Ben değersiz biriyim	()	()	()	()	() Ben değerli biriyim
16.		()	()	()	()	()
17.		()	()	()	()	()
18.		()	()	()	()	()
19.	Ne istediğimi bilemem	()	()	()	()	() Ne istediğimi bilirim

EK 3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

(BDDÖ-Örnek Maddeler)

Her bir cümleyi okuduktan sonra *sizin* durumunuza en uygun seçeneği işaretleyerek yanıt vermeniz istenmektedir.


	Hiç	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman	
BAŞIMA KÖTÜ BİR OLAY GELDİĞİNDE	1) Bunun suçlusunu benim diye düşünürüm.	()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
	7) Her şey çok daha kötü olabilirdi diye düşünürüm.	()	()	()	()	()
	8) Yaşadığım olayın başkalarının başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	9) Bu olayda başkalarının suçu olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
	12) Zihnim yaşadığım olay hakkında ne düşündüğüm ve hissettiğimle sürekli meşgul olur.	()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
	16) Diğer insanların çok daha kötü tecrübeler geçirdiklerini düşünürüm.	()	()	()	()	()
	17) Başıma gelen olayın ne kadar korkunç olduğunu düşünüp dururum.	()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
	20) Bu olayla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()

	21) Bu olayla ilgili neden böyle hissettiğimi anlamak isterim.	()	()	()	()	()
	22) Başımdan geçen olay yerine hoş bir şeyler düşünürüm.	()	()	()	()	()
	23) Bu durumu nasıl değiştireceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
BAŞIMA KÖTÜ BİR OLAY GELDİĞİNDE		()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
	27) Bu olayda diğerlerinin yaptığı hataları düşünürüm.	()	()	()	()	()
	28) Esas sebebin kendimle olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
		()	()	()	()	()
	35) Sürekli bu durumun ne kadar korkunç olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	36) Esas sebebin başkalarıyla ilgili olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()


EK 4. Duygusal Özerklik Ölçeği**_(DÖÖ-Örnek Maddeler)_**

Açıklama: Her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz. Ölçekteki ifadeler sizin durumunuza tam uymuyor ise lütfen soruyu BOŞ BIRAKMAYINIZ ve en yakın seçeneği işaretleyiniz.		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Tamamen Uygun
1	Anababam ve ben her konuda anlaşırız.	()	()	()	()
2		()	()	()	()
3		()	()	()	()
4		()	()	()	()
5		()	()	()	()
6	Benimle ilgili anababamın bilmediği bazı şeyler var.	()	()	()	()
7	Anababam benimle ilgili bilinmesi gereken her şeyi bilir.	()	()	()	()
8	Anababamla aynı görüşlere sahip olmaya çalışırım.	()	()	()	()
9	Arkadaşlarımdan biriyle sorun yaşarsam, ne yapacağıma karar vermeden önce konuyu annem ya da babamla tartışırım.	()	()	()	()
10		()	()	()	()
11		()	()	()	()
12	Anne- baba olduğum zaman, kendi anne babamdan farklı olarak yapacağım şeyler var.	()	()	()	()
13		()	()	()	()
14	Anababamın benim gerçekten kim olduğumu anlamalarımı isterdim.	()	()	()	()

EK 5. İzin Belgesi



T.C.
ŞANLIURFA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



RESMÎ POSTA
T.C. Milli Eğitim Bakanlığı
16.04.2018

Sayı : 26292541-44-E.7527619
Konu : Seha ÖZTÜRK' ün Uygulama İzni hak.

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)


İlgi : 30.03.2018 tarih ve 12704 sayılı yazısı

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Anabilim dalı öğrencisi Seha ÖZTÜRK'ün "Ergenlerde Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü" konulu çalışma için ilgi yazı ekinde belirtilen Müdürlüğümüze bağlı okullarda uygulama çalışması yapılmasına ilişkin ilgi yazı ve ekleri değerlendirilmiş olup;

Söz konusu anket çalışmasının sonuçlarının Müdürlüğümüzce paylaşılması ve uygulama çalışmasının eğitim öğretim faaliyetini aksatmadan, gönüllülük esasına dayalı olarak yapılmasında herhangi bir sakınca görülmemiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

Şerafettin TURAN
İl Millî Eğitim Müdürü



Mustafa ÖZTÜRK
İl Millî Eğitim Müd.
Memur
Güvenli Elektronik İmzalı
Aslı ile Aynıdır
16.04.2018

Adres: N.Cehveri Cad. No:20 İl Millî Eğitim Müdürlüğü
Halilîye/ŞANLIURFA
Elektronik Ağ: <http://sanliurfa.meb.gov.tr>
e-posta: argu63@meb.gov.tr

Bilgi için:
Tel: 0 (414) 280 63 57
Faks: 0 (414) 280 63 99

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 3d7c-2b3a-3261-a056-7aff kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı-Soyadı: Seha ÖZTÜRK

Doğum Yeri - Tarihi: Seyhan/ADANA - 23.01.1993

İş Adresi: Yenişehir Mahallesi, 63570 Ceylanpınar/Şanlıurfa

İş Telefonu: +90 [\(0414\) 471 3200](tel:+904144713200)

İletişim: +90 534 061 8072

E-Posta: sehaozturk@gmail.com

ÖĞRENİM BİLGİLERİ

- Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü/ Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana bilim dalı Yüksek Lisans Programı **(07.09.2016-Halen Devam Ediyor)**
- Çukurova Üniversitesi/ Eğitim Fakültesi/ Eğitim Bilimleri Bölümü/ Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilimdalı **(2012-2016)**
- 75. Yıl Anadolu Lisesi **(2007-2011)**
- Vakıfbank İlköğretim Okulu **(1999-2007)**

İŞ DENEYİMİ

- Şehit Nurcan Karakaya Anadolu Lisesi (İdari Görevlendirme)
Şanlıurfa/Ceylanpınar
(13/10/2018- 20/07/2019)
- Pınar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (Sağlık Lisesi)
Sanlıurfa/Ceylanpınar
(15/01/2018- Halen Devam Ediyor)
- Şehitkamil Belediyesi Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi (Görevlendirme)
- Gaziantep/Şehitkamil
(04/10/2017-15/01/2018)
- Kanuni Sultan Süleyman Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Gaziantep/Şehitkamil
(14/10/2016-15/01/2018)