

T.C.
Mersin Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

ERGENLERDE ANNE-BABAYA BAğLANMA İLE ÖZNEL İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME VE BAŞ ETME
YÖNTEMLERİNİN ÇOKLU ARACILIK ROLÜ

DOKTORA TEZİ

Mehmet Ali YILDIZ

Mersin, 2014

T.C.
Mersin Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

ERGENLERDE ANNE-BABAYA BAğLANMA İLE ÖZNEL İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME VE BAŞ ETME
YÖNTEMLERİNİN ÇOKLU ARACILIK ROLÜ

DOKTORA TEZİ

Mehmet Ali YILDIZ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Mehmet GÜNDOğDU

Mersin, 2014

KABUL VE ONAY

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne,

Mehmet Ali YILDIZ tarafından hazırlanan "Ergenlerde Anna-Babaya Bağlanma İle znel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu D¼zenleme ve Başetme Yöntemlerinin oklu Aracılık Rol¼" başlıklı bu çalışma, j¼rimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'nda DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan.....

Prof.Dr. Turan AKBAS

¼ye.....

Doç.Dr. Mehmet G¼NDOđDU (Danışman)

¼ye.....

Doç.Dr. Arif ÖZER

¼ye.....

Yrd.Doç.Dr.Baki DUY

¼ye.....

Yrd.Doç.Dr.B¼lent G¼ND¼Z

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen ğretim ¼yelerine ait olduğunu onaylarım.



TEŞEKKÜR

Doktora tez çalışmam süresince desteğini hiç eksik etmeyen ve tez çalışmamın sonuçlanmasında yardımcı olan danışmanım Doç Dr. Mehmet GÜNDOĞDU'ya en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez çalışmam boyunca değerli görüşlerine ve geribildirimlerine sürekli başvurduğum ve birikimiyle, akademik gelişimimde önemli bir emeği olan Yrd. Doç. Dr. Baki DUY'a sonsuz şükran duygularımı ifade etmek isterim. Doktora tez izleme komitesinde ve tez savunma sınavı jürimde yer alan Prof. Dr. Turan AKBAŞ'a ve Yrd. Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ'e geri bildirimleri ve yardımları için çok teşekkür ederim. Tez çalışmama son şeklini vermemde değerli geribildirimleriyle yardımcı olan Doç Dr. Arif ÖZER'e teşekkürü bir borç bilirim.

Doktora tez çalışmasına aynı dönemlerde devam ettiğimiz ve sürekli fikir alışverişinde bulunduğumuz değerli dostum Dr. Kemal BAYTEMİR'e desteği ve yardımları için çok teşekkür ederim. Sevgili meslektaşım Arş. Gör. Sinem Evin AKBAY'a yardımları için teşekkürü bir borç bilirim.

Eğitim hayatım boyunca iyi dileklerini ve desteklerini hiç eksik etmeyen sevgili ailemin üzerimdeki emekleri ve destekleri için minnettarım. Doktora öğrenimim boyunca elimde olmasada ihmal ettiğim, sabır ve desteği ile hep yanımda olan sevgili eşim Canan'a, varlığıyla hayatımıza renk katan biricik kızım Zenan Ezgi'ye sonsuz teşekkürler... iyi ki varsınız...

Son olarak, araştırmamın verilerini toplama esnasında bana yardımcı olan, adını burada saymadığım okul idarecileri ve psikolojik danışman meslektaşlarıma yardımları ve destekleri için ayrı ayrı teşekkür ederim.

ÖZET

ERGENLERDE ANNE-BABAYA BAĞLANMA İLE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME VE BAŞ ETME YÖNTEMLERİNİN ÇOKLU ARACILIK ROLÜ

Mehmet Ali YILDIZ

Doktora Tezi

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Doç Dr. Mehmet GÜNDOĞDU (Danışman)

Eylül, 2014

230 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, lisede öğrenim gören ergenlerin anne ve babaya bağlanmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin paralel çoklu aracılık etkilerini incelemektir.

Araştırmaya, 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Adıyaman ili merkezindeki ortaöğretim okullarının, 9., 10., 11. ve 12. sınıflarında öğrenim gören ve yaş ortalaması 16.15 (Ss = 1.05) olan 371'i kız (% 53.2), 326'sı erkek (% 46.8) olmak üzere toplam 697 öğrenci katılmıştır.

Verilerin analizinde, Doğrulayıcı Faktör Analizi, Çoklu-Grup Doğrulayıcı Faktör Analizi, Tanımlayıcı İstatistikler, Pearson Korelasyon Katsayısı ve Bootstrap Yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırmada elde edilen paralel çoklu aracılık testi bulgularına göre; ergenlerin hem anneye ve hem de babaya bağlanmaları ile öznel iyi oluşları

arasındaki ilişkide; duygu düzenlemenin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutunun ve baş etme değişkeninin problem çözme alt boyutunun aracılık etkisi istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur. Bunların dışında kalan duygu düzenlemenin, içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme ile baş etmenin, yardım arama, bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma alt boyutlarının ise istatistiksel açıdan önemli bir aracılık etkisi bulunmamıştır.

Araştırma kapsamında uyarlama çalışması yapılan, Çocuklar İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ile Çocuk ve Ergenler İçin Baş etme Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği sağlanmıştır. Araştırmanın bulgularından elde edilen sonuçlara göre tartışma ve yorumlarda bulunulmuş ve araştırmacılar ile uygulayıcılara gelecekteki çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Bağlanma, duygu düzenleme, baş etme, öznel iyi oluş, ergenlik

ABSTRACT

THE MULTIPLE MEDIATING ROLE OF EMOTION REGULATION AND COPING STRATEGIES ON THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENT ATTACHMENT AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN ADOLESCENTS

Mehmet Ali YILDIZ

Ph.D. Dissertation

Department of Educational Sciences

Assist. Prof. Mehmet GÜNDOĞDU (Supervisor)

September, 2014

230 Pages

The main purpose of the present study was to investigate the parallel multiple mediating role of emotion regulation and coping strategies on the relationship between parent attachment and subjective well-being in high school students.

The sample of the present study consisted of 697 high school students (371-girl, 326-boy) from 9th to 12th grades in Adıyaman city center in 2013–2014 education year. Mean age of participants was 16.15, SD= 1.05.

Confirmatory factor analysis, multi-group confirmatory factor analysis, descriptive statistics, pearson correlation coefficient and bootstrapping method were used to analyze the data obtained by means of the scales. The significance level was set at .05.

According to the parallel multiple mediation analysis by using bootstrapping method, both internal-dysfunctional strategy of emotional regulation and problem solving strategy of coping had a mediation effect on the relationship between adolescents' attachment to both mother and father, and subjective well-being. Other strategies of emotion regulation (internal-functional, external-dysfunctional and, external-functional) and coping (assistance seeking, cognitive avoidance and behavioral avoidance) had no mediating effect on that relationship.

Additionally, Positive and Negative Affect Scale for Children (PANAS-C) and Coping Scale For Children and Youth (CSCY) for adolescents were adapted to Turkish. Analysis yielded that both scales can be confidently used with Turkish children and adolescents. Several implications of the aforementioned findings for both researchers and practitioners were discussed and recommendations for future research were made.

Key words: Attachment, emotion regulation, coping, subjective well-being, adolescence

Eşim Canan'a,
kızım Zenan Ezgi'ye ve
dünyaya yeni merhaba diyecek olan kızıma.....

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
TABLolar DİZİNİ	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiv
EKLER DİZİNİ.....	xv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	13
1.2.1. Araştırma Soruları.....	13
1.3. Sayıtlar	15
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	15
1.5. Tanımlar	16
1.6. Araştırmanın Önemi ve Gereğesi	17
BÖLÜM II.....	22
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	22
2.1. Anne ve Babaya Bağlanma ile İlgili Kuramsal Görüşler	22
2.1.1. Anne ve Babaya Bağlanma	22
2.1.2. Bağlanma Davranışı	26
2.1.3. İçsel Çalışan Modeller.....	29
2.1.4. Bağlanma Biçimleri	31

2.1.5.	Ergenlik Dönemi ve Bağlanma	35
2.2.	Duygu Düzenleme ile İlgili Kuramsal Görüşler.....	38
2.2.1.	Duygu Kavramının Tanımı	38
2.2.2.	Duyguların Yapısı	39
2.2.3.	Duygu, Duygulanım, Ruh Hali ve Hisler Arasındaki Farklılıklar	42
2.2.4.	Duygu Düzenleme.....	43
2.3.	Baş Etme ile İlgili Kuramsal Görüşler	55
2.3.1.	Baş Etme İle Savunma Mekanizmalarının İlişkisi	55
2.3.2.	Stres Kavramı.....	56
2.3.3.	Stresle Baş Etme Kavramı	57
2.4.	Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Görüşler	66
2.4.1.	Öznel İyi Oluş Kavramı	66
2.4.2.	Öznel İyi Oluş İle İlişkili Etmenler	70
2.4.3.	Öznel İyi Oluş Kuramları.....	73
2.5.	Aracılık Modelinin Değişkenleri Arasındaki İlişkiler.....	79
2.5.1.	Bağlanma ve Duygu Düzenleme İlişkisi.....	79
2.5.2.	Bağlanma ve Baş Etme İlişkisi	82
2.5.3.	Bağlanma ve Öznel İyi Oluş İlişkisi	85
2.5.4.	Duygu Düzenleme ve Baş Etme İlişkisi.....	89
2.5.5.	Baş Etme ve Öznel İyi Oluş İlişkisi	90
2.5.6.	Duygu Düzenleme ve Öznel İyi Oluş İlişkisi	92
2.6.	YURT DIŞINDA YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR	94
2.6.1.	Anne-Babaya Bağlanma ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	94
2.6.2.	Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	99

2.6.3.	Baş Etme ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	104
2.6.4.	Öznel İyi Oluş ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	108
2.7.	YURT İÇİNDE YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR	113
2.7.1.	Anne-Babaya Bağlanma ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar.....	113
2.7.2.	Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar.....	117
2.7.3.	Baş Etme ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	120
2.7.4.	Öznel İyi Oluş ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	122
BÖLÜM III	125
YÖNTEM	125
3.1.	Araştırmanın Deseni	125
3.2.	Evren	125
3.3.	Örnekleme	125
3.4.	Veri Toplama Araçları.....	127
3.4.1.	Anne-Baba ve Akran Bağlanması Envanteri	128
3.4.2.	Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği	129
3.4.3.	Çocuklar İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği.....	130
3.4.4.	Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği	143
3.4.5.	Yaşam Doyumu Ölçeği	154
3.4.6.	Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği	155
3.4.7.	Kişisel Bilgi Formu	155
3.5.	Verilerin Toplanması.....	155
3.6.	Verilerin İstatistiksel Analizi.....	156
BÖLÜM IV	159
4.1.	Çoklu Aracılığın Temel Varsayımlarının İncelenmesi.....	160

4.2. Tanımlayıcı İstatistikler ile Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular	161
4.3. Paralel Çoklu Aracılık Analizlerine İlişkin Bulgular	164
4.3.1. Anneye Bağlanma ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin ve Baş Etmenin Alt Boyutlarının Paralel Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular	164
4.3.2. Babaya Bağlanma ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin ve Baş Etmenin Alt Boyutlarının Paralel Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular	169
BÖLÜM V	174
5.1. Anne ve Babaya Bağlanma ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ve Baş Etmenin Paralel Çoklu Aracılığına İlişkin Tartışma ve Yorum ..	174
5.1.1. Duygu Düzenlemenin Aracılığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	176
5.1.2. Baş etmenin Aracılığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	181
BÖLÜM VI.....	187
6.1. Sonuç	187
6.2. Öneriler.....	188
KAYNAKÇA	191
EKLER.....	219
ÖZGEÇMİŞ	228

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1. Öznel İyi Oluşun Ana Bileşenleri ve Alt Bileşenleri.....	70
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri	127
Tablo 3. EİPNDÖ'nün İncelenen Modellerine Yönelik Uyum İndeksi Değerleri.....	134
Tablo 4. Birinci Çalışma Grubunun DFA Sonucu, EİPNDÖ'nün Maddelerinin Standardize Edilmiş Faktör Yük Değerleri (λ), Çoklu Korelasyon Kareleri (R^2), t Değerleri, Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı (α) İle Birleşik Güvenirlik (CR) ve Çıkarılmış Ortalama varyans (AVE) Değerleri.....	136
Tablo 5. İkinci Çalışma Grubunun DFA Sonucu, EİPNDÖ'nün Maddelerinin Standardize Edilmiş Faktör Yük Değerleri (λ), Çoklu Korelasyon Kareleri (R^2), t Değerleri, Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı (α) İle Birleşik Güvenirlik (CR) ve Çıkarılmış Ortalama varyans (AVE) Değerleri.....	138
Tablo 6. EİPNDÖ'nün Ölçüm Değişmezliği Sonuçları ve Uyum Değerleri	140
Tablo 7. EİPNDÖ'nün, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği İle Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri.....	141
Tablo 8. ÇEİBÖ'nün İncelenen Modellerine Yönelik Uyum İndeksi Değerleri	146
Tablo 9. Birinci Çalışma Grubunun DFA Sonucu ÇEİBÖ'nün Maddelerinin Standardize Edilmiş Faktör Yük Değerleri (λ), Çoklu Korelasyon Kareleri (R^2), t Değerleri, Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı (α) İle Birleşik Güvenirlik (CR) ve Çıkarılmış Ortalama Varyans (AVE) Değerleri.....	147
Tablo 10. İkinci Çalışma Grubunun DFA Sonucu ÇEİBÖ'nün Maddelerinin Standardize Edilmiş Faktör Yük Değerleri (λ), Çoklu Korelasyon Kareleri (R^2), t Değerleri, Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı (α) İle Birleşik Güvenirlik (CR) ve Çıkarılmış Ortalama Varyans (AVE) Değerleri.....	150
Tablo 11. ÇEİBÖ'nün Ölçüm Değişmezliği Sonuçları ve Uyum Değerleri.....	152
Tablo 12. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Toplamının, Her Bir Ölçekten Elde Edilen, En Düşük ve En Yüksek Puanları, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık Katsayısı ve Basıklık Katsayısı Değerleri.....	162
Tablo 13. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri	163
Tablo 14. Anneye Bağlanmanın Duygu Düzenleme ve Baş Etme Yöntemleri Aracılığıyla Öznel İyi Oluş Üzerindeki Dolaylı Etkileri İle Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları.....	167
Tablo 15. Babaya Bağlanmanın Duygu Düzenleme ve Baş Etme Yöntemleri Aracılığıyla Öznel İyi Oluş Üzerindeki Dolaylı Etkileri İle Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları.....	172

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Öngörülen paralel çoklu aracılık modelindeki ilişkiler	14
Şekil 2. Duygu düzenleme süreci modeli..	46
Şekil 3. Baş etme süreçlerinin kuramsal modelinin orjinal hali.	60
Şekil 4. Baş etme süreçlerinin kuramsal modelinin modifiye edilmiş hali.	61
Şekil 5. Duygu düzenleme ile fiziksel ve psikolojik sağlık arasındaki varsayımsal ilişkiler..	93
Şekil 6. EİPNDÖ'nün birinci çalışma grubundan elde edilen yol diyagramı.....	137
Şekil 7. EİPNDÖ'nün ikinci çalışma grubundan elde edilen yol diyagramı	139
Şekil 8. ÇEİBÖ'nün birinci çalışma grubundan elde edilen yol diyagramı	148
Şekil 9. ÇEİBÖ'nün ikinci çalışma grubundan elde edilen yol diyagramı.....	151
Şekil 10. Anneye bağlanma ile öznel iyi oluş arasında duygu düzenleme ve baş etmenin boyutlarının paralel çoklu aracılığı ve standardize edilmemiş beta değerleri.	165
Şekil 11. Babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasında duygu düzenleme ve baş etmenin boyutlarının paralel çoklu aracılığı ve standardize edilmemiş beta değerleri.	170

KISALTMALAR DİZİNİ

İçsel İşl. Duy. Düz.	: İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme
Dış. İşl. Ol. Duy. Düz.	: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme
İç. İşl. Ol. Duy. Düz.	: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme
Dış. İşl. Duy.Düz.	: Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme
Yardım	: Yardım Arama
Biliş.Kaç	: Bilişsel Kaçınma
Davrn.Kaç	: Davranışsal Kaçınma
Prob. Çöz	: Problem Çözme
EİPNDÖ	: Ergenler İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği
ÇEİBÖ	: Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği
EİDDÖ	: Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği
ABABE	: Anne-Baba ve Akran Bağlanması Envanteri
ÇDÖ	: Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği

EKLER DİZİNİ

EK 1. Kişisel Bilgi Formu.....	219
EK 2. Anne-Baba ve Akran Bağlanması Envanteri.....	220
EK 3. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği.....	221
EK 4. Ergenler İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği.....	222
EK 5. Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği.....	223
EK 6. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	224
EK 7. Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği.....	225
EK 8. Araştırma İçin İzin Belgesi.....	226
EK 9. Mardia'nın Çok Değişkenli Normallik Değerleri.....	227

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırma soruları, sayıtlar, sınırlılıklar, tanımlar, araştırmanın önem ve gerekçesine yer verilmektedir.

1.1. Problem Durumu

Çocuk ruh sağlığında erken çocuklukta ebeveyn-çocuk ilişkilerinin kalitesinin önemini vurgulayan bağlanma kuramı, erken çocuklukta duygusal bağların gelişimini açıklar. Bu kuram, çocukların genel duygusal gelişimine ek olarak, hayatın ilk iki yılında çocuk ile ilk bakıcısı arasındaki etkileşimin, çocukların ilişkilerindeki yapıtaşlarını nasıl inşa etmeyi sağladığını açıklar. Erken çocuklukta bu ilişkinin kalitesi ayrıca çocuğun nörolojik, fiziksel, duygusal, davranışsal, bilişsel ve sosyal gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir (Bailham ve Harper, 2004, s. 49).

Bağlanma, bir kişinin diğer bir özel kişi ile oluşturduğu duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır (Ainsworth, 1969, s. 2; Becker-Weidman ve Shell, 2010, s. 1; Bridges, 2003, s. 177). Bowlby bağlanmayı; bebeklerin (yaşamın ilk yılının ikinci yarısında başlayan) bir kişi ile, ki bu genellikle anne olmaktadır ya da bakım veren başka diğer bir veya iki kişi ile kurduğu temel ilişki eğilimi olarak tanımlamaktadır. Evrimsel açıdan bakıldığında, annenin ya da bakım veren kişinin koruyucu davranışları ve bebeğin ilgi ve bakım ile desteklenmesi bebeğin hayatta kalmasını sağlamaktadır. Bağlanma eğilimi, doğuştan gelen ve güçlü bir eğilimdir. Bebekler bakım veren birisiyle yeterli miktarda temas sağlayabildiğinde bir bağlanma ilişkisi gelişir. Bağlanma ilişkisinin güvenli oluşu ve kalitesi, bakım veren kişinin bebeğe karşı verdiği tepkilerden etkilenmektedir (Bridges, 2003, s. 180). Bu dönemde çocuğun anne ve babasından yeterince tepki alması, ihtiyaçlarının karşılanması, sıcak ve destekleyici bir ebeveyn tutumunun sergilenmesi sonucu, çocuğun genel ruh sağlığı ve iyi oluşu için sağlam temellerin atılmasını sağlayabilir.

Bağlanma, bireyin bir diğeriyle olan duygusal bağının kalitesini ve durumunu tanımlayan genel bir terimdir. Bağlanma davranışı, tercih edilen bireyle yakınlığı sürdürmek ya da bir insana ulaşmaya yol açan davranışın herhangi bir türüdür ve artan emniyet ve güven hissiyle sonuçlanır. Algılanan ayrılık ya da bağlanma, bağlanma figüründen ayrılma tehdidi tarafından başlatılır. Bağlanma sistemi, içsel çalışan bir model ya da önemli olan diğerlerinin ve kendisinin içinde olduğu bir dünya tasarımıdır, burada kişilerin arasındaki ilişkiler temsil edilir ve sonra ona göre hareket edilir (Becker-Weidman ve Shell, 2010, s. 1).

Bowlby ve Ainsworth'un kuramsal yaklaşımlarına uygun olarak erken dönemde çocuğun bağlanma figürü olan anne ve babaların tekrarlanan davranış örüntüleri çocukların bağlanma temelinde zihinsel şemalarını şekillendirmekte ve çocuk üzerinde yaşam boyu süren etkiler göstermektedir. Bağlanma kuramına göre, ebeveyn davranışları ve etkileşim biçimi daha sonraki yıllarda yakın ilişkilerdeki beklenti, inanç ve tutumları yönlendiren “içsel çalışan (zihinsel) modellerin” içeriğini belirler. Bağlanma kuramına göre anne-çocuk etkileşimi sürecinde çocuklar iki temel zihinsel model geliştirirler: Benlik ve başkaları modelleri. Benlik modeli daha çok yakın ilişkilerde yaşanan bağlanma kaygısı ile ilişkilidir ve çocukların başkaları tarafından ne oranda sevildiği ya da değer verildiğine ilişkin bilinçdışı şemalarından oluşur. Duyarlı, destekleyici ve zamanında olumlu tepkiye dayalı bakım daha çok olumlu benlik modeli (bir anlamda yüksek özsaygı) ile ilişkilidir. Başkaları modeli ise daha çok yakın ilişkilerde mesafeyi koruma ve kaçınma davranışı ile ilintilidir ve başkalarının ne oranda destekleyici, güvenilir algılandığına ilişkin inançları içerir. Olumlu ebeveyn tutumları sayesinde başkaları modeli olumlu olan bireyler, olumsuz başkaları modeline sahip olan bireylere oranla, ilişkilerini düzenlemede daha başarılıdır ve başkalarıyla yakınlaşmaktan rahatsızlık duymazlar. Benlik ve başkaları modelleri birbirleriyle etkileşim içinde yakın ilişkilerde beklenti ve inançları yönlendirir ve duyguyu düzenlemeden, stresle başa çıkmaya ve ruh sağlığına kadar çok sayıda dinamiği doğrudan etkiler (Sümer, 2006, s. 1-2).

Bowlby'e göre (1973), güvenli bağlanan bir birey, ihtiyaç duyduğu zamanlarda bağlanma figüründen yanıt alabildiğinde ve onunla olumlu etkileşime girebildiğinde, tehdit edici durumlarla karşı karşıya kaldığında başkalarına ulaşabilme konusunda olumlu beklentiler içine girer ve kendisini sevilen, değerli, yeterli birisi gibi görerek

kendisine ilişkin olumlu bir görüŖe sahip olur. Güvenli bağlanan bireyin, sıkıntılarını etkili bir Ŗekilde düzenlemede kendisine yardımcı olabilecek destek ve yakınlık arama konusunda güveni artar. Güvenli bağlanan bireyler, özellikle bağlanma figürleriyle olumlu etkileŖimler kurarak sıkıntılarıyla baŖ etmeyi öğrenebilirler ve dıŖ engellerin üstesinden gelebilirler. Sonuç olarak güvenli bağlanan bireylerin, sıkıntıları ile baŖ edebilmelerinde, öz yeterlik geliŖtirmelerinde ve başkalarına güven içinde tepki vermeleri konusunda daha fazla iyimserlik içeren inançlar geliŖtirmeleri mümkündür (Shaver ve Hazan, 1993; Akt. Shaver ve Mikulincer, 2002, s. 137).

Bağlanma niçin bu kadar önemlidir? Sağlıklı ve güvenli bağlanma çocuğun zihinsel potansiyelin tamamının yaŖama geçmesi için gereklidir. İhtiyaçlarına cevap verilmeyen ya da tamamen sıradıŖı bir Ŗekilde ihtiyaçlarına cevap verilen, kötü davranılan (görmezden gelme, çeŖitli Ŗekillerde kötüye kullanma ya da çocuk yuvası gibi kurumsal bakımevlerinde kalma) bir çevrede büyüyen çocuklar geliŖiėüzel, karmakarıŖık ve ihtiyaçlarına uyumlu olmayan dünyanın bir çalıŖan modelini geliŖtirirler. Böyle çocuklar, çabalarının çoğu zaman hiçbir fark yaratmadığı bir dünyanın çalıŖan modelini geliŖtirirler. Bu nedenle çoğu zaman akademik etkinliklerde başarı kazanmak için çaba harcamazlar. Böylesi çocuklar denemekten vazgeçtikleri için sık sık başarısızlıkla sonuçlanan yaŖantılara sahip olurlar. Sağlıklı ve güvenli bağlanma ayrıca mantıklı olarak düşünebilme yeteneğinin geliŖmesi için de gereklidir. Bir çocuk, onun ihtiyaçlarına cevap verilen ve hareketlerine dünya (ebeveyn) tarafından tutarlı ve güvenilir cevaplar üretilen bir iliŖkiye sahip olduğunda, olaylar ve durumlar karŖısında neden sonuç iliŖkisi kurma açasından düşünme becerisi geliŖtirir. Güvenli ve sağlıklı bir bağlanma, kiŖiye öfkeyle baŖ etme becerisi, duygu düzenleme, duygusal olarak anlamlı iliŖkiler geliŖtirme, stres, kaygı ve korkuyu etkili bir Ŗekilde yönetme kapasitesi kazandırır (Becker-Weidman ve Shell, 2010, s. 4).

Bağlanma kuramı açasından bakıldığında; ebeveyn-çocuk iliŖkisinde güven varsa, çocuk kendine güvenecektir ve güvenli bağlanma iliŖkisi geliŖtiren bir çocuk bunun sonucunda öz güven sahibi olacaktır. Öte yandan kaotik ve tutarsız ebeveynlik yaŖamıŖ çocuklara yol gösteren kimse bulunmadığında ise böyle çocukların ne kendilerine güvenleri olur ne de kendilerini düzenleyebilirler (Cox ve Harter, 2003, s. 193-194).

Bir bağlanma tarzı oluştuktan sonra devam etme eğilimindedir. Bunun bir sebebi, iyi de olsa kötü de olsa bir ebeveynin çocuğuna olan davranış şeklinin değişmeden devam etme eğiliminde olmasıdır. Bir başka sebebi ise her bir bağlanma şeklinin belirsiz bir süre için devam etmeye eğilimli olmasıdır. Güvenli bağlanan bir çocuk, bakım verildiğinde daha mutludur ve aynı zamanda kaygılı olan çocuktan daha az talepkardır. Kaygılı ve kararsız bir çocuk, mızımız olmaya ve sıkıca sarılmaya eğilimlidir, kaygılı ve kaçınmalı bir çocuk ise mesafesini korur ve diğer çocuklara sataşma eğilimindedir (Bowlby, 2012, s. 166).

Bir kişinin önemli olan diğerleri ile güven temelinde bir bağlanma yaşantısının olması, sıkıntılarıyla etkili bir şekilde baş etmesi için temel bir yapı olabilir (Mikulincer ve Florian, 1998). Güvenli bağlanma, yaşama karşı yapıcı bir tutum geliştirmek için ve stresli olaylarla karşılaşmaktan kaynaklanan psikolojik sıkıntılara karşı bir tampon görevi görebilen, içsel bir psikolojik kaynak ve psikolojik sağlamlık etmeni olarak görülebilir. Buna karşılık güvensiz bağlanma, kişinin yaşamın getirdiği stres ile baş etmesinde ve psikolojik iyi oluşunu korumasında gerekli olan iç kaynaklar geliştirmesine engel olabilecek ve kırılganlığını arttıran bir risk etmeni olarak görülebilir. Güvenli bağlanma iyi oluş ile olumlu ilişkiler gösterirken, zorlanma (distress) ile olumsuz ilişkilidir. Buna karşılık kaygılı-kararsız bağlanma, iyi oluş ile olumsuz bir ilişkiye sahipken zorlanma durumları ile olumlu ilişkilere sahiptir. Bu ilişkiler hem normal, hem de stresli koşullar altında yaşayan bireylerde görülmüştür (Mikulincer ve Florian, 2003, s. 541, 551). Öte yandan Bowlby (2012a, s. 92) insanlardaki psikonevrotik ve kişilik bozuklukların pek çoğunun, sevgi bağları kurma kapasitesinin ya çocukluk dönemindeki hatalı gelişiminden ya da sonradan oluşan bir düzensizliğe bağlı bozulmadan kaynaklandığını vurgulamaktadır.

Bağlanma kuramı kapsamında son otuz yılda yürütülen çalışmalar, yaşamın ilk yıllarındaki olumlu duygusal gelişimin ve ebeveynlerle kurulan güvenli bağlanma ilişkisinin yaşam boyu psikolojik sağlığı koruma bakımından önemli bir öz kaynak olduğunu göstermiştir. Ergenlik dönemini temel alarak yürütülen çalışmalar, bağlanma kaygısı yüksek olan (yakın ilişkilerde terk edilme kaygısı yaşayan, olumsuz benlik modeline sahip) ergenlerde başta depresyon yatkınlığı ve yalnızlık duygusu olmak üzere farklı içselleştirme problemlerinin ve psikopatolojilerin daha yaygın görüldüğünü

göstermiştir (Sümer, 2006, s. 1). Bağlanma biçimine göre bireylerin duygu durumlarında olumlu veya olumsuz yönde değişimler olduğu görülmektedir.

Mikulincer ve Florian'a göre (2003, s. 539) güvenli bağlanan kişiler, diğer önemli görülen kişilerden olumlu tepkiler alarak kabul görürler ve böylece duygusal zorlanmalarında azalma olabilir. Bu kişiler, sıkıntılarını yönetmek ve kendilerini rahatlatmak için etkili olabilecek tepkileri öğrenebilirler ve sorunlarıyla etkili bir şekilde baş etmede başkalarından destek istemek için yardım aramanın önemli olduğunu bilirler. Bu şekilde güvenli bağlanan kişiler, bağlanma sisteminin temel yol göstericiliği (yardım arama, araçsal eylemlerdeki sorumluluk ve sıkıntının gösterilmesi ve kabul edilmesi) aracılığıyla duygularını sağlıklı olarak düzenleyebilirler.

Bağlanma, bir kişinin diğer bir kişi ile oluşturduğu duygusal bağ olarak daha önceden ifade edilmişti. Bu açıdan bakıldığında, bağlanma ile duygular arasında yakın ilişkiler olduğu görülmektedir. Lazarus'a göre (1991) duygular, çevre ile devam eden ilişkilerle ilgili konulara gösterilen psiko-fizyolojik tepkileri düzenler. Gross (1999) duyguların içsel ve dışsal duygu ipuçlarının değerlendirilmesiyle başladığını belirtmektedir. Campbell-Sills ve Barlow'a göre (2007) bütün bireyler günlük yaşamları sırasında bazı durumlardan kaçınmak ve belirli durumlara girmeyi tercih etme yoluyla duygularını düzenlerler. Örneğin bir birey, sosyal durumlarla ilişkilendireceği bir parti davetini, utangaçlık duygularını önlemek için geri çevirebilir. Gross'a (1998, s. 271) göre duygu düzenleme, bireylerin sahip olduğu duyguyu, duygulara ne zaman sahip olduklarını ve onları nasıl yaşadıklarını ve bu duyguları nasıl ifade ettiklerini etkileyen süreçleri ifade eder. Gross'a (1999) göre, duygu düzenleme sırasında insanlar olumlu veya olumsuz duygularını devam ettirebilir, yoğunluğunu azaltabilir veya arttırabilirler. Buna göre duygu düzenleme, genellikle duygusal tepkilerdeki değişimleri kapsamaktadır. Bu değişimler bireylerin yaşadıkları duyguların türünde, duyguların yaşandığı sırada ve bu duyguların nasıl yaşandığı ve ifade edildiği noktasında kendisini gösterebilir.

Bireyler günlük hayatta olaylar karşısında duygusal tepkiler gösterdiklerinde, duruma uyum sağlamak için bu duygularını düzenlemeye yönelik bir takım tepkilerde bulunurlar. Bunların bazıları işlevsel ve uyuma yönelik olabileceği gibi, bazıları ise işlevsel olmayabilir ve bireyin uyumunun bozulmasına neden olabilir. Gross (2002, s.

283) duygu düzenlemenin temel amacının, doğal olarak duygusal tepkileri değiştirmek olduğunu belirtmektedir. Koole'ye göre (2009, s. 10) ise duygu düzenleme, ruh halleri, stres ve olumlu ya da olumsuz duygulanımı içeren duygusal olarak dolu (charged) bütün durumların düzenlenmesini kapsar.

Dodge ve Garber (1991, s. 8-9) duygu düzenlemeye yönelik tepki sistemlerinin genellikle gelişimsel bir başarı olduğunu, bunun doğuştan gelmediğini, fakat normal koşullarda yaşamın erken dönemlerinde edinildiğini ifade etmektedir. Duyguların düzenlenmesinde başarısızlıkların yaşanmasının kronikleşmesi durumunda ise psikopatolojinin belirginleştiğini vurgulamaktadırlar. Çocuklukta psikopatolojilerin büyük çoğunluğunun (örn., davranım bozukluğu ve depresyon) duygu tepki sistemlerinin duygusal ve davranışsal düzenlenmesindeki başarısızlıklardan kaynaklandığı şeklinde düşünülebileceğini belirtmektedirler. Ayrıca, Dwivedi (2004, s. 82) duygu düzenlemenin ruh sağlığının en önemli bileşeni olduğunu ve duygu düzenleyememenin, çeşitli ruhsal ve kişilik bozukluklarına yol açabileceğini vurgulamaktadır.

Duygu düzenleme üzerinde gelişimsel alanyazın bebeklik ve çocukluk dönemine çok fazla yoğunlaşmıştır. Bebeklik ve çocukluk dönemi, duygu düzenlemenin gelişimi için çok önemli bir dönemdir. Çünkü mizaç, olgunlaşma ve sosyal etkenler (aile, akranlar ve öğretmenler gibi) gibi güçler bir araya gelerek, yetişkinlik dönemlerinde gözlemlediğimiz duygu düzenlemedeki bireysel farklılıklar için bir temel oluşturmaktadır (John ve Gross, 2004, s. 1323). Bu konuda, Dwivedi (2004) duygu düzenlemenin gelişiminin, ebeveynler ve sosyalleşme imkanları tarafından etkilendiğini vurgulamaktadır (s. 82). Bebeklik ve çocukluk döneminin bağlanma ilişkilerinin en yoğun yaşandığı dönem olması sebebiyle, duygular ve duygu düzenlemenin gelişimi üzerinde ayrıca ebeveynlerle kurulan bağlanma ilişkilerinin önemli etkileri bulunabilir.

Mikulincer ve Florian'a göre (2003, s. 538) Bowlby'nin bağlanma kuramı, ağırlıklı olarak gelişimi ve kişilerarası durumları ele almasına rağmen, bağlanma sistemi ile duygulanım düzenleme arasında ilişkiler bulunmaktadır ve bu kuramsal çerçeve ruh sağlığının temel direklerinden birisidir. Bowlby'e göre (1969; Akt. Mikulincer ve Florian, 2003, s. 538) bağlanma ile ilişkili davranışlar, psiko-evrimsel bir duygulanım düzenleme sistemi etrafında organize olmaktadır. Bağlanma figürleri, insanların sıkıntılı

zamanlarında güven ve rahatlık duyarak sığınabilecekleri bir sığınak görevi görür. Bu figürler, insanların uygun bulunduğu bir ortamda kişiliklerini geliştirebilecekleri “güvenli temel” olarak ve sıkıntıları ile baş etmede bir “yardımcı ego” gibi hareket ederler. Bu temelde başkalarına yakınlık duymak, insanlara başkalarının yardımı ile sıkıntılarıyla baş etmelerine olanak sağlayan doğuştan gelen bir duygulanım düzenleme aracı olarak görülebilir. Allen ve Miga (2010, s. 187) bireylerin uyumlu duygu düzenleme yetilerinin büyümesinde ve gelişmesinde en etkili etmenin çocuklukta güvenli bağlanma ilişkilerinin olduğunu vurgulamaktadırlar. Aynı zamanda mizaç, stresle baş edebilme, akran ilişkilerinin kalitesi, aile dışında öz-yeterlik duygusunun gelişmesi gibi diğer yaşantılar da duygu düzenleme yetilerinin gelişiminde etkilidirler.

Bağlanma yaşantıları, bireylerin zorlu yaşam koşullarında, sıkıntılarını düzenleyebilmelerinde ve baş etmelerinde, önemli bir kaynak olarak görülebilir. Diğer insanlara tepki verme ve onlarla uygun etkileşimler kurma, bağlanma sisteminin doğuştan geldiğinin işaretleri olabilir. İnsanlar yaşamın diğer sorunları ve sıkıntıları ile karşı karşıya kaldıklarında bu sisteme güvenmeyi sürdürürler ve etkili yöntemlerle duygularını düzenleyebilirler. Buna karşılık, insanlar kendileri için önemli diğer kişilerden uygun tepkiler algılamadıklarında, doğuştan gelen bağlanma davranışından beklenen rahatlamayı sağlaması konusunda başarısızlık yaşamayı öğrenirler ve bu durumda başka savunma yöntemleri geliştirmeleri ve kullanmaları gerekebilir (Mikulincer ve Florian, 2003, s. 539). Bu durumda kişiler sorunları ile etkili bir şekilde baş edemeyebilirler, sorunlar karşısında oluşan duygularını düzenleyemeyerek, savunma mekanizmalarına daha fazla başvurarak, psikopatoloji geliştirme riski altında olabilirler.

Allen ve Miga (2010, s. 181), bağlanmanın ergenlerin sosyal ilişkilerinde yaşadıkları duyguları düzenlemeleri üzerinde etkilerinin olduğunu ve ayrıca çocuğa bakım veren kişilerin bakım verme becerilerinin çocukların bağlanmaları üzerinde belirleyici olduğunu söylemektedirler. Macklem (2008, s. 13) ise çocukluk ve ergenliğin gelişimsel görevlerinin başarılı duygu düzenlemeyi gerektirdiğini ve duyguları düzenleme yeteneğine sahip olmanın, fiziksel ve ruhsal sağlığa dönüştüğünü belirtmektedir. Yapılan bir çalışmada Mikulincer (1997), güvenli bağlanma ile duygu düzenleme yöntemleri arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Güvenli bağlanan kişiler, zorlanma ve tehditler karşısında duygularını düzenleme becerilerinde yüksek güvene

sahip olmaktadır ve kendilerini yeni durumlara açmaktadır. Ayrıca çevresel durumlara gerçekçi bir şekilde baş etmek için uygun yöntemler geliştirebilmektedirler. Nitekim Pellerito (2013), güvenli bağlanmanın çocukların duygu düzenlemeleri üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu belirlemiştir.

Bowlby'e göre (1973; 1982), çocuklarıyla güvenli bağlanma ilişkisi kuran ebeveynler, aynı zamanda onlara değerli oldukları, güvende oldukları ve sevildiklerine ilişkin güvence vermiş olurlar. Bu güvence altında gelişen çocuklar bir taraftan başarı için gerekli olan özgüveni kazanırken diğer taraftan da psikolojik sağlıklarını korurlar (Akt. Sümer ve Anafarta Şendağ, 2009, s. 87). Psikolojik sağlığın en önemli belirleyicilerinden ve göstergelerinden birisi de bireyin sahip olduğu duygularının niteliğidir ve yaşanan olaylar ile durumlar karşısında bu duygularını nasıl düzenlediğidir. Alanyazında yer alan birçok çalışmanın bulgularına göre, bireyin anne-babaya bağlanmasının bireyin duyguları ve duygu düzenlemeleri üzerinde bağlanmanın niteliğine göre olumlu veya olumsuz yönde etkileri bulunmaktadır. Bu çalışmaların bir kısmında, anne-babaya bağlanma ile duygular ve duygu düzenleme arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur (bkz. Alink, Cicchetti, Kim ve Rogosch, 2009; Cabral, Matos, Beyers ve Soenens, 2012; Calkins ve Johnson, 1998; Contreras, Kerns, Weimer, Gentzler ve Tomich, 2000; Diener ve Mangelsdorf, 1999; Kobak ve Sceery, 1988; McCarthy, Lambert ve Moller, 2006; Mikulincer ve Florian, 1995; Roque ve Veríssimo, 2011; Rugancı, 2008; Wei, Heppner ve Mallinckrodt, 2003; Wei, Vogel, Ku ve Zakalik, 2005; Zimmermann, Maier, Winter ve Grossmann, 2001).

Duygu düzenleme, duygulanım düzenlemenin (affect regulation) diğer biçimleri olan baş etme, ruh hali düzenleme (mood regulation) ve psikolojik savunmadan (psychological defenses) farklıdır. Ancak hemen hepsinin ortak hedefi acıyı azaltmak ve zevki arttırmaktır (Gross ve Thompson, 2007, s. 9). Duygu düzenleme ile yakından ilişkili bir kavram da baş etmedir. Lazarus ve Folkman (1984, s. 141) baş etmeyi, bireyin tepki verme yeteneği ile çevresiyle olan ilişkilerini yönetmek amacıyla organizmanın gösterdiği çabalar olarak tanımlamıştır. Duygu düzenleme ve baş etme kavramlarının her ikisinin gelişiminde psikanalitik kuramın kaygı, bilinçdışı süreçler ve savunma mekanizmaları üzerine yapılan çalışmaları ile kuramsal açıklamaları öncülük yapmıştır (bkz. Aldwin, 2007, s. 101; Aldwin ve Yancura, 2004; Folkman ve Moskowitz, 2004, s. 746; Gross, 1998). Öte yandan duygu düzenleme kavramının

gelişimi, baş etme kavramından daha sonradır ve Gross (1998) baş etme çalışmalarının, psikanalitik kuramdan sonra duygu düzenlemenin ikinci öncüsü olduğunu vurgulamaktadır. Ancak alanyazında bu kavramların zaman zaman birbirlerinin yerlerine kullanıldıkları, aynı çatı altında oldukları veya farklı kavramlar oldukları yönünde tartışmalar sürmektedir. Gross, Richards ve John'a göre (2006), baş etme ve duygu düzenleme örtüşmektedir, ancak baş etme, duygusal olmayan amaçlara ulaşmak için gösterilen duygusal olmayan eylemleri içerir (örn., önemli bir sınavı geçmek için çok ders çalışmak). Oysa duygu düzenleme, herhangi bir bağlamda ortaya çıkabilecek duygular ile ilgilidir.

Bireylerin yaşadıkları olaylar ve durumlar karşısında sonuçları bağlamında bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler gösterdikleri bilinmektedir. Kuramsal açıklamalardan da (bkz. Gross ve diğerleri, 2006; Folkman ve Moskowitz, 2004) görüldüğü üzere, duygu düzenleme bireyin duyguları ile ilgiliyken, baş etme ise bilişsel ve davranışsal alanın düzenlenmesi ile ilgilidir. Savunma mekanizmalarının bilinç dışı düzeyde gerçekleştiği (bkz. Aldwin ve Yancura, 2004; Folkman ve Moskowitz, 2004; Rottenberg ve Gross, 2007, s. 325) göz önüne alınırsa; duygu düzenleme ve baş etme kavramlarının her ikisi aynı zamanda bireylerin bilinç düzeyinde gerçekleşen uyum sağlamaya ve iyi oluşu korumaya yönelik sergiledikleri en önemli mekanizmalar olduğu söylenebilir.

Diğer taraftan, hem baş etmenin hem de duygu düzenlemenin gelişimi üzerinde erken dönemlerde anne ve baba ile kurulan bağlanma ilişkisinin önemli bir rolü bulunmaktadır. Bowlby (2012b, s. 14) anne-çocuk bağlanma ilişkisinin “çok güçlü duyguları ya da hisleri, mutluluğu ya da tersini beraberinde getirdiğini”, çocuğun “stresle baş etme kapasitesi”nin belirli annelik davranışlarıyla ilişkili olduğunu, bağlanma ilişkilerinin evrimsel olarak “türlerin hayatta kalması için hayati sonuçlara” sahip olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca “bazı evrimsel eşiklerin geçildiği” süreçte çocuğun “aniden” anneden ayrılmayla, baş etme kapasitesinin geliştiği otuz yaşının sonuna dek bağlanma sisteminin kolaylıkla harekete geçtiğini öne sürmektedir. Bu açıklamadan da görüldüğü üzere, bağlanmanın ergenlik yıllarını da içine alacak şekilde bireylerin baş etmeleri üzerinde etkileri bulunmaktadır.

Son yıllardaki araştırmaların bulguları, duyarlı bir bakım vererek bebek ile bakıcı arasında güvenli bağlanma ilişkisinin gelişmesinin, çocukların duygusal ve sosyal gelişimleri açısından güçlü bir temel olduğunu göstermiştir (Aldwin, 2007, s. 277). Yapılan çok sayıdaki çalışma, bağlanma tarzlarının yaşamdaki stresle baş etmede, olumsuz duyguları yönetmede ve ruh sağlığını yeterli düzeyde korumada önemli bir etmen olduğunu göstermiştir. Özellikle güvenli bağlanan kişiler, problem çözmenin ve destek aramanın yanı sıra, stresli durumlarda ruh sağlığını yeter düzeyde korumakta, yapıcı düzenleme yöntemleri kullanmakta ve iyimser davranmaktadırlar. Kaçınmalı bağlanan kişiler ise stresli koşullar karşısında iyi oluşlarını korumakta başarısızlık yaşamalarının yanı sıra, baş etme konusunda da işlevsel olmayan yöntemler kullanmaktadırlar. Kaygılı-kararsız bağlanan bireyler de olumsuz duyguların akışını kontrol etmede yetersizlik yaşamaktadırlar. Bu tip kişiler, yaşamlarında herhangi bir stresli olay olmadığında bile yineleyici (ruminatif) düşünceleriyle, psikolojik iyilik hallerini korumakta başarısızlık yaşamaktadırlar ve daha çok duygu odaklı baş etme yöntemleri kullanma özellikleri göstermektedirler (Mikulincer ve Florian, 2003, s. 553-554).

Bağlanma ve duygu düzenlemeye dair tüm bu görüşler işığında, bir bireyin geliştirmiş olduğu bağlanma tarzı, bireyin farklı zorlanma kaynakları ile baş etmesinin ve kullandığı duygu düzenleme yöntemlerinin temel bir bileşeni olarak görülebilir. Buradaki temel varsayım, farklı bağlanma tarzına sahip olan bireylerin stresle karşı karşıya kaldıklarında, duygularını farklı yöntemlerle dzenledikleridir. Kullanılan bu yöntemler, yaşamdaki stres ile baş etmeyi ve olumsuz duyguların yönetilmesini biimlendirecektir ve bunun bireyin ruh sağlığı üzerinde anlamlı yansımaları olacaktır (Mikulincer ve Florian, 2003, s. 539). Birey sorunları ile etkili bir şekilde baş edebildiğinde ve işlevsel yollarla duygularını dzenleyebildiğinde, bunun bireyin öznel iyi oluşu üzerinde de anlamlı yansımaları olacaktır.

İnsanın gelişmesine katkıda bulunan gçlerin araştırılması konusu, son yıllarda gelişen pozitif psikoloji hareketinin ilgi odağı olmuştur (Haybron, 2008, s. 39). Bu gçlerden birisi de bireyin bilişsel ve duygusal iyi oluşlarının bir bileşenini oluşturan öznel iyi oluşlarıdır. Öznel iyi oluşun bağlanma gibi erken dönem yaşantılardan, bağlanmanın niteliğine göre olumlu ve olumsuz yönde etkilendiği görülmektedir. Diener'a göre (2000, s. 34) znel iyi oluş, bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi,

yaşamının hem bilişsel hem de duygusal değerlendirmeleri anlamına gelir. İnsanlar, hayatlarında keyif veren yaşantıları çok olduğunda ve acıları az olduğunda ve hayatlarından memnun olduklarında, ilgilerini çeken etkinliklerle uğraştıklarında, hoşagitmeyen duyguları az olduğunda ve hoşagiden duygularının fazla olduğunu hissettiklerinde, öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olur. Diener ve Diener McGavran'a göre (2008, s. 348, 349), araştırmacılar öznel iyi oluşla ilişkili değişkenler ile ilgilenirken bunun bir belirleyicisi olarak sosyal ilişkileri incelemektedirler. Sosyal ilişkiler, öznel iyi oluş mozağının önemli bir parçasıdır. Sosyal ilişkiler insan hayatının çok farklı alanlarında birçok şekilde ortaya çıkarlar. Ebeveyn-çocuk ilişkileri, genellikle bebeklerin ve küçük çocukların yaşamlarındaki birincil ilişkilerdir. Bu nedenle, çocukların iyi oluşu için bu ilişkiler çok önemli olarak kabul edilmektedir. Örneğin, Eryılmaz (2012) sağlıklı aile ile ilişkilerine sahip olmanın, ergenlerin öznel iyi oluşlarının önemli belirleyicisi olduğunu belirlemiştir. Öte yandan yapılan çalışmalarda, erken dönemdeki sosyal ilişkiler olarak sayılabilecek olan anne ve babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasında (Deniz ve Işık, 2010; Eken, 2010; Kankotan, 2008; Lecce, 2008; Ma ve Huebner, 2008; Özer, 2009; Terzi ve Cihangir Çankaya, 2009) nedensel ilişkilerin varlığı rapor edilmiştir.

Genel olarak gelişimsel araştırmaların büyük bir çoğunluğu, çocuklukta bağlanmanın, ileri yaşlardaki sosyal, duygusal ve bilişsel durumları etkilediği ve bağlanmanın, çocukluk ve ergenlik boyunca gelişimsel iyi oluşun anahtar bir unsuru olduğunu göstermiştir (Bridges, 2003, s. 183). Ancak erken bağlanma ilişkileri ve çocukların sonraki iyi oluşunun altında yatan nedensel mekanizmalar hala belirsizliğini korumaktadır. Bu konuda potansiyel mekanizmalar vardır. Bunlar; mizacın etkileri, bakım verilen çevrenin kalitesinin sürekliliği, duygu düzenleme yöntemleri ve içsel çalışan modeli aracılığıyla güvenli bağlanmanın etkileri olarak sayılabilir. Bu süreçler birbirini dışlamazlar ve araştırmalarla her biri desteklenmiştir (Diener ve Diener McGavran, 2008, s. 353).

Ayrıca, ebeveyn-çocuk ilişkisi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin altında yatan süreçlerin ve bu ilişkilerde arabulucu olan etmenlerin aydınlatılması gerektiği ve aracılık eden değişkenlerin etkilerinin belirlenmesine yönelik çalışmalara ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir. Mizaç, duygu düzenleme yöntemleri, yaş, cinsiyet gibi etmelerin tümünün, öznel iyi oluş üzerinde aracı etkileri olabilir (Diener ve Diener

McGavran, 2008, s. 357, 368). Öte yandan yapılan çalışmalardan ve kuramsal açıklamalardan anlaşıldığı üzere anne ve babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, duygu düzenlemenin dışında baş etmenin de aracılık etkisinin olma ihtimali bulunmaktadır. Folkman ve Moskowitz (2000), son otuz yılda baş etme üzerine yapılan çalışmalarda, daha fazla ilerleme olmamasının nedenlerinden birisinin, stres süreçlerinde hemen hemen sadece olumsuz ruh sağlığı sonuçlarına odaklanılmasından olduğunu belirtmektedirler. Baş etme kuramının ve araştırmalarının, olumlu ruh sağlığı sonuçlarını da dikkate alması gerektiğini vurgulamaktadırlar. Folkman ve Moskowitz'e göre (2004, s. 767) stres ve baş etme süreçlerinde olumlu duygulara olan ilginin ortaya çıkması, baş etmeyle ilgili kuram ve araştırmalardaki en heyecan verici gelişmelerden birisidir. Bu konuda ihtiyaç duyulan şeyin, pozitif ve negatif duygu arasındaki etkileşim konusunun daha net hale getirilmesi ve akut ve kronik stres durumlarındaki pozitif duygularla ilişkili baş etme süreçlerinin belirlenmesi olduğunu ileri sürmektedirler. Aldwin'e göre (2007, s. 163-164) ise baş etme alanında yapılan gözlemlere göre, baş etme mekanizması ruh sağlığı üzerinde doğrudan etkilere sahiptir. Bu bağlamda aktif ya da doğrudan baş etme, her ne kadar stres dolu bir sorun olursa olsun her zaman iyi sonuçlar ile ilişkilidir. Yani aktif baş etme, özellikle yüksek düzeydeki stres durumlarında stresin olumsuz etkilerini azalttığı için ruh sağlığını olumlu yönde etkileyecektir.

Aldwin'e göre (2007, s. 162-163) baş etme ile ruh sağlığı değişkenleri arasında doğrudan nedensel etkilerin bulunduğu varsayılmaktadır. Baş etme yöntemleri ya da tarzlarının, fizyolojik ya da psikolojik süreçleri doğrudan etkilediği varsayılmaktadır. Yalnızca korelasyonel (ilişkisel) veya gruplar arası farklar teknikleri ile baş etmenin sağlık üzerindeki etkisini incelemek bize bu mekanizmaların tümü hakkında hiçbir şey bildirmez. Bu mekanizmalar arasındaki düzenleyici ve aracı etkileri (moderating and mediating) inceleyerek anlamaya başlarsak böylece zihin ve beden arasındaki bağlantının doğasını inceleyebiliriz. Nitekim Terzi ve Cihangir Çankaya (2009), yapılacak araştırmalarda stresle başa çıkmanın aracı değişken olarak kullanıldığı, bağlanma tarzları, iyi olma ve stresle başa çıkma değişkenleri arasındaki ilişkilere dayanan bir model test etmeye yönelik çalışmaların yapılmasını önermektedirler. Diener ve Diener McGavran (2008, s. 354) ise güvenli bağlanma ile daha sonraki öznel iyi oluş

arasındaki ilişkide, duygu düzenleme yöntemlerinin nasıl aracılık edebileceğine yönelik daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu belirtmektedirler.

Diener ve Diener McGavran'a göre (2008, s. 355), küçük çocuklarla yapılan çalışmaların aksine, daha büyük çocuk ve ergenler üzerindeki araştırmalarda, ebeveyn-çocuk ilişkisi ile öznel iyi oluşun belirli bileşenleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde daha büyük yaştaki çocukların öznel iyi oluşlarını daha iyi ifade etme olasılıkları yüksektir. İlişkisel veriler, ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesinin hem küçük hem de daha büyük çocukların öznel iyi oluşu ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu konudaki alanyazın, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin ergenlerdeki öznel iyi oluşun bir belirleyicisi olmaya devam ettiğini göstermektedir.

Yurtiçi alanyazın incelendiğinde, ergenlerin anne-babaya bağlanmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkilere hangi değişkenlerin aracılık yaptığını belirleyen çalışmaların sayısı sınırlı düzeyde görünmektedir. Ayrıca, kuramsal bilgiler ışığında, lise çağındaki ergenlerin anne-babaya bağlanmaları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiye duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin aracılık etkilerinin belirlenmesinin alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

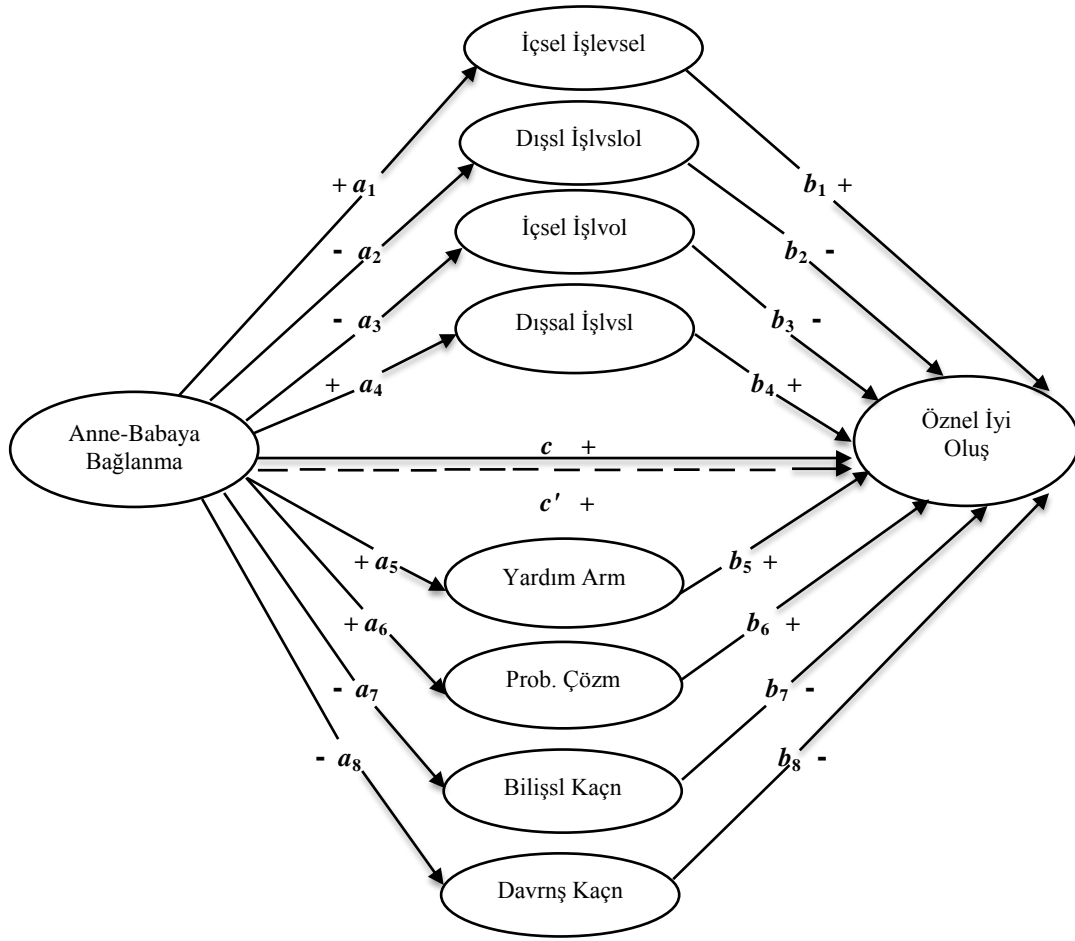
1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, liselerde öğrenim gören ergenlerin anne ve babaya bağlanmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin, paralel çoklu aracılık etkilerinin olup olmadığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1.2.1. Araştırma Soruları

1. Anneye bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin aracılık etkileri istatistiksel açıdan önemli midir?
2. Babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin aracılık etkileri istatistiksel açıdan önemli midir?

Araştırmanın amacına ve sorularına göre anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerde duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin paralel çoklu aracılığına ilişkin öngörülen aracılık modeli Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Öngörülen paralel çoklu aracılık modelindeki ilişkiler

Anne-babaya bağlanma (Yordayıcı Değişken-X) ile öznel iyi oluş (Kriter Değişken-Y) arasındaki ilişkilerin duygu düzenleme ve baş etme yöntemleri (Aracı Değişkenler-M) aracılığıyla olduğunu gösteren paralel çoklu aracılık modeline göre, “path a” anne-babaya bağlanmanın her bir aracı değişken üzerindeki etkisini göstermektedir. “Path b” aracı değişkenler olan duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin sonuç değişken olan öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini göstermektedir. “Path c”, anne-babaya bağlanmanın öznel iyi oluş üzerindeki toplam etkisini göstermektedir. Kesik çizgilerle gösterilen “path c” ise sekiz aracı değişken (duygu düzenleme ve baş etme yöntemleri) kontrol altına alındığında anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasında bir ilişki olup olmadığını test etmeyi sağlayan doğrudan etkiyi göstermektedir. Test edilen modeldeki dolaylı etkileri belirlemek için Hayes’in (2012; 2013) geliştirdiği PROCESS Macro kullanılmıştır. Bu yazılım ile araştırmanın

örnekleme kullanılarak yer değiştirme yöntemiyle yeniden örnekleme (resampling) dayalı olan Bootstrap Yöntemi kullanılmıştır. Hayes'in (2012; 2013) geliştirdiği yazılımla bu çalışmada, 5000 bootstrap örnekleme ile yeniden örneklenen her veri setindeki dolaylı etki tahmin edilerek değişkenler arasındaki dolaylı etkiler belirlenmekte ve aracı değişkenlerin güç bakımından karşılaştırmalarına yarayan belirli (spesifik) dolaylı etki testi yapılmaktadır. Test edilen modeldeki sonuçları potansiyel olarak etkileme ihtimali olması nedeniyle "cinsiyet", kontrol değişkeni (covariate variable) olarak belirlenmiştir. Ayrıca, test edilecek modelin değişkenleri arasındaki ilişkilere pozitif ve negatif yönleri açısından bakıldığında "karşıt aracılık" (opposing mediation) yapan ya da baskılayıcı bir değişkenin (suppressor variable) bulunmayacağı öngörülmüştür (bkz. <http://davidakenny.net/cm/mediate.htm>; Hayes, 2013; Mackinnon, 2008, s. 110-111; MacKinnon, Krull ve Lockwood, 2000).

1.3. Sayılıtlar

Bu araştırmanın sayılıtları şöyledir;

1. Araştırmaya katılan öğrenciler, uygulanan ölçeklere içtenlikle ve doğru olarak cevap vermişlerdir.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin ebeveynleriyle olan ilişkilerinin sağlıklı olduğu varsayılmıştır.
3. Araştırmaya katılan öğrencilerin test almaya yönelik tutumlarının aynı olduğu varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda ifade edilmiştir:

1. Bu araştırma, Adıyaman'daki liselerde öğrenimine devam eden öğrenciler ile sınırlıdır. Dolayısıyla bulgular, bu öğrencilere ve benzer nitelikteki öğrencilere genellenebilir.
2. Bu araştırma, çalışmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Araştırma kesitsel nitelikte bir çalışma olup, araştırma verilerinin toplanmasına ilişkin işlemler, 2013-2014 akademik eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.
4. Bu araştırma, yaş grubu açısından lise çağındaki ergenler ile sınırlıdır. Bu nedenle çalışmanın bulguları benzer yaş grubundaki ergenlere genellenebilir.
5. Araştırmaya katılan ergenlerin anne-babaları sağ ve birlikte yaşamaktadırlar, bu nedenle araştırmanın bulguları benzer özellikteki öğrencilere genellenebilir.
6. Alanyazında bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin belirlenmesinde, benlik saygısı, depresyon, durumluk-sürekli kaygı, pozitif ve negatif duygu, yaşam doyumu değişkenlerinin sonuçları kullanılmaktadır. Bu çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşunun belirlenmesinde “Ergenler İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği” ile “Yaşam Doyumu Ölçeği” birlikte kullanılmıştır. Bu nedenle, çalışmanın sonuçları başka ergen gruplarına genellenirken bu sınırlılık gözönünde tutulmalıdır.

1.5. Tanımlar

Bağlanma: Bağlanma, bir kişinin diğer bir özel kişi ile oluşturduğu duygusal bir bağ olarak ifade edilebilir (Ainsworth, 1969, s. 2; Bridges, 2003, s. 177).

Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme, bir bireyin hedeflerine bağlı olarak; duyguyu sürdürmek, yoğunlaştırmak ya da engelleyebilmektir (Gross ve Thompson, 2007).

Baş Etme: Baş etme, kişinin, kaynaklarını tüketici veya aşırı derecede zorlayıcı olarak değerlendirdiği belirli içsel ve dışsal talepleri yönetmek için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabaların sürekli olarak değişimidir (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 141).

Öznel İyi Oluş: Öznel iyi oluş, insanların yaşamlarının iyi gittiğine dair düşüncelerinin ve duygularının derecesini yansıtmaktadır (Lucas ve Diener, 2009, s. 75).

Ergenlik: Ergenlik, insanda bedence, boyca büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu buluşla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesi ile sonlandığı düşünülen özel bir evredir (Kulaksızoğlu, 2001, s. 32-34).

1.6. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Bağlanma kuramı, yaşamın ilk yıllarında bebeğin annesi, babası veya bir başkası ile kuracağı bağlanma ilişkisinin, kişinin yaşam boyu gelişiminin tümünü etkileyebilecek önemde olduğunu savunmaktadır. Bowlby (2012, s. 166) bir bağlanma tarzının oluştuktan sonra devam etme eğiliminde olduğunu vurgulamaktadır. Daha da ötesi, Bowlby'e göre (1979, 2012b) bağlanma, beşikten mezara kadar yaşam boyunca süren bir olgudur. Bailham ve Harper (2004, s. 49) hayatın ilk iki yılında çocuk ile ilk bakıcısı arasındaki etkileşimin, çocukların ilişkilerindeki yapıtaşlarını inşa etmesini sağladığını vurgulamaktadırlar. Erken çocukluktaki bu ilişkinin kalitesi ayrıca çocuğun nörolojik, fiziksel, duygusal, davranışsal, bilişsel ve sosyal gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir. Bridges'a göre (2003, s. 183) gelişimsel araştırmaların büyük bir çoğunluğu, çocukluktaki bağlanmanın, ileri yaşlardaki sosyal, duygusal ve bilişsel durumları etkilediği ve bağlanmanın, çocukluk ve ergenlik boyunca gelişimsel iyi oluşun anahtar bir unsuru olduğunu göstermiştir.

Calkins'e göre (2004, s. 328) Bowlby, bebek için güvenlik duygusu sağlayan bağlanma ilişkisinin, çocuğun çeşitli gelişimsel zorlanmalara karşı daha sonraki uyumunu ve sorunlarla baş etmesini önemli ölçüde etkilemekte olduğunu savunmaktadır. Calkins ve Hill (2007, s. 237), Bowlby'nin bağlanma kuramının son yorumlarında, duygu düzenlemenin gelişimi üzerinde bağlanma süreçlerinin anlamlı etkisi olduğunu kabul edildiğini belirtmekteler. Schore'e göre (2001, s. 14) güvenli bağlanma ilişkisi, stresle başa çıkmayı içeren düzenleme sisteminin genişlemesini ve gelişmesini olumlu etkiler. Mikulincer ve Florian (2003, s. 553-554) ise yapılan çok sayıdaki çalışmanın, bağlanma tarzlarının yaşamdaki stres ile baş etmede, olumsuz duyguları yönetmede ve ruh sağlığını yeterli düzeyde korumada önemli bir etmen olduğunu gösterdiğini belirtmekteler. Öte yandan Bowlby (2012, s. 158) bağlanma ilişkilerinin, birey için hayatta kalma işlevinde anahtar rolü gördüğünü vurgulamaktadır.

Bowlby (2012b, s. 14) çocuğun stresle baş etme kapasitesinin belirli annelik davranışlarıyla ilişkili olduğunu, baş etme kapasitesinin geliştiği otuz yaşının sonuna kadar bağlanma sisteminin kolaylıkla etkin olduğunu öne sürmektedir. Dodge ve Garber (1991, s. 8-9) duygu düzenlemenin yaşamın erken dönemlerinde edinildiğini belirtmekteler. Allen ve Miga (2010, s. 187) ise bireylerin uyumlu duygu düzenleme

kapasitelerinin gelişmesinde en etkili etmenin çocuklukta güvenli bağlanma ilişkilerinin olduğunu vurgulamaktadırlar. Howe'ye göre (2005, s. 25) duyguları düzenleme becerisinden yoksun olma durumu, genellikle ruh sağlığı problemlerinin öncüsüdür. Macklem (2008, s. 13) ise çocukluk ve ergenliğin gelişimsel görevlerinin başarılı duygu düzenlemeyi gerektirdiğini ve duyguları düzenleme yeteneğinin fiziksel ve ruhsal sağlığa dönüştüğünü belirtmektedir. Benzer biçimde, Howe (2005, s. 32) duygu düzenlemenin iyi bir ruh sağlığının ana bileşeni olduğunu vurgulamaktadır. Mikulincer ve Florian (2003, s. 539) güvenli bağlanan kişilerin, sorunları ile etkili biçimde baş edebildiklerini ve duygularını düzenleyebildiklerini belirtmektedirler.

Gross ve Thompson'a göre (2007, s. 9) duygu düzenlemenin ve baş etmenin ortak hedefi ise acıyı azaltmak ve zevki arttırmaktır. Diener (2000, s. 34; 2009, s. 3), bireyin, hoşuna gitmeyen duygularının az olduğunu ve hoşuna giden duygularının ise fazla olduğunu hissetmesi durumunda, öznel iyi oluşunun yüksek olacağını vurgulamaktadır. Yani bir bakıma duygu düzenleme ile baş etmenin temel işlevlerinden birisi, kişinin öznel iyi oluşunun yükselmesine hizmet etmektir.

Bowlby, bireylerin zorlu koşullarda sıkıntılarını düzenleme ve baş etme yollarında bağlanma yaşantılarındaki bireysel farklılıklarının önemli bir kaynak olabileceğini ileri sürmektedir (Mikulincer ve Florian, 2003, s. 539). Diener ve Diener McGavran (2008, s. 354) ise bağlanma ile daha sonraki öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemlerinin nasıl aracılık edebileceğine yönelik daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu belirtmektedirler.

Araştırmalar, erken dönem bağlanma ilişkilerinin ileri dönemlerdeki iyi oluşun ne derece yordayıcısı olacağını anlamaya yönelmiştir (Diener ve Diener McGavran, 2008, s. 351). Öznel iyi oluş ile ilişkili kavramların incelenmesinde ise daha gelişmiş yöntemlere büyük bir ihtiyaç vardır. Bunun daha iyi anlaşılabilmesi için, değişkenler arasındaki etkilerin yönleri ve etkileşimlerin etkilerinin nasıl farklılaştığı ile ilgili ilişkileri etkileyen parametrelere ihtiyaç bulunmaktadır. Öznel iyi oluşun keşfedilmemiş potansiyel nedenleri vardır. Ayrıca, öznel iyi oluşun bileşenlerinin ayrı ayrı nasıl etkilediğinin anlaşılmasına ihtiyaç vardır. Özetle yöntem olarak, belirli değişkenlerin öznel iyi oluşu nasıl etkilediği konusunda daha derin bir anlayışa ve deneysel çalışmalara rehberlik edebilecek daha yeterli bir kuram gerekmektedir (Diener, 2009a, s. 37-38).

Yapılan kuramsal açıklamalara göre, duygu düzenleme ve baş etme süreçlerinin gelişimi sürecinde anne ve baba ile kurulan bağlanma ilişkilerinin rolü hayati önemdedir. Öte yandan, ergenlerin gelişim sürecinde yaşadıkları olaylar ve durumlar karşısında kullandıkları duygu düzenleme ve baş etme biçimleri, onların öznel iyi oluşlarını etkileyebilecek temel etkenler olarak görünmektedir. Yerli ve yabancı alanyazında yapılan çok sayıdaki çalışmada, ergenlerin anne-babaya bağlanmaları ile öznel iyi oluşları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur (bkz. Akbağ ve Ümmet, 2013; Eken, 2010; Kankotan, 2008; Lecce, 2008; Ma ve Huebner, 2008; Rask, Astedt-Kurk, Paavilainen ve Laippala, 2003; Terzi ve Cihangir Çankaya, 2009; Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2010). Ancak temel olarak bebeklik döneminde kurulan bağlanma ilişkilerinin ergenlik yıllarındaki öznel iyi oluşu etkileme sürecinin hangi aracı değişkenler ile gerçekleştiğine yönelik çalışmaların sayısı sınırlı düzeydedir. Bu nedenle bu çalışmanın temel hipotezi, ergenlerin anne-babaya bağlanmalarının kullandıkları duygu düzenleme ve baş etme yöntemleri üzerinde etkili olacağı ve bu etkinin sonucu olarak öznel iyi oluşlarının etkileneceği şeklindedir. Kuramsal olarak desteklenen ve açıklanan bu ilişkilerin bu çalışma sonucunda belirlenmesi durumunda, özellikle ergenlerin öznel iyi oluşu konusundaki alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca öznel iyi oluşla ilgili yapılan çok sayıda çalışmanın yetişkin bireyler üzerinde yapıldığı görülmektedir. Buna karşın, çocuk ve ergen grubunun öznel iyi oluşları üzerinde etkili olan değişkenlerin belirlenmesi konusunun ihmal edildiği görülmektedir. Çocuk ve ergenlik dönemindeki öznel iyi oluşun yüksek olmasının, çocuk ve ergenin ruh sağlığı üzerinde koruyucu bir etkide bulunacağı düşünülmektedir. Öte yandan, Diener ve Diener McGavran (2008, s. 368), öznel iyi oluşu etkileyen süreçleri anlamının, uygun müdahaleler oluşturmak için önemli olduğunu vurgulamaktadırlar. Aldwin'e göre (2007, s. 181) ise psikoterapi yaklaşımlarının çoğu, bireylere hem duygularını düzenleme yolları hem de çevrelerinde yaşadıkları sorunları ile başa çıkmak için yeni ve daha etkili baş etme yöntemleri öğretmeyi içerir. Bu bağlamda Santrock (2012, s. 431) ergenlerin sorunlarıyla nasıl başa çıkacaklarını bilmelerinin, stresli bir durumu oldukça az stresli hale getirebileceğini belirtmektedir. Korkut (2007, s. 100) ise önleyici rehberlik açısından ergenlere stresleriyle baş etmelerine yarayacak bilişsel ve davranışsal becerileri öğretmenin son derece önemli

olduğunu belirtmektedir. Çünkü ergenlerin stresle baş etme becerileri edinmelerinin yaşamlarının diğer alanlarında daha etkili davranmalarını beraberinde getirdiğini ve yaşam kalitelerini arttırdığını vurgulamaktadır.

Psikolojik danışma ve rehberlik alanı özellikle koruyucu ve önleyici müdahaleler üzerine odaklanmaktadır. Bireyin gelişim sürecinde stresin ve yoğun duyguların yaşandığı ergenlik gibi bir dönemde, ergenlere yönelik uygun müdahaleler ile koruyucu ve önleyici çalışmaların yapılması ve ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükseltilmesi için bu değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Ergenlik döneminin, insanın gelişiminin en önemli dönemlerinden birisi olduğu ve bu dönemde ergenlerin aileden bağımsızlaşmalarının başladığı, aile, akran grupları ve çevreden gelen stresin etkilerine karşı oldukça açık oldukları, yönetilmesi gereken inişli ve çıkışlı duygular yaşadıkları, etkili sorun çözme becerileri sergilemelerinin, sağlıklı bir kimlik geliştirmelerinin ve birtakım gelişim görevlerini tamamlamalarının beklendiği gözönünde bulundurulursa, bu dönemdeki ergenlerin anne ve babalarına bağlanmalarına göre öznel iyi oluşları üzerinde duygu düzenlemenin ve baş etmenin aracılık etkilerinin belirlenmesinin ileride bu gruba yardım sunacak ruh sağlığı uzmanları için önemli bir bulgu sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın sonucunda, ergenlerin anne-babaya bağlanmalarının, öznel iyi oluşları üzerindeki etkilerinde duygu düzenleme ve baş etme biçimlerinin aracı etkisinin olup olmadığı belirlenecektir. Sınanacak modelde belirtilen değişkenlerin aracı etkilerinin tespit edilmesi durumunda, ergenlerin öznel iyi oluşlarının arttırılması noktasında yapılacak uygulama çalışmaları için araştırmacılara önemli bir bulgu sağlayabilir. Bu çalışmanın sonucunda ayrıca, ergenlerin kullandıkları duygu düzenleme ve baş etme biçimlerinin onların öznel iyi oluşlarını destekleyici bir tampon görevi görüp görmediği belirlenecektir. Böylece önleyici ve koruyucu ruh sağlığının bir gereği olarak ergenlerin öznel iyi oluş durumlarına katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Ayrıca mevcut çalışmada ergenlerin baş etme düzeylerini belirlemek amacıyla “Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği”, ile duygusal iyi oluşlarını belirlemek için “Çocuklar İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği’nin (PANAS-C)” dilimize ve kültürümüze uyarlama çalışmalarına da yer verilmiştir. Böylece başta psikolojik

danışma ve rehberlik alanında olmak üzere, psikoloji, psikiyatri gibi alanlarda, ileride ergenlerle yapılacak çalışmalarda bu ölçeklerden yararlanılacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, önce anne ve babaya bağlanma ile ilgili kuramsal görüşler ele alınmıştır. Daha sonra sırasıyla, duygu düzenleme ile ilgili kuramsal görüşler, baş etme ile ilgili kuramsal görüşler, öznel iyi oluş ile ilgili kuramsal görüşler ve aracılık modelinin değişkenleri arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Son olarak konu ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış ve ulaşılabilen araştırmalar sunulmuştur.

2.1. Anne ve Babaya Bağlanma ile İlgili Kuramsal Görüşler

2.1.1. Anne ve Babaya Bağlanma

Bowlby (2012, s. 33), bağlanma kuramını geliştirirken çocukların ifade ettikleri duygu ve düşüncelerin kayıtlarını içeren, çocukların tanımlanmış bir durumdaki çeşitli davranış türlerini gözlemlemeye başlayarak, oradan bir kişisel gelişim kuramı oluşturmaya çalışmıştır. Mikulincer ve Florian'a göre (2003, s. 537) Bowlby'nin kuramı üç temel ilkeye dayanmaktadır. Birincisi, bebekler diğer insanlarla yakınlığı sürdürmeyi amaçlayan bir davranış repertuarı ile doğarlar ve bağlanma, bebeklerin çevrelerini keşfetmeleri için "güvenli bir temel" sağlar ve onların hayatta kalmalarına yardımcı olur. İkinci olarak, yakınlığın devamlılığı, bebeğin bağlanma ihtiyaçlarına karşı diğer kişilerin bulunmasına ve bu ihtiyaçlarına olumlu cevap vermelerine bağlıdır. Üçüncü olarak, diğer insanlarla olan yaşantılar, ruhsal dünyanın içinde içselleştirilir ve bu yeni ilişkilere genellenir.

Bağlanma kuramı, yeni doğan bebekte, geminal (ikiz) biçimde mevcut olan ve yetişkinlik hayatında da yaşlılığa kadar devam eden insan doğasının temel bir parçası olarak belli bireylerle yakın duygusal bağlar kurma eğilimi ile ilgilidir. Bebeklikte ve çocuklukta bağlar, koruması, rahatlığı ve desteğine güvenilen ebeveynlerle ya da ebeveyn yerine geçen kişilerle kurulur. Sağlıklı bir ergenlik ve yetişkinlik hayatı boyunca bu bağlar varlıklarını sürdürürler fakat yaygın olarak heteroseksüel niteliği olan yeni bağlarla birbirini tamamlarlar. Bağlanma ilişkileri, hayatta kalma işlevinde anahtar rolü görürler (Bowlby, 2012, s. 158).

Bağlanma, beslenme ve cinsellikten ayrı olarak kendi iç motivasyonuna sahip ve yaşamı devam ettirmek için en az onlar kadar önemli bir unsur ve temel bir davranış şekli olmanın yanı sıra (Bowlby, 2012, s. 34), yenidoğanlarla, anne-babaları arasında gitgide artan eşgüdümlü, karşılıklı destekleyici bir etkileşimin kurulması demektir (Gander ve Gardiner, 2004, s. 241). Bağlanma, gelişimsel süreçlerin bir başka yönüdür. Bağlanma, bir davranış uyarımı arama davranışı ile başlamaktadır. Başlangıçta bu davranışlar belirli değildir, bebek özellikle yakınındaki uyarıcı nesnelere yaklaşmaya başlar. Bu durum, bağlanma (ebeveyn ile bağ) olarak tarif edilir. Çocuklar sıkıntı yaşadıkları zamanlarda bağlanma figürleriyle yakınlık kurmak için yüksek bir ihtiyaç duyarlar (örn., sakinleştirici bir vücut teması arama). Örneğin, aşırı yorgunluk, hastalık yaşama ya da yabancı bir ortamda bulunma, böyle bir yakınlık arama davranışlarına yol açabilir. Stres altındaki bebek, tanıdık bir kişi ya da çevre bulmaya ihtiyaç duyar (Dwivedi, 2004, s. 69-74). Çünkü bakıcıdan ayrılmalar, olumsuz duygunun bir açığa çıkarıcısı olarak kullanılır (Izard ve Kobak, 1991, s. 316).

Bir çocuğun annesine ve babasına veya ona bakan herhangi birisine bağlanmaktaki güçlü arzusu, çocuğun kendisine gelebilecek tehlikelerin riskini azaltma işlevini taşıdığı şeklinde anlaşılabilir. Bir ebeveynin, çocuğuna gösterişsiz şekilde bakma kaygısının, çocuğun hayatını devam ettirmesine katkıda bulunma işlevi vardır. Uzun vadeli bu ilişkilerin korunmasındaki başarı genellikle tatmin ve doyum getirir, bu konudaki başarısızlık ise beraberinde hayal kırıklığı, kaygı ve bazen de umutsuzluk getirir (Bowlby, 2012, s. 105). İyi temelli bir kendine güveni, güvenilir ve cesaretlendirici diğerleriyle etkileşim yoluyla, bireyin diğerlerine güvenle kendisine güveni birleştirmeyi öğrendiği, bebeklikten olgunluğa doğru ağır ve serbest gelişiminin bir ürünü olduğu sonucuna varabiliriz (Bowlby, 2012a, s. 162).

Bağlanma ilişkilerinin güvenliği, çocuğun düşük stres yaşadığı durumlarda, çevresini keşfetmede, bakım veren kişileri “güvenli temel” olarak kullanma yeteneğinde ve bakım veren kişilerden rahatlık ve yardım aramasındaki eğiliminden ve çocuğun sıkıntı yaşadığı zamanlarda bakım veren kişilere karşı olumlu yaklaşmasından ya da kaçınmalı eğilimli davranmasından anlaşılır (Bridges, 2003, s. 178). Bir çocuk; kızgın, öfkeli ya da korktuğu zaman ebeveynleri ile göz teması kurduğunda ya da ağlayarak koşup, ebeveynine dokunmaya yöneldiği zaman, bu, ebeveynin çocuk için genellikle güvenilir bir nesne olduğunu gösterir (Aldwin, 2007, s. 278). Çocuk ihtiyaç

duyduğunda, bakıcının fiziksel olarak orada bulunmamasının ve uygun bir şekilde ona cevap vermemesi sonucunda, bu durum çocuk için, her zaman stres yaşanmasına ve bazen de travmatik bir yaşantı olmasına neden olabilir (Bowlby, 2012, s. 216).

Bowlby (2012, s. 108), insanlarda ve diğer türlerde bağlanma davranışının ve ebeveynlik davranışının önceden programlandığını ve dolayısıyla şartlar izin verdiği zaman belli çizgilerde gelişmeye hazır olduğunu varsaymaktadır. Bir ebeveyn, belli tipik davranış türlerinde davranmak için güçlü bir istek duyar. Bu davranış türleri, örneğin, bebeği beşikte sallamak, ağladığı zaman onu sakinleştirmek, onu sıcak tutmak, korumak ve beslemektir. Gander ve Gardiner'a göre (2004, s. 241) anne-baba ya da bakıcı ile bebek arasındaki ilk etkileşimler, çocuğun kişiliğinin gelişimini örgütleyen temel güç olarak işler ve herbirinin özellikleri ve davranışları diğerinin tepkilerini etkiler. Flanagan'a göre (1999, s. 7) doğuştan gelen bu davranışlar ve sosyalleşme, hayatta kalmayı destekler ve yakınlığı sürdürerek, karşılıklı bağlanmanın oluşumuna neden olur. Öte yandan, Bowlby (2012, s. 158), bazen bakılan, bazen de bakıcı rolünde diğer bireylerle yakın duygusal bağlar kurma kapasitesinin, etkili bir kişilik işleyişinin ve ruh sağlığının temel bir özelliği olduğunu belirtmektedir.

Bağlanma kuramında, bağlanma figürü kavramının özel bir anlama sahip olduğunu anlamak önemlidir. Bağlanma kuramına göre, bir bağlanma figürü üç işlevi başarıyla tamamlamalıdır. Bunların ilki, bağlanılan kişinin yakınlık arama amaçlı olmasıdır. İnsanlar, ihtiyaç duydukları zamanlarda, bağlandıkları kişiye yakınlığın tadını çıkarmaya, yakınlığını kazanmaya çalışmaya ve onlardan ayrılmaya karşı etkin olarak direnmeye eğilimlidir. İkinci olarak, bir bağlanma figürü, ihtiyaç duyulan anlarda ya güvenli bir sığınak sağlamalı ya da kendisi güvenli sığınak olmalıdır (örneğin güvenilir bir şekilde koruma, destek ve rahatlık sağlama). Üçüncü olarak, bağlanma figürünün, güvenli bir ortamda bağlanma hedeflerini takip edecek bir çocuk ya da yetişkin ilişkisine izin veren güvenli bir üs olması ya da bu üs olarak işlev görmesi gerekmektedir. Bağlanma figürlerinden, stresli bir durumda destek, rahatlık ve koruma alma beklentisiyle, tanıdık olan diğer kişiyi ya da tanıdık olanın zihinsel temsili gerçekleştiğinde, bu etkileşime, bağlanmayla ilgili olarak bakılabilir. Bağlanma ilişkisinde çocuğu koruma ve destekleme; çocuğun, keşfetme, yaratıcı düşünme, başkalarına karşı empatik olma ve olumlu sosyal davranışlara sahip olma gibi bağlanma

dışındaki alanlarda kişinin daha iyi bir işlev göstermesini sağlar (Shaver ve Mikulincer, 2007, s. 652).

Anne-baba ve bebek arasındaki bağlanma ilişkisinin niteliğini belirleyen en önemli durumlardan biri olarak bebeğin ihtiyaçlarına bakıcıları tarafından zamanında ve olumlu bir şekilde cevap verilmesi ile bebeğin bakımının sağlanmasının olduğu söylenebilir. Bridges'a göre (2003), duyarlı bir bakım verildiğinde, çocuklara verilen tepkiler birbiriyle tutarlılık gösterir ve çocuklar için böylece, bakım verme ortamı öngörülebilirlik yaratır (s. 185). Duyarlı ve sevgi dolu bir bakım; bir çocuğun başkalarından yardım isteyeceği zaman, ona yardım edecekleri konusundaki güven duygusunu kazanması, dünyayı keşiflerinde artan bir şekilde kendine güvenmesi ve cesur olması, başkalarıyla işbirliği içinde olması ve ayrıca sıkıntı içindeki insanlara karşı anlayışlı ve yardımsever olması sonuçlarını doğurur. Bu durumun tersi olarak, bir çocuğun bağlanma davranışına, gecikmeyle ve isteksiz bir şekilde cevap verilirse ve bu davranış sıkıntı veren bir şey olarak değerlendirilirse, çocuğun kaygılı bir şekilde bağlanması ihtimali artar. Bu durum çocuğun; bakıcısına ihtiyaç duyduğu zaman bakıcısının orada olmayacağına ve ona yardım etmeyeceğine dair endişe yaşamasına neden olabilir. Bunun sonucunda, çocuk, bakıcısının yanından ayrılma konusunda isteksiz olur, söz dinlemez, başkalarının sorunlarına ilgisiz olur ve kaygılı bir şekilde davranır. Ayrıca, eğer bakıcılar, çocuğu etkin bir şekilde reddederlerse, bu durumda çocuk, bakıcısından kaçınma ile onunla yakınlık kurma ve bakım arama davranışının rekabet etmesi şeklini doğurur. Bu durumda çocukta öfke davranışları belirgin olmaya başlar (Bowlby, 2012, s. 106-107).

İlk bağlanmalar, büyük olasılıkla anne ile oluşturulur, ancak bu ilk bağlanma kısa sürede çok az sayıdaki diğer insanlara bağlanma ile desteklenebilir (Ainsworth, 1969, s. 2). Bu bağlanmaların görünümünün önemli ölçüde değişikliğe uğramasına rağmen, yaşam boyunca devam etmesi beklenir. Bebeklik döneminden sonra bağlanma ilişkileri, bireyin yaşamındaki öğretmenler, arkadaşlar ile ergenlik ve sonrasındaki romantik ilişkilerindeki diğer önemli insanlarla ilişkiler yoluyla kurulur. Bu ilişkilerin kalitesinin birincil bağlanma ilişkileri tarafından güçlü bir şekilde etkilendiği kuramsal olarak kabul edilmektedir (Bridges, 2003, s. 177).

İster anneye ister diğer bazı insanlara karşı olsun, sonradan oluşan bir bağlanma sürme eğilimindedir. Bağlanma, geçici bir ilişkiyi ya da durumsal bir bağımlılığı ifade eden bir terim değildir (Ainsworth, 1969, s. 2; Bowlby, 2012a, s. 135). Bir bireyin çocukluğunda yaşadığı aile ilişkileri örüntüsü, kişiliğinin gelişiminde büyük bir öneme sahiptir. Bağlanmaya bu açıdan bakılacak olursa, her yaştaki sağlıklı kişiliğin işlevselliği, ilk olarak bir bireyin kendisine güvenli bir temel sağlayabilecek ve buna istekli olan figürleri fark edebilme becerisini ve ikinci olarak da, bu figürlerle karşılıklı ödüllendirici ilişkiler kurabilme becerisini yansıtır. Bir bağlanma figürü ve güvenli bir kişisel zemin gereksinimi, sadece çocuklarla sınırlı değildir. Yaşamın ilk yıllarındaki aciliyeti nedeniyle, bu yıllar bağlanmanın en belirgin olduğu ve en çok çalışıldığı zamandır. Bu gerekliliğin ergenler ve yetişkinler açısından da önemi büyüktür (Bowlby, 2012a, s. 134-135). Ainsworth'a göre (1969, s. 2) bağlanma her yaşta meydana gelebilir ve bu gelişmemişlik ya da çaresizlik anlamına gelmemektedir. Bowlby'e göre ise (1979, 2012b) bağlanma, beşikten mezara kadar yaşam boyunca süren bir olgudur.

2.1.2. Bağlanma Davranışı

Bowlby (2012, s. 36; 2012b, s. 445-446) bağlanma ile bağlanma davranışı arasında bir ayırım yapmıştır. Ona göre, bir çocuğun veya daha büyük bir kişinin birisine bağlanması, onun o bireyle güçlü bir şekilde yakınlık arama ve temas kurma eğiliminde olduğu anlamına gelir ve çocuk özellikle yorgun ya da hasta olduğu zamanlarda bu şekilde davranma eğilimindedir. Bu şekildeki davranma eğilimi, bağlanma ilişkisi geliştirmiş insanın bir özelliğidir. Bu özellik zaman içinde yavaşça değişir ve o andaki durumdan etkilenmez. Buna karşın bağlanma davranışı, kişinin istenen bir yakınlığı elde etmek ve/veya korumak için zaman zaman yaptığı çeşitli davranış şekillerini ifade etmektedir. Herhangi bir zamanda bu tür davranış biçimlerinin bazıları olabilir ya da olmayabilir ki bu yüksek oranda o zaman elde edilen koşullara bağlıdır. Prior ve Glaser'a göre (2006, s. 17) çocuk rahatlığı deneyimlerken (ya da rahatsızlığın yokluğunu), sistem gevşemiştir. Bağlanma davranışı, çocuğun rahatsızlık duyması ya da tehdit hissetmesiyle harekete geçer ve (genellikle) huzursuzluğun yatışmasıyla son bulur.

Bağlanma davranışı, tehdit durumunda bağlanma figürüne bir yakınlık arayışıdır. Bowlby, bu yakınlığı bağlanma davranışı sisteminin "hedef koyması" olarak

isimlendirmiştir (Prior ve Glaser, 2006, s. 16). İnsanlarda, özellikle bebeklik ve erken çocukluk döneminde, bağlanma davranışı sisteminin varsayılan biyolojik işlevi, bireyin ilgili ve destekleyici olan diğerleriyle olan yakınlığını emniyette tutarak, bireyi gelebilecek tehlikelerden bağlanma figürleri aracılığıyla korumaktır (Shaver ve Mikulincer, 2007, s. 652). Bowlby'e göre (1980, s. 40) bağlanma davranışı, bireyi bakıcısıyla temasta tutarak evrim boyunca insanı, soğuktan, açlıktan, boğulmadan ve özellikle çevresindeki yırtıcılardan gelecek zararın riskini azaltarak bireyin varoluşuna katkıda bulunduğu için evrimin seyri boyunca birçok türün belirleyici özelliği olmuştur.

Yaşamın ilk yılı boyunca bağlanma davranışının gelişimini tanımlamak için iki temel kriter kullanılmaktadır: Anne ayrıldığında ağlama ve izleme ile anne döndüğünde onu karşılama ve ona yakınlaşmadır. Diğer kriterler, genelde dördüncü ayda gözlemlenen anneye farklı gülümseme, anneye doğru hareket etme ve çocuk tehlike duyduğunda anneye yapışmadır. Daha ileri bir belirti bağlanan çocuğun, annesinin varlığında ve yokluğunda davrandığı farklı biçimlerdir. Bağlanmaya aracılık eden davranış biçimleri olarak beş tepki sıralanmıştır. İkisi, ağlama ve gülümseme, anneyi bebeğe götürme ve ona yakınlığı sürdürme eğilimidir. Diğer ikisi, izleme ve yapışmadır, bebeğin anneye gitmesi ve ona yakınlığını koruması sonucu oluşur. Beşincinin rolü, emme, ise daha zor kategorize edilir ve daha derinden bir inceleme gerektirmektedir. Altıncısı olan bağırma, ayrıca önemlidir; dört ay sonra bir bebek her zaman kısa keskin bağırışlarla annesine seslenir ve daha sonra şüphesiz onu ismiyle çağırır (Bowlby, 2012b, s. 266). Bowlby'e göre (2012b, s. 267) bağlanma davranışının yöneldiği figürler sevilir ve ortaya çıkışı neşeye karşılanır. Bir çocuk, birincil bağlanma figürünün tartışmasız bir şekilde yanındaysa, ya da kolaylıkla ona ulaşım alanındaysa güven hisseder. Kaybetme korkusu ise anksiyete yaratır ve gerçekten kaybetmek üzücüdür. Dahası her ikisinin de öfke uyandırması olasıdır.

Bağlanma davranışı bir insanda, genellikle daha güçlü ve/veya zeki olarak algılanan ayrıca dünya ile daha iyi başa çıkabildiği düşünülen ve iyi tanınan bir başka bireye yakınlığı elde etmek veya o yakınlığı korumak şeklinde sonuçlanan herhangi bir davranış biçimidir. Bu davranış en çok, kişi korktuğunda, yorulduğunda veya hasta olduğu zaman, rahat ettirildiğinde ve bakım verme sonucu bunlar hafifletildiği zaman belirgin olarak görülür. Bu durumlar dışında diğer zamanlarda bu davranış daha az görünür durumdadır. Bununla birlikte, bir insan için bir bağlanma figürünün ulaşılabilir

ve cevap verebilir olduğunu bilmek kişiye güç ve her zaman hissedilen bir güvenlik duygusu verir. Bu durum kişiyi, diğer bir kişiyle olan ilişkisine değer verme ve ilişkiyi devam ettirmesi konusunda cesaretlendirir. Bağlanma davranışı, özellikle erken çocukluk döneminde önemli olsa da, doğumdan ölüme kadar insanları nitelendirmek için kullanılır. Bakım görmeyi sağlayan ağlama ve çağırma, takip etme ve yapışmayı ve bir çocuk yalnız veya yabancılarla bırakıldığında kuvvetli biçimde protesto etmeyi içerir. Yaşla beraber, dışa vurulan bu türden davranışların sıklığı gittikçe azalmaktadır. Yine de, bu türden tüm davranışlar insanoğlunun donanımının önemli bir kısmı olarak kalır. Yetişkinlerde, kişi sıkıntılı, hasta olduğunda veya korktuğunda bunlar özellikle belirgin olmaktadır. Bu davranışa bağlanan biyolojik işlev korunmadır. Birey tarafından gösterilen bağlanma davranışı örüntüleri, kısmen onun o andaki yaşına, cinsiyetine ve koşullara, kısmen de yaşamının erken dönemlerindeki bağlanma figürleriyle olan deneyimlerine bağlıdır. Yaşımız ne olursa olsun, acil bir durumda yardımımıza koşmaya hazır ve istekli olduğunu bildiğimiz tanıdık bir kişiye kolay bir şekilde ulaşabiliyor olmak iyi bir güvencedir (Bowlby, 2012, s. 34, 106; 2012a, s. 167-168).

Bağlanma davranışı çocukluğun sona ermesiyle yok olmaz, yaşam boyu devam eder (Bowlby, 2012b, s. 421). Özellikle erken çocukluk döneminde belirgin olsa da beşikten mezara kadar insanlarda bu davranış gözlenir (Bowlby, 1979, s. 129; 2012, s. 107) ve çocuğun bütün hayatında baskın bir aşama olarak devam eder (Bowlby, 2012b, s. 264). Bağlanma davranışı, ergenlerde ve yetişkinlerde, hayatın ilk yıllarında olduğundan daha az yoğunudur ve daha az çaba gerektirir. Ergen veya yetişkin bir bireyin kaygılı ve sıkıntılı olduğu zaman çevresinden acil bir şekilde sevgi ve ilgi araması doğal bir durumdur ve bu davranışın “bebeksi” bir davranış ya da “gerileme” davranışı olarak görülmesi büyük bir yanıltır (Bowlby, 2012, s. 107). Erişkin yaşamındaki bağlanma davranışının, çocuklukta bağlanma davranışının açık devamı olması, erişkin bağlanma davranışının kolaylıkla edinilir olmasına yol açan koşullarla ortaya çıkar. Hastalıkta ve afette erişkinler başkalarından talepkar olurlar; ani tehlike ve felaket durumlarında bir kişi elbette tanıdığı ve güvendiği başkasında yakınlık arayacaktır. Bu tür koşullarda bağlanma davranışının artışı doğal olarak herkes tarafından fark edilir (Bowlby, 2012b, s. 265). Bağlanma davranışı yaşam boyunca potansiyel olarak etkin bir görünümde olmasının yanı sıra aynı zamanda hayati önemde biyolojik bir işleve sahiptir ve yetişkin bir bireyde etkinleştğinde bu davranışı, bir

patolojinin veya olgunlaşmamış bir davranıştaki gerilemenin bir göstergesi olarak görmek (Bowlby, 1980, s. 41) bağlanmanın, insan yaşamında beşikten mezara oynadığı rolü gerçekten görmezlikten gelmektir (Bowlby, 2012b, s. 265).

2.1.3. İçsel Çalışan Modeller

Düzenlenmiş bir sistem olarak bağlanma davranışının ayırt edilmiş bir anne figürüne yakınlığı veya erişilebilirliği koruma hedefi vardır. Bu hedef, bebeğin annenin yokluğunda onu aklında tutmasını sağlayacak bilişsel kapasiteyi geliştirmiş olmasını gerektirir ve bu kapasite hayatın ikinci altı ayında gelişir. Bu nedenle, dokuzuncu aydan itibaren bebeklerin büyük çoğunluğu yabancı bir insanla bırakıldıklarında, protestoyla, ağlamayla, huysuzlanmayla ve yabancıyı reddetmeyle tepki verirler. Bu gözlemler göstermektedir ki bu aylarda bir bebek temsil yeterliliğine sahip olmaya başlar ve annesi için olan çalışan modeli, annenin yokluğunda karşılaştırma amacı için ve o döndükten sonra tanıma amacı için bebeğin kullanabileceği hale gelir. Annesi için olan modelini tamamlayıcı olarak bebek, annesiyle etkileşim içinde kendisi için olan çalışan modelini de geliştirir. Bebek babası için de aynı şekilde bir çalışan modeli geliştirir (Bowlby, 2012, s. 160-161).

Bir çocuğun davranışı, otomatik yanıtlar toplamı değil, olan şeylere anlam kazandıracak güçlü denemelerdir. Dünyaya anlam vermek için gelişen çocuk kendi kendine sosyal kavramları, onunla etkileşen insanları ve ortaya çıkan ilişkileri şekillendirir. İkinci yıldan itibaren çocuklar dünyayı sembolik bir biçimde açıklamaya başlar ve kendi kendilerine ilişkileri, önemli olan kişiler ve kendileri için sembolik bir model yaratırlar. Bu içsel çalışan modeli; duygusal ve bilişsel bileşenleri olan bir zihinsel temsildir. Bilişsel unsurlar; düşünceler, imgeler ve inançlardır, yani aklımızdan geçen şeylerdir. İçsel çalışan modeli bilinçdışında var olur ve yaşantıların/deneyimlerin temeli üzerine inşa edilirler. Çocuğun yakınlık arama yaşantılarının sonuçları tarafından şekillendirilir. Çocuklar, olması beklenen şeylerin bilişsel bir temsilini geliştirir, kodlar, bu zihinsel yapılarla tutarlı bilgileri hatırlar ve ona göre davranırlar. İlk beklentiler diğer insanlara transfer edilir. Biçimlendiğinde ise içsel çalışan modeli yeni etkileşimler için bir şablon olarak kullanılır (Taylor, 2010, s. 22). Bowlby'nin içsel çalışan modeli kavramı, bağlanma ilişkisinin gelecekteki bütün ilişkiler için içsel bir model yaratması

anlamına gelmektedir. İçsel çalışan modeli diğerleriyle ilişkilerimize dair bilinçli ve/veya bilinçdışı kuralların toplamıdır (Flanagan, 1999, s. 48).

Bowlby, erken dönemdeki çocuk ve ebeveyn bağlanma mekanizması aracılığıyla, çocuğun kendisinin beklentileri ile başkalarının beklentilerini ve daha sonrasında yapması gerekenleri yansıtan psikolojik bir yapının ortaya çıktığını savunmaktadır. Bowlby, çocukların erken yaşantılarının tekrarlanmasıyla ortaya çıkan ve bakıcı ile benliğin bilişsel temsillerini içeren “içsel çalışan modelleri” geliştirdiğini vurgulamaktadır. Bu tür temsiller, bebek ve küçük çocuğun kendi duygusal tepkileri ve yaşantıları hakkındaki beklentilerine rehberlik ederler. Çocuğun duyarlı bir bakım alması güvenli bir bağlanmaya yol açar. Bunun sonucunda duygusal ihtiyaçların bakıcı tarafından karşılanacağı beklentileriyle ve bakıcıyla kurulan etkileşim aracılığıyla çocuk, yönetme becerileri geliştirir (Calkins ve Hill, 2007, s. 236). Eğer bir çocuğun bağlanma ihtiyaçları karşılanmışsa, içsel çalışan modelinde diğerleri sevgi vermeye ve almaya değerlidir, kendisini de sevebilir, değerli ve etkilidir. İlişkiler dünyayı keşfetmek için güvenli bir temeli temsil ederler. Fakat eğer çocuğun bağlanma ihtiyaçları karşılanmamışsa, kendisinin içsel çalışan modeli daha çok negatiftir; ilgisiz, değersiz, etkisiz, aşağılık ve istenmeyen, bu yüzden içsel çalışan modeli diğerlerini de umursamaz, reddedici, tepkisiz ve düşmanca gösterir, sonuç olarak çocuk güvenli bir temel sağlayamayan ilişkide yeterli güven bulamaz (Taylor, 2010, s. 22).

İlk başlarda bireyin kendi davranışı ve bağlanma figürü model alınır, daha sonra ise içsel çalışan modeller diğer bütün önemli ilişkilerdeki davranışları ve beklentileri düzenlemeye başlarlar. Burada, çocuğun diğerlerinin kendisine nasıl davranacağına dair beklentilerine tepki veren diğer insanlardan dolayı, kendini gerçekleştiren ve kendini onaylayan çalışma modellerine bir eğilimi vardır. Böyle bir durumda, ilişkiler önceki ilişki deneyimlerinin ışığında yeniden yaratılır. Bu yüzden içsel çalışan modeller, yaşantılar tarafından organize edilmektense onu organize etmeyi tercih ederler. Bu bağlamda zihinsel modeller davranma, ilişki kurma, hissetme ve tepki verme şeklimizde devamlılık yaratırlar (Howe, Brandon, Hinings ve Schofield, 1999, s. 23). Bir içsel çalışan model anıları, duyguları, bireyin davranışlarını ve beklentilerini belirleyen ve sonucunda davranışını şekillendiren düşüncelerinin bir toplamıdır. Belli insanları tercih etme, bağlanma figürlerine yakın ya da uzak bir fiziksel mesafede durma, insanlardan yardım isteme ve ayrılık ya da kayıp durumlarında bireyin üzüntüsünü göstermesi gibi

bağlanmayla ilgili davranışlar, bu içsel model tarafından belirlenir (Mercer, 2006, s. 39).

Bağlanma tarzları bir kez kurulduğunda; ilişkilerin, dünyanın, diğerlerinin ve benliğin içsel çalışan modelini ya da içsel zihniyetini yaratarak kendi kendine varlığını sürdürebilir olmaya ve devam etmeye eğilimlidir. Bu içsel çalışan modelleri, izlenen davranışlar ve ilişkiler yoluyla oluşan merceklendir (lenses). Duyusal girdinin işlenmemiş bilgileri bu içsel çalışan modeller yoluyla süzülür, böylece anlam kazanır. Birey, olgunlaşmamış deneyime değil, deneyim edilen davranışın algılanan anlamına cevap verir. Bu biçimde içsel çalışan modeller, hayatın ilk birkaç yılı içerisinde oluşturulan bağlanma tarzını sürdürürler. Bu nedenle, bağlanma tarzı ilk başlarda ilişkinin bir özelliği iken, yaşamın ilk iki ya da üçüncü yılının sonunda bu tarz çocuğun özelliği haline gelir (Becker-Weidman ve Shell, 2010, s. 2-3). Bu nedenle, ergenlikteki ya da yetişkinlikteki kişinin içsel çalışan modelinin bireyin erken dönem bağlanma yaşantılarından önemli ölçüde etkilendiği kabul edilir (Steinberg, 2007, s. 376).

2.1.4. Bağlanma Biçimleri

Bowlby'e göre (2012, s. 225) kişilik, hayatta kendi benzersiz yolunda hareket eder. Aile şartları olumlu olduğu sürece bu yol sağlıklı ve dirençli gelişimin sınırları içerisinde başlayacak ve devam edecektir. Fakat eğer zamanla şartlar belli ölçüde olumsuz bir durum alırsa bu gelişimsel yol, dengesiz ve kırılabilir bir şekilde alarak sapmalar olabilir. Eğer bebek olumsuz koşullar içinde doğarsa, bebeğin geliştiği yol çok erken sapma gösterebilir. Yine eğer iyiye doğru bir değişim olursa daha az miktarda bir sapma olur ve gelişimsel yolun büyüme şansı artar. Bu noktadan bağlanma şekillerine gidilebilir. Bunun sebebi, her bir gelişen birey tarafından izlenen yolun ve o bireyin stresli hayat olaylarına dirençli hale gelmesinin derecesinin çok büyük ölçüde bireyin ilk yıllarda geliştirdiği bağlanma şekli tarafından belirlenmesidir.

Bağlanma şekilleri bir defa oluştuktan sonra devamlılık göstermeye eğilimlidir fakat bu devamlılık mutlaka olacak diye bir şey kesinlikle yoktur. Bulgular göstermektedir ki ilk iki veya üçüncü yıldaki bağlanma şekli, ilişkinin bir niteliğidir. Bu ilişki örneğin çocukla-anne veya çocukla-baba arasındaki ilişkidir ve eğer ebeveyn çocuğa farklı davranırsa bağlanma şekli de ona göre değişir. Yapılan çalışmalar, aile

ilişkilerinin önemli derecede değiştiği vakalar hariç bağlanma şeklinin aralıksız bir biçimde sürdüğünü göstermiştir (Bowlby, 2012, s. 166, 169).

Bakıcının, çocuğun duygulanımına verdiği tepkinin kalitesi çocukların benimsediği baskın bağlanma tarzının —güvenli ya da güvensiz— doğasını belirlemekte hayati öneme sahiptir. Güvenli bağlanma durumunda, bakıcının tepkileri hem çocuğun sıkıntısını hafifletmesine hem de olumlu duygularını güçlendirmesine yardımcı olur. Bunun sonucu olarak, güvenli bir bağlanma ilişkisi yaşayan çocuk duygularını etkili olarak düzenler. Çocukta, içsel olarak kaydedilen her şey, diğerleriyle olan bağlantıyla bir rahatlama, huzur ve zevk kaynağı olabileceği içgüdüsel bir his olacaktır. Ayrıca kaydedilen şey, bedensel ve duygusal deneyimlerin ve iyi, sevilen, kabul edilen ve yeterli olan ihtiyaçların tam alanını kendiliğinden ifade eden bir histir (Wallin, 2007, s. 100).

Bebeklik, çocukluk ve ergenlik yıllarında bir bireyin geliştirdiği bağlanma biçiminin, bireyin ebeveynlerinin (veya diğer bağlanma figürlerinin) ona olan davranış şekillerinden ciddi olarak etkilendiği konusunda günümüzde etkileyici ve sağlam kanıtlar mevcuttur (Bowlby, 2012, s. 162). İlk yıllarda mevcut olan üç belli başlı bağlanma şeklinin, onları destekleyen aile şartları ile birlikte günümüzde güvenilir bir şekilde tanımları yapılmıştır. Bu çalışmaların öncüsü olarak Ainsworth ve diğerlerinin (1978; Ainsworth, 1985; Akt. Bowlby, 2012, s. 218) “Yabancı Ortam” paradigması olarak bilinen deneylerle yaptıkları çalışmalarıdır. Bu süreçte çocuklar, bakıcılarıyla kısa bir süreliğine ayrılık ve birleşmelerinde gözlenmiştir. Ainsworth ve meslektaşları araştırmalarında çocuklarda; güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınmalı olarak adlandırdıkları üç bağlanma biçimi tespit etmişlerdir. Main ve Solomon (1990; Akt. Shorey, 2009, s. 65) ise daha sonra dördüncü biçim olarak, dağınık/düzensiz bağlanma biçimini belirlemiştir (Bowlby, 2012, s. 218-219; Shorey, 2009, s. 65).

Sağlıklı bir gelişimle uyumlu olan bağlanma şekli güvenli bağlanmadır. Bu bağlanma şeklinde birey eğer olumsuz ve korkutucu durumlarla karşılaşarsa ebeveyninin (veya ebeveyn figürünün) ulaşılabilir ve ayrıca cevap vermeye ve yardım etmeye hazır olduğu konusunda kendine güvenir. Bu güvenceyle birey dünyayı keşfetmede cesur ve aynı zamanda keşiflerin üstesinden gelmede kendisini becerikli hisseder. Bu bağlanma, bir ebeveyn (ilk yıllarda özellikle anne) tarafından, kolaylıkla ulaşılabilir olmakla,

çocuğunun sinyallerine karşı duyarlı olmakla ve çocuk koruma ve/veya rahatlık aradığında sevgi dolu bir şekilde cevap verici olmakla desteklenir (Bowlby, 2012, s. 162, 218-219).

Anne-baba bebek ilişkisi, bebeğin gerek güven gerekse güvensizlik duymasını büyük ölçüde belirler. Güven, anneler ve bebekler davranışlarını birbirlerinin mizaçlarına ve ihtiyaçlarına eşgüdümledikleri, tutarlı ve akla uygun oldukları zaman doğar. Bebekler aç oldukları için ağladıklarında kucağa alınıp doyuruldukları zaman, bu tutarlı bir davranış örüntüsü olduğu için güveni öğrenirler. Anne, bebeğini beslediğinde bebek sakinleştiği zaman, tutarlı bir örüntü olduğu için güveni öğrenirler. Böylece her ikisi de diğerine ve kendine güvenir (Gander ve Gardiner, 2004, s. 239).

Güvenli bağlanan çocuklar, sıkıntı ve üzüntülerinin fark edileceği ve koşulsuz olarak rahatlık ve anlayışla cevaplanacağını bildiği için ona bakan kişilere doğrudan ve olumlu olarak yaklaşır. Güvenli bağlanan çocuklarda, diğerlerine güven duygusu ve işbirlikçi davranışın değeri kısa süre içinde gelişir (Howe ve diğerleri, 1999, s. 27). Kendilerini, onlarla yeterli bir şekilde duyarlı, sevecen, uyumlu, tutarlı, uygun ve kabul edici olarak ilgilenen ebeveynleriyle ilişki içinde bulan çocuklar güvenli bağlanmalar geliştirirler. Güvenli bağlanan çocukların anne-babaları, çocuklarının fiziksel ihtiyaçları ve ruhsal durumlarıyla ilgilidirler. Çocuklarını anlamaya ve çocukları tarafından anlaşılmaya isteklidirler. Bu da eşgüdümlü ve işbirlikçi bir ilişkinin gelişmesi olasılığını sunar (Howe, 2005, s. 31).

İkinci bir bağlanma şekli ise kaygılı-kararsız bağlanmadır. Bu bağlanma şeklinde birey, başvurduğunda ebeveyninin ulaşılabilir, cevap verir veya yardım eder durumda olup olmayacağı konusunda kuşkuludur. Bu belirsizlikten dolayı birey her zaman ayrılık kaygısına ve sıkıca sarılıp bırakmamaya yatkındır ve dünyayı keşfetme konusunda kaygılıdır. Çatışmanın belirgin olduğu bu bağlanma şekli, bazı durumlarda ulaşılabilir ve yardım eder durumda olan fakat diğer durumlarda ise böyle olmayan bir ebeveyn tarafından desteklenir. Ayrıca bu bağlanma şekli ayrılıklarla ve bir kontrol aracı olarak kullanılan terk etme tehditleriyle desteklenir (Bowlby, 2012, s. 162-163, 219).

Kararsız bağlanma tarzı gösteren çocuklar, duyarsız, güvenilmez ve tutarsız olarak tepki verici olan bakıcılarından gelen yakınlığı ve ilgiyi kazanmak için,

bağlanma davranışlarını en yüksek düzeye çıkarmak zorunda kalırlar böylece ebeveynlerinin duygusal görmezden gelme, uygunsuzluk ve yanıt verme eksikliklerini kırmaya çalışırlar. Bağlanma davranışları bu yüzden bir öfke yaklaşımı şeklindedir – yani zorlanma hali gösterirler, mızımızlanırlar, kendi kendilerini yerler, bağırlar ve tehdit ederler. – Bu ilgi arama stratejileri koruma ve ilgi talebi için bir mücadele olarak görülebilir. Böyle davranışlar en çok üzüntü, özellikle ayrılık belirtileri, ebeveyn duyarsızlığı, terk etme tehdidi ve duygusal ulaşılmazlık durumlarında belirgin olarak görülür. Çocuklar, otomatik olarak ilgiye değer olduklarını hissetmezler. Diğerleri tutarsız olarak görünür ve daima destek sağlamak ve rahatlatılmak için uygun değillerdir. Çocuğun gelişen sosyal yeterlik algısı, güveni ve keşfetme becerileri; varlık, destek ve bakıcının onayı koşuluna bağlıdır. Çocuk için, diğer insanlar hem duygusal olarak istenir hem de güvenilmezdir. Bu çok sinir bozucu bir durumdur. Bu nedenle, çocuklar diğer insanlar ve ilişkileri hakkında kararsızlık duygularına sahip olurlar. Herhangi bir zamanda, çocukların bakıcılarıyla ilişkileri tamamen, ya sevgi ya da öfke gibi güçlü duygularla yönlendirilir (Howe ve diğerleri, 1999, s. 28).

Üçüncü bir bağlanma şekli ise kaygılı-kaçınmalı bağlanmadır. Bu bağlanma şeklinde bireyin, ilgi aradığı zaman ona yardımsever bir şekilde cevap verileceği konusunda kendine güveni yoktur. Aksine birey öyle bir durumda reddedilmeyi beklemektedir. Böyle bir birey hayatını başkalarının sevgisi ve desteği olmadan yaşamak için dikkat çekici derecede girişimde bulunduğu zaman duygusal olarak kendine yeterli hale gelmeye çalışır ve sonradan kendisine narsistik olduğu tanısı konulabilir. Çatışmanın daha gizli olduğu bu bağlanma şekli, bireyin annesine rahatlık veya korunma için yaklaştığı zaman onu sürekli azarlamasının sonucu gelişir. En uç vakalar, tekrar eden reddetme ve kötü muamele veya bir tedavi merkezinde sürekli yatma sonucu ortaya çıkar. Eğer bu bağlanma şekli devamlılık gösterirse klinik bulgular bu bağlanma şeklinin, zorlanımlı öz yeterlilikten sürekli suç işlemeye kadar çeşitli kişilik bozukluklarına yol açtığını göstermektedir (Bowlby, 2012, s. 163, 219).

Kaçınmalı bağlanma davranışı gösteren çocuklar, anne-babalarını reddedici, müdahaleci ve kontrolcü olarak görürler. Bu çocuklar, huzursuz davrandıklarında bu durum onlara bakan kişiyi tahrik eder ve kızdırır. Bunun sonucunda bakıcı, çocuğun bağlanma davranışını reddeder ya da çocuğu kontrol etmek için saldırgan bir biçimde davranır. Kaçınmalı bağlanan çocuklarda, bağlanma davranışının gösterilmesi (sıkıntı,

ağlama, yapışma, takip etme ya da talep etme) bağlanma figürüyle olan güvenliği ve yakınlığa ulaşmayı tasarlamının tam tersi yönündedir. Sonuç olarak çocuk için en iyi savunma stratejisi, bağlanma davranışını ve duygulanımı en aza indirmek gibi görünür. Bu durumda çocuklar sıkıntılarını bildirmez ya da reddederler. Güçlü duygular savunmacı bir şekilde dışlanırlar. Duygusal olarak kendini koruma oluşur. Bu da çok fazla rahatsızlığa neden olmadan bağlanma figürüyle uygun bir yakınlıkta kalmayı sağlar, böylece reddedilme olasılığını azaltır. Bu çocuklarda duyguların önemsiz gösterilmesi ve zorlanma ifadeleri, bağlanma ihtiyaçlarının gösteriminden gelen bir kaçış olarak tanımlanabilir (Howe ve diğerleri, 1999, s. 27-28).

Dördüncü bir bağlanma şekli ise dağınık/düzensiz (organize olamayan) bağlanmadır. Davranışlarını organize edemeyen ya da güvenlik veya yakınlık aramak için savunma mekanizması geliştiremeyen çocuklar, sıkıntılarının ve uyarılmalarının arttığını ve düzensizleştiğini görürler. Bu çocuklar bakıcılarıyla işlevsel ve gelişimsel olarak olumlu olan ilişkileri sürdürmekte zorlanırlar. Bu, çoğu zaman bağlanma figürü ilk sıkıntının gerçek nedeni olduğunda olan bir durumdur. Örneğin, tehlikeli (kötüye kullanan), duygusal olarak ulaşılmaz (psikozlu, depresif, ağır uyuşturucu ya da alkol bağımlısı) ya da korumakta başarısız olan ebeveynler düzenlenen üç stratejinin (güvenli, kaçınmalı ya da kararsız) herhangi birine tepki veremeyebilirler. Çocuğun kullandığı davranışsal strateji ne olursa olsun, yakınlık, rahatlık ve ilgi almakta başarısız olur. Ortaya çıkan duygulanımı düzenlemek için açık bir yol olmamakla birlikte, birçok defa kötüye kullanılan ve ciddi şekilde görmezden gelinen çocuk sıkıntılı kalır. Kaçınma, öfke tepkileri, davranışsal çözülme ve durgunluğun düzensiz bir karışımını gösteren çocuğun bağlanma davranışı artan bir şekilde tutarsız ve düzensiz olur. Bazı durumlarda, ebeveynlere yaklaşma ya da onlarla birleşme (bir araya gelme), ya duygusal çelişki, korkulu bir davranış, depresyon ya da derin bir gerileme yaratır. Düzenlenmiş bir bağlanma stratejisi olmadığında, çocuklar ya psikolojik ya da fizyolojik olarak donup kalabilirler (Howe ve diğerleri, 1999, s. 29).

2.1.5. Ergenlik Dönemi ve Bağlanma

Bebeklik ve çocukluk boyunca bağlar, korunma, rahatlık ve yardım için kendilerine başvuru ebeveynlerle (veya ebeveynlerin yerine geçenlerle) kurulur. Sağlıklı bir ergenlik ve yetişkinlik hayatı boyunca bu bağlar devam ederler fakat yaygın

olarak heteroseksüel doğası olan yeni bağlarla tamamlanırlar (Bowlby, 2012, s. 213). Ergen ve yetişkin yaşamı boyunca bağlanma davranışının kapsamı genellikle aileden çok aile dışından kişilere ayrıca gruplara ve topluluklara yönelmektedir. Bir okul ya da üniversite, çalışma grubu, dinsel ya da politik grup, pekçok insan için ikincil derece pek çok insan için de birincil derece bir bağlanma figürü oluşturabilir (Bowlby, 2012b, s. 265). Diğer insanlara karşı yakın bir bağlanma, insanın yaşamının etrafında döndüğü bir merkezdir, ayrıca insanda sadece bebeklikte, yeni yürümeye başlayan çocukta ya da okul çağına gelindiğinde değil ergenlikte, olgunlukta ve daha ileri yaşlarda da geçerlidir. Bu yakın bağlanmalardan yola çıkarak, kişi, güç kazanır ve beraberinde hayatından keyif alır ve bu katkılar aracılığıyla diğerlerine de keyif ve güç verir (Bowlby, 1980, s. 442). Bebeklik döneminde bakıcının güvenli bağlanmasından keyif almış olan bireylerin çocuklukta akranlarıyla daha yetkin olduğu, ayrıca bu kişilerin, ergenlikte ve yetişkinlikte daha doyum verici yakın ilişkilere girmesine izin verdiği düşünülen içsel çalışan modellerini daha sağlıklı ve güvenli biçimde oluşturduklarını gösteren kanıtlar vardır (Steinberg, 2007, s. 374).

Steinberg'e göre (2007, s. 373) ergen gelişimi alanında çalışan pekçok kuramcı iki nedenden dolayı bireylerin bebeklikte bakıcıya bağlanmalarının doğasının ergenlik ve yetişkinlikte doyum veren yakın ilişkileri oluşturma kapasitesinde bir etki oluşturmaya devam ettiğine inanmaktadır. İlk olarak, bazı kuramcılar ilk yakın ilişkilerin tüm yaşam boyunca kullanılan kişilerarası ilişkilerin daha genel bir modelinin bir alt yapısını oluşturduğunu ileri sürmektedir. İçsel çalışan modeli olarak adlandırılan bu model kendimizi başkalarıyla olan ilişkilerimizde güvenli mi yoksa korku içinde mi hissettiğimizi ve kendimizi başkalarının sevgisine layık görüp görmediğimizi belirleyen geniş bir değerlendirmeyi belirler. İçsel çalışan modelinin başkalarıyla yakın ilişkiler kurmak için yararlandığımız inanç ve beklentilerin bütünü olarak düşünebiliriz. Bağlanma kuramına göre, bebeklik döneminde güvenli bir bağlanma ilişkisi yaşayan insanlar ergenlik dönemlerinde olumlu ve sağlıklı bir içsel çalışan modeli sahibi olurken; bebek olarak kaygılı bağlanan bireyler daha olumsuz bir modele sahip olacaklardır. Bu görüşe destek olarak, bazı çalışmalar ergenlerin anne-babalarıyla ilişkilerinde çalışan modellerin romantik eşleriyle ilişkilerinde çalışan modellere benzer olduğunu bulmuşlardır.

İnsan doğasının bir başka temel ögesi de çevreyi keşfetme ve akranlarla değişik aktivitelerde oynama ve rol alma arzudur. Bu davranış bağlanma davranışının zıttıdır. Herhangi bir yaştaki bir birey kendini güvende hissediyorsa o bireyin bağlanma figüründen uzaklaşarak keşif yapması muhtemeldir. Telaşlandığı zaman; kaygılı, yorgun veya hasta olduğu zaman birey yakınlığı çok ister. Bu nedenle çocuk ve ebeveyn arasında, güvenli bir dayanaktan yapılan keşif olarak bilinen tipik etkileşim şeklini görürüz. Ebeveynin erişilebilir olduğu ve başvurulduğu zaman cevap vereceği bilindiği zaman sağlıklı bir çocuk kendisini keşif yapacak kadar güvende hisseder. İlk başta bu keşifler hem zaman hem de yer açısından sınırlıdır. Bununla beraber üçüncü yaşın ortalarında güvenli bir çocuk, uzaklaştığı zamanı ve mesafeyi arttıracak kadar kendine güvenmeye başlar. Bu zaman, önce yarım günlere, daha sonra da tam günlere uzar. Çocuk büyüyüp ergenliğe doğru gittikçe kısa gezintileri haftalara veya aylara uzar fakat yine de güvenli bir dayanak olarak ev en uygun işleyiş ve en iyi ruh sağlığı için vazgeçilmezdir (Bowlby, 2012, s. 214).

Bireyin ebeveyn figürlerinin bireye davranış şekilleri, yalnızca bebeklikte değil aynı zamanda da çocuklukta ve ergenlikte de yoğun oluşumuna katkıda bulunmayı sürdürür. Böyle deneyimlerin kişilik gelişimini etkilemesine yol açan temel bir aracın, o deneyimlerin bir insanın kendisi hakkındaki dünyayı nasıl yorumladığı ve kendilerine bağlanabileceği insanların nasıl davranmalarını umduğu üzerindeki etkileri yoluyla oluştuğu düşünülür. Bunların her ikisi de bireyin çocukluğu sırasında geliştirdiği, ebeveynlerinin temsili modellerinin türevleridir. Bugular göstermektedir ki bu modeller, bilinçdışı bir düzeyde göreceli olarak değiştirilmeden kalmaya ve geleneksel görüşün varsaydığından farklı olarak ebeveynlerinin bireye gerçekten nasıl davrandığının çok daha doğru yansımaları olmaya meyillidir (Bowlby, 2012, s. 84-85). Ergenlik boyunca bir çocuğun ebeveynine bağlanması değişir. Diğer erişkinler, ebeveynlere eşit ya da daha büyük bir önem verebilirler ve akranlara karşı olan cinsel çekim resmi büyütmeğe başlar. Bireysel değişimin sonucu olarak önceden büyük olan daha da büyük hale gelir. Bir uçta, kendilerini ebeveynlerinden ayıran erişkinler, diğerinde yoğun bir şekilde bağlı kalanlar ve başkalarına bağlanma davranışı yöneltmede isteksiz ya da başarısız olanlar vardır; bu uçlar arasında ebeveynlere bağlanmayı sürdüren ancak ve başkalarına bağlanmayı da çok önemli gören büyük bir erişkin kesim bulunur. Birçok birey için

ebeveyne bağlanma yetişkinlik yaşamında da devam eder ve davranışı sayısız biçimde etkiler (Bowlby, 2012b, s. 264-265).

Bağlanma ilişkileri temelinde anne-babalar veya bakıcılar bebeklik döneminden yetişkinliğe bireyler için daima güvenli bir dayanak görevi görürler. Bowlby'e göre (2012) bir çocuk, bir ergen veya bir yetişkin güvenli kişisel dayanaktan dışarı keşfe çıkar ve zaman zaman bu dayanağa geri döner. Bu güvenli dayanak kavramı, duygusal olarak istikrarlı bir insanın tüm hayatı boyunca nasıl geliştiğini ve işlev gördüğünü anlamamız açısından çok önemlidir (s. 58). Bu güvenli dayanaktan çıkan bir çocuk veya ergen dış dünyaya hücumlar yapar ve oraya döndüğü zaman orada iyi karşılanacağını, fiziksel ve duygusal olarak bakılacağını, eğer strese girerse rahatlatılacağını ve korktuğu zaman güven verileceğini bilerek oraya dönebilir. Özünde bu rol ulaşılabilir olmaktır, cesaretlendirmek ve belki de yardım etmek için çağrıldığında cevap vermeye hazır olmaktır fakat yalnızca net olarak gerekli olduğu zaman müdahale etmektir. Kişi güvende olduğuna emin olduğu zaman ilerlemeye ve risk almaya cesaret eder. Çocuk ve ergenlerin yaşları ilerledikçe üsten daha uzaklara ve artan zaman aralıkları için gitmeye cesaret ettiklerini görürüz. Üslerinin güvende olduğuna ne kadar emin olurlarsa ve dahası yardım istedikleri zaman üssün cevap vermeye hazır olduğuna ne kadar emin olurlarsa olayı o kadar doğal karşılarlar (Bowlby, 2012, s. 14-15). Öte yandan, ev dayanağı gerekli desteği ve cesaretlendirmeyi yapmadan büyüyen çocukların ve ergenlerin daha az neşeli olmaları, hayatı ve özellikle yakın ilişkileri zor olarak nitelendirmeleri ve olumsuz şartlarda kırılğan olma olasıkları vardır. Ayrıca bu çocukların, evlendiklerinde ve kendi çocukları olduğunda zorluklar yaşamaları olasıdır (Bowlby, 2012, s. 235).

2.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Kuramsal Görüşler

2.2.1. Duygu Kavramının Tanımı

Herkes tanımlanması istenene kadar duygunun ne olduğunu bilir (Fehr ve Russell, 1984, s. 464). Uzmanlar duyguyu tanımlamakta büyük zorluk yaşamaktadır, fakat hepimiz onu gördüğümüzde biliriz. Bilim adamları, duygunun özü ve "ruhu" hakkında onların kuramsal önyargılarını yansıttığını gösteren duygunun çeşitli tanımlarını yapmışlardır (Dodge ve Garber, 1991, s. 3). Izard'a göre (1977, s. 4) duygunun tam tanımı; (a) duygunun deneyimi veya farkındalığı, (b) beyinde ve sinir

sisteminde oluşan süreçler (c) ve özellikle yüz üzerinde olan duygunun görülebilir açıklayıcı ifadeleri olmak üzere mutlaka bu üç özelliğin veya bileşenin bütünüdür. Kratz, Davis, Zautra ve Tennen'a göre (2009, s. 315-316) duygunun yaygın olan tanımı; duyguların bilişsel değerlendirmeler, fizyolojik tepkiler, yüz ifadeleri ve öznel hislerin deneyimini içeren çok bileşenli tepki eğilimleridir şeklinde olanıdır. Başka bir tanımda ise Campos, Campos ve Barrett (1989, s. 395) duyguyu, “insan ile içsel ya da dışsal çevre arasındaki ilişkileri kuran, devam ettiren ya da bozan süreçler olarak” tanımlamıştır. Santrock (2012, s. 150) ise duyguyu, bir kişinin kendisi için, özellikle de iyilik hali için, önemli olan bir durum ya da etkileşim içindeyken ortaya çıkan his ya da duygulanım olarak tanımlamaktadır. Duygu, bireyin içinde bulunduğu durumdan ya da yaşadığı alışverişten memnuniyetini ya da memnuniyetsizliğini yansıtan davranışlarla nitelendirilmektedir.

Duygular, organizma için temel önem gösteren dışsal ya da içsel eylemlerine karşılık olarak birkaç bileşendeki (en azından nöro-fizyolojik aktivasyon, motor ifadesi ve öznel hisler, fakat muhtemelen ayrıca eylem eğilimleri ve zihinsel süreçleri içererek) koordineli değişikliklerin bölümleridir (Scherer, 2000, s. 138-139). Duygular, kişilerin bakış açılarına, değerlendirmelerine ve anlamın kişisel yüklemelerine dayanır. Duygular, ayrıca öznel, yani her birey aynı olay ve duruma karşılık, farklı duygulara sahip olabilir. Duygular özne tarafından değer biçilmiş olarak uyarıcı veya eylemler tarafından harekete geçirilirler ve tipik bir durumda, değerlendirilmenin ürünleridir. Bu sınırlamaları içererek tanımlarsak; duygular değerlendirilmiş olan eylemler tarafından ortaya çıkarılan, eylem hazır oluşundaki değişiklikler üzerine merkezlenen tepki yapılarıdır. “Olaylar” algılanan bedensel değişikliklerin yanı sıra düşünceleri ve anıları içerirler (Frijda, 2001, s. 40, 44). Bu farklı tanımlar bazen çelişkilidir ve bu nedenle, bu olgunun basit bütünleşmiş bir anlayışını sağlamaz. Neredeyse bütün kuramcılar, duyguların organizma için önemli olan uyarıcıya verilen tepki olduğu üzerinde büyük ölçüde anlaşmışlardır (Dodge ve Garber, 1991, s. 4).

2.2.2. Duyguların Yapısı

Evrimeci psikologlar, duyguların zaman içerisinde uyum sağlamada ve hayatta kalmada insanlara yardım ettiğini vurgularlar. Bu kuramcılar, duyguları güdüleyici durumlar ya da özel eylem eğilimleri olarak tanımlarlar. Örneğin; korku, kaçma dürtüsü

ve kaçış davranışlarıyla ilişkilendirilmiştir. Öfke, saldırganlık dürtüsü ve kavga davranışlarıyla ilişkilendirilmiştir. Pozitif ve negatif duygular bir uyarıcının değerlendirilmesinde, ona yaklaşma ve ondan geri çekilme güdüsünde çok farklı roller oynayabilir. Pozitif duygular pozitif uzantılara, insanlar için çevrelerine olan merakının eğilimine ve uyarıcının yokluğunda bile yaklaşma ve keşfetmeye güdülemeye katkıda bulunur. Bu eğilim insanları keşfetmeye ve öğrenmeye teşvik eder. Negatif duygular ise olumsuzluk eğilimine, negatif etkiye daha hazır ve hızlı tepki verme eğilimine katkıda bulunur. Olumsuzluk eğilimi ise insanları yaralayıcı ve ölümcül hatalardan korumaya hizmet eder (Kratz ve diğerleri, 2009, s. 317).

Lazarus ve Lazarus'a göre (1994) "öfke, kıskançlık ve haset" en güçlü ve sosyal olarak sıkıntılı duygular arasındadır. "Anksiyete-korku, suçluluk ve utanç" ise varoluşsal duygulardır, çünkü bu duyguların dayandığı tehditler bizim kim olduğumuz, dünyadaki yerimiz, yaşam ile ölüm ve yaşam kalitemiz hakkındaki anlamlar ve düşüncelerle ilişkili olmak zorundadır. Biz bu anlamları kendimiz için, kendi yaşam tecrübelerimizden ve yaşadığımız ve onları korumaya adanmışımız kültürel değerlerimiz için oluştururuz. Olumsuz yaşam koşullarıyla ilişkili duygular ise "inanç, umut, üzüntü, depresyon"dur. Büyük hastalıklar, acı ve sevilen birisinin veya kişinin aile durumundaki gerçek ya da potansiyel kaybı gibi durumlarda; inanç, umut ve üzüntüyü içeren karışık bir gruptur. İstenen yaşam koşulları tarafından teşvik edilen duygular ise "mutluluk, gurur ve sevgi"dir. Bunlar, amaçlarımıza ulaştığımızda ve olumlu durumlar yaşadığımızda ortaya çıkan duygulardır. Hepimiz bu duyguları yaşamak ve paylaşmak isteriz; çünkü onlar istediğimiz şeyi almak ve sahip olmayla ilişkilidir ayrıca bu duygular genellikle iyi hissetme ile ilişkilendirilmiştir. Empatik duygular, ise "şükran, şefkat ve estetik deneyimlerden ortaya çıkan duygular" olarak belirlenmişlerdir. Onlar hakkında çok az bilgimiz vardır, fakat bu duygular günlük hayatımızda önemlidirler ve onların belirli özellikleri onları büyüleyici ve diğer duygulardan farklı kılar.

Bir başka bakış açısına göre Lazarus (1991) duyguları iki sınıfa ayırmaktadır. Buna göre, amaçla uyuşmayan olumsuz duygular (goal incongruent (negative) emotions): öfke, korku-kaygı, suçluluk-utanç, üzüntü ve kıskançlık-hasettir. Amaçla uyumlu olumlu duygular ise (goal incongruent (positive) emotions): mutluluk/neşe, sevgi/şefkat, rahatlama olarak belirlenmiştir. Yazgan İnanç, Bilgin ve Kılıç Atıcı'ya göre (2012, s. 255-256) duygular, üç grupta toplanabilir. Birinci grupta olumlu duygular

olan, sevgi, şefkat, mutluluk ve zevk duyguları yer alır. İkinci grupta engelleyici duygular olarak bilinen endişe, kaygı, keder, üzüntü, suçluluk, pişmanlık, utanç ve iğrenme duyguları bulunmaktadır. Üçüncü grup ise, düşmanlık duyguları olarak adlandırılan, öfke, nefret, kıskançlık gibi duygulardan oluşmaktadır.

Power ve Dalgleish'an (2008, s. 64) duyguları temel duygular olarak sınıflandırmaktadırlar. Dünyanın her tarafında temel bir duygunun anlaşılması açısından toplumlar arasında küçük farklılıklar olabilese de, temel duygular aslında belirgindir ve evrenseldir. Beş temel duygu bulunmaktadır. Bunlardan birincisi olan (1) üzüntü; amaç ya da değerlilik (valued) rolündeki (gerçek ya da olası) kayıp ya da başarısızlık sonucu gelişmektedir. (2) Mutluluk başarıya doğru hareket etme ya da değerli bir rolün ya da amacın tamamlanması sonucunda oluşur. (3) Öfke algılanan bir etken aracılığıyla bir amacın ya da rolün hayal kırıklığı ya da engellenmesi sonucunda oluşur. (4) Korku amaçlara veya değerlilik rolüne ya da benliğe, fiziksel ya da sosyal tehdit olduğu durumlarda oluşur. (5) İğrenme amaç ya da değerlilik rolüne ve bir kişi, nesne ya da fikrin kendisinden iğrenme sonucu oluşur (Power, 2010, s. 26). Power ve Dalgleish'an (2008) temel duygulardan karmaşık (complex) duyguların türediğini vurgulamaktadırlar. Korku temel duygusundan sıkıntı ve endişe; üzüntüden keder; öfkeden, haset, kıskançlık ve aşağılama; mutluluktan, neşe, sevgi ve özlem; iğrenmeden ise suçluluk, utanma ve sıkıntı duygularının türediğini belirtmektedirler. Ayrıca, korku ve iğrenmeden türeyen sıkıntı duygusunun farklı niteliklerde olan sıkıntılar olduğunu belirtmektedirler.

Bir başka bakış açısına göre, Fehr ve Russell (1991, s. 426) duyguları bir hiyerarşi içinde sınıflayarak sıralamışlardır. Hiyerarşinin en yukarisında, üst düzey duygular vardır. Bunları hoş, nötür ve hoş olmayan duygular olarak genel bir şekilde adlandırmışlardır. Hiyerarşinin ortasındaki duyguları, korku, mutluluk, öfke, şaşkınlık, iğrenme ve üzüntü gibi temel duygular olarak ayırmışlardır. Hiyerarşinin en altında yer alan, alt temel olarak tanımlanan duygu kategorilerin sayısı ise belirsizdir çünkü alt temel duygular yavaş yavaş belirli bir prototip olmaktan çıkarak hiçbir duygunun içine girmez ve keskin sınırlar çizmezler. Yapılan hiyerarşiye göre; mutluluğu coşku ve hoşnutluk; şaşkınlığı ürkme ve şok; korkuyu, dehşet ve kaygı; öfkeyi, sinir ve içleme; iğrenmeyi, aşağılanma ve tikslenme; üzüntüyü ise pişmanlık ve gam olarak sıralamışlardır (Widen ve Russell, 2008, s. 348-349).

2.2.3. Duygu, Duygulanım, Ruh Hali ve Hisler Arasındaki Farklılıklar

Duygu alanında dolaşp duran düzinelerce terim (duygulanım, refleks, ruh hali, dürtü, his vb.) duygular üzerinde çalışan çalışmacılar arasındaki iletişimi zorlaştırmaktadır (Gross ve Thompson, 2007, s. 6). Duygu alanındaki birçok tartışma, olgulara dair farklı sınıflamaları açıkça ayırmadaki başarısızlığa dayanmaktadır (Scherer, 2000, s. 139). Duygu, duygulanım ve ruh hali gibi sıklıkla kendine özgü tanımları ve terimlerin işlemeştirilmesinde çalışan farklı araştırmacılarla, ne yazık ki çok fazla karışıklık olması duygu ile ilişkili yapıların kullanımını bulandırmaktadır (Rottenberg ve Gross, 2007, s. 324). Dil, insan duyguları biliminde çok önemlidir. Bazı terimler çalışmacılar arasında alternatifli olarak kullanılır, fakat bazıları belirgindir ve onların kullanımı araştırmacılar arasında sıklıkla tartışılmaktadır. Ruh hali (mood), duygu ile karşılaştırıldığında daha sürekli ve “yüzergezerdir (free floating)” (yani, insanın anlık deneyimine bağılı değildir). Duygulanım (affect) terimi, araştırma alanyazınında bazen alternatif olarak duygu yerine kullanılır. Araştırmacılar arasında duygulanım, hislerin motivasyonel bileşenini yansıtır (yaklaşma veya geri çekilme gibi). Oysaki duygu, hislerin yaşantısal bileşeninin göstergesidir (korku, iğrenme gibi). Klinisyenler arasında ise duygulanım, kişinin duyguyu ifade etmesini, yani “kısıtlı duygulanımın” dışı vurulmasını ifade eder (Kratz ve diğeri, 2009, s. 316).

Larsen ve Prizmic’e göre (2004, s. 40-41) “duygulanım”, bir insanın zaman içerisinde herhangi bir noktada deneyimlediğı duygu tonunu ifade eder. Duygu tonları, hazzal değer açısından öncelikli olarak değişim gösterir, fakat ayrıca hissedilen enerji ve uyarılma açısından da farklılık gösterebilir. Eğer duygu tonu güçlüyse, açık bir nedeni varsa ve bilinçli farkındalığın odağındaysa, o hisler için “duygu” (emotion) terimi kullanılmalıdır. Fakat eğer duygu tonu hafifse, açık bir sebebi veya kaynağı yoksa ve farkındalığın arka planındaysa, “ruh hali” terimini kullanmak doğrudur.

Duygu, kişi için büyük bir öneme sahip olan dışsal ya da içsel bir olayın değerlendirilmesi ile organizmik alt sistemlerin tümü veya çoğu tarafından aynı anda verilen yanıtların göreceli olarak bir özetidir (kızgınlık, üzüntü, neşe, korku, utanç, gurur, kıvanç, çaresizlik gibi). Ruh hali ise çoğunlukla öznel his, düşük yoğunlukta fakat nispeten uzun süreli, çoğunlukla belirgin bir neden olmaksızın belirtilen yaygın duygulanım durumudur (neşeli, hüznü, rahatsız edici, kayıtsız, bunalımlı, hareketli

gibi) (Scherer, 2000, s. 140). Ruh halleri, her zaman hissedilebilir, devamlıdır ve bizim davranışımızdan çok düşüncemizi etkiler. Ruh halleri dağınıktır, zamanla ortaya çıkar ve yaklaşma ya da kaçınma gibi eylemlere neden olur. Ruh halini düzenleme ya da ruh halini düzeltme çabaları davranıştan çok hislerde değişime yönlendirilmiştir, çünkü ruh hali yavaşça değişir (Macklem, 2008, s. 4). Chaplin, John ve Goldberg (1988; Akt. Gross, 1998, s. 273) kızgınlık ve üzüntü gibi, bir kavga ve yakın bir arkadaşına kötü haber ulaştırmadaki gibi, duyguları içeren yüklü durumlar için yüksek kategori olarak duygulanımı kullanırken, depresyon ve öfori, ruh hallerini, sevme ve nefret etme gibi ruhsal durumları ve neşeli olma ve sınırlılık gibi kişisel özellikleri için de ruh halini kullanmaktadırlar. Rottenberg ve Gross'a göre (2003, s. 228) "eğer duygusal tepkiler fırtına gibiyse, ruh halleri mevsimsel iklim değişiklikleri gibidir."

2.2.4. Duygu Düzenleme

Dışsal ve içsel bir olay, bireye önemli bir şeyi tehlikede olabileceğine dair sinyal verdiğinde, duygu-üretim süreci başlar. Bu duygu ipuçları belirli bir düzen içerisinde devam ettiğinde ve değerlendirildiğinde, yaşantısal, davranışsal, merkezi ve çevresel fizyolojik sistemleri içeren koordineli bir tepki eğilimi dizisini tetikleyebilir. Bu duygu tepki eğilimleri bir defa ortaya çıktığında, böylelikle bireyin gözlemlenebilir tepkileri şekillenerek çeşitli yollarla ayarlanabilirler (Gross ve diğerleri, 2006, s. 14). Macklem'e göre (2008, s. 3) duygular, pozitif olmanın yanı sıra negatif etkiler içerebilir. Gross'a göre ise (2008, s. 498) duygular; sağlıklı (wrong) türde olduklarında, yanlış (wrong) zamanda oluştuklarında veya sağlıklı yoğunluk düzeyinde oluştuğunda böyle zamanlarda, biz duygularımızı düzenlemek için yüksek bir şekilde güdülenebiliriz.

Duygu düzenleme, bireylerin sahip olduğu duyguyu, duygulara ne zaman sahip olduklarını ve onları nasıl yaşadıklarını ve bu duyguları nasıl ifade ettiklerini etkileyen süreçleri ifade eder (Gross, 1998, s. 271; Gross, 2008, s. 500; Rottenberg ve Gross, 2003, s. 229). Duygu düzenleme, insanların duygusal durumlarını yönetmek için yaptıkları etkin girişimlerden oluşur. En geniş anlamda duygu düzenleme, ruh halleri, stres ve pozitif ya da negatif duygulanımı da içeren, duygusal olarak dolu bütün durumların düzenlenmesini kapsar. Duygu düzenleme, duygusal tepkinin sonunu belirler ve bu nedenle duygusal tepkinin başlangıcını belirleyen duygusal duyarlılıktan ayrılabilir. Duygusal duyarlılık ve duygu düzenleme farklı gelişimsel yolları takip

ederler ve işlevsel olarak yaşam boyunca farklıdırlar (Koole, 2009, s. 10). Duygu düzenleme, duygu üretim sürecini değiştirmek için bir amacın etkinleşmesi ile tanımlanır ve duygu oluşumunu etkilemek için bir veya daha fazla sürecin güdülenmiş desteğini (recruitment) gerektirir (Gross, Sheppes ve Urry, 2011, s. 767).

Duygu düzenleme süreçleri otomatik ya da kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz olabilir ve duygu üretim sürecinde bir veya daha fazla noktada etkileri olabilir. Duygular, zamanla ortaya çıkan çok bileşenli süreçler olduğu için, duygu düzenleme “duygu dinamiklerindeki” (Thompson, 1990; Akt. Gross ve Thompson, 2007, s. 8), ya da gecikme süresindeki, yükseliş zamanındaki, büyüklüğündeki değişiklikleri ve davranışsal, yaşantısal ya da psikolojik alanlardaki tepkileri dengelemeyi içerir. Duygu düzenleme, kişilerin amaçlarına göre duyguyu söndürebilir, güçlendirebilir ya da basitçe devam ettirebilir. Duygu düzenlemede örneğin, yüze ilişkin davranışların yokluğunda, duygusal deneyim ve fizyolojik tepkilerde büyük değişiklikler gerçekleşmesi durumlarında dahi, duygu tepki bileşenleri ortaya çıkan duyguyu bir uyum içinde değiştirebilir (Gross, 1998, s. 275; Gross, 2002, s. 282; Gross ve Thompson, 2007, s. 8).

Macklem’e göre (2008), belirli bir duyguyu azaltma, arttırma ya da sürdürmek, duygumuzu düzenlemek için yaptığımız eylemlerdir (s. 3). Duygu düzenlemenin temel amacı, doğal olarak duygusal tepkiyi yeterli düzeyde değiştirmektir (Gross, 2002, s. 283). Duyguların nasıl düzenlediğini ya da düzenlenmediğini anlamak için öncelik olarak duygunun kendisini, duygu düzenlemenin hedefi olarak göz önünde bulundurmamız gerekir (Gross, 2008, s. 498). Niçin duygularımızı düzenleriz? Duygu durumları, özellikle sosyal sonuçları açısından sonraki bilişi, yaşantıları ve davranışları etkilemektedirler. Bu yüzden duygu düzenlemenin bir işlevi, sonraki davranış ve yaşantıların üzerindeki duyguları, ruh hallerinin kalan etkisini sınırlandırarak etkileyebilir. Duygular, bir kişiye sonraki düşünce ve davranışlarını çoğunlukla uyumlu bir biçimde yönlendirmeye hizmet etmektedir. Bu nedenle duygu düzenlemenin hedefi, tüm duyguları kısa sürede etkilemek ya da önlemek değildir (Larsen ve Prizmic, 2004, s. 41). Duygu düzenleme, insanların duyguları üzerinde çalışır. Duygu düzenlemenin etkileri; davranış, fizyoloji, düşünceler ve hisleri içererek duygusal tepkilerin bütün şekilleri boyunca gözlemlenebilir. Duygu düzenleme, aynı zamanda duygu sürecinin çeşitli özelliklerini etkileyebilir, bunun yanında duygu tepkilerinin uyumunu,

yoğunluğunu, farkındalığını ve amaç odaklılığı gibi çıkış yönünü etkileyebilir (Koole, 2009, s. 7, 9).

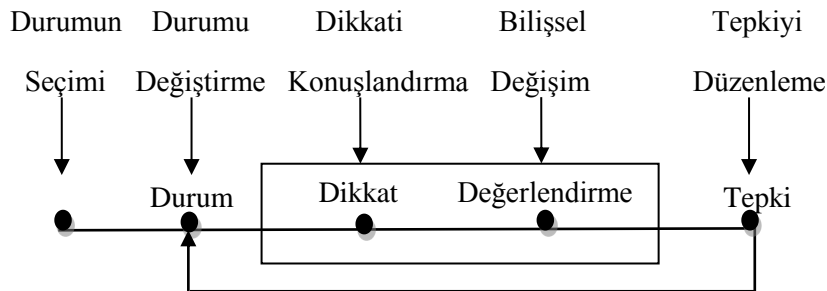
Yaşamın en büyük zorluklarından birisi duyguları başarılı bir şekilde düzenleyebilmektir (Gross, 2002, s. 281). İnsanlar günlük hayatta, kariyerlerini, dostluklarını, ilişkilerini korumak istiyorlarsa yönetilmesi gereken güçlü duyguları sık sık yaşayabilirler. Nitekim başarılı bir duygu düzenleme, uyumun işlevselliği için bir ön koşuldur. Başkaları ile birliktelik yaşayabilmek için, bir kişinin, sahip olduğu duygularını nasıl yaşadığı ve nasıl ifade ettiğini dikkate alarak duygularını düzenleyebilmesi gerekmektedir (Gross ve diğerleri, 2006, s. 13). Bu konuda duygu düzenleme alanı, insanlara duygularını nasıl yönetecekleri konusundaki asırlık sorulara yeni bakış açıları vaat etmektedir (DeSteno, Gross ve Kubzansky, 2013, s. 475; Gross, 1998, s. 281; Gross ve diğerleri, 2011, s. 768).

2.2.4.1. Duygu Düzenlemenin Süreç Modeli

Duyguların düzenlenmesi süreci üst başlıklar olarak öncül odaklı ve tepki odaklı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Gross ve diğerleri (2006, s. 22), öncül odaklı (antecedent-focused) ve tepki odaklı (response-focused) duygu düzenlemenin daha geniş kısmının içinde, duygu düzenleme yöntemleri ailesinin beş tane daha özel ayırt edilmiş kategorileri olduğunu savunmaktadırlar. En geniş bağlamda, bu model, öncül odaklı ile tepki odaklı duygu düzenleme yöntemlerini ayırır. Öncül odaklı yöntemler, duygu tepki eğilimlerinin tamamen etkin olduğu ve kişinin davranışını ve çevresel fizyolojik tepkisini değiştirmesinden önceki yaptığı şeyleri ifade eder. Böylesi öncül odaklı yöntemlerin amacı, gelecek duygusal tepkileri değiştirmektir. Örneğin, tanıdık bir insandan kötü bir yorum duyduktan sonra, kişi bilişsel olarak yorumunu tekrar değerlendirebilir (yani, bir güvensizlik işareti olarak) ve bu sayede tanıdığı kişi için öfke yerine acıma duygusu hissederek tamamen duygunun yörüngesini değiştirir. Buna karşılık tepki odaklı yöntemler, bir tepki eğilimi oluşturulduktan sonra halen devam etmekte olan önceki bir duyguya yapılan şeyleri ifade eder. Tepki odaklı yöntemlerin odağında, var olan duygular yönetilmektedir. Örneğin, birey altta yatan öfke hislerine rağmen kötü bir yorumdan etkilenmemiş gibi görünmeye çalışabilir (Gross ve diğerleri, 2006, s. 15).

Gross, duygu düzenleme sürecinde, Şekil 2’de gösterilen duygunun şekilsel (modal) modelinde duygu düzenleyici eylemlerin duygu üretim sürecindeki farklı noktalarda temel etkilere sahip olduğunu savunmaktadır. Bu modele göre, duygu meydana geldiği süreçte beş noktada düzenlenebilir. Özellikle, şekilsel modelde, belirtilen noktaların her birisinin düzenleme için potansiyel bir hedef olduğu duygu üretiminde rol oynayan süreçlerin belirli bir sırasının olduğunu öne sürmüştür. Şekil 2’de, bireylerin duygularını düzenleyebildikleri beş nokta vurgulanmaktadır. Bu beş nokta duygu düzenleme süreçlerinin beş ailesini temsil etmektedir: Durumun seçimi (situation selection), durumu değiştirme (situation modification), dikkati konuşlandırma (attentional deployment), bilişsel değişim (cognitive change) ve tepkiyi düzenlemedir (response modulation) (DeSteno ve diğerleri, 2013, s. 475; Gross, 1998, s. 281; Gross, 2008, s. 500; Gross ve diğerleri, 2011, s. 768). Bunların ilk dördü öncül odaklıdır, beşincisi ise tepki odaklıdır (Gross, 2002, s. 282). Bu aileler, duygu üretim sürecinde temel etkilerinin olduğu alanlarına göre ayırt edilmektedir ve bu beş nokta birbirlerine gevşek bağlarla bağlı bir takımyıldızı (loose-knit constellations) olarak görülmektedir (Gross ve Thompson, 2007, s. 10).

Bu modele göre, duygu; dikkati zorlayan bir kişi-durum işleminin bağlamında ortaya çıkar, birey için özel bir anlamı vardır ve sürmekte olan kişi-durum işlemine eşgüdümlü bir şekilde değişebilen çoklu sistem bir tepki meydana getirir (Gross, 2008, s. 499).



Şekil 2. Duygu düzenleme süreci modeli. Kaynak: Gross (2007, s. 6).

Durumun Seçimi

“Durumun seçimi” duygusal tepkilerimizle ilgili hareketlerimizin gelecek sonuçlarını kapsayacak bir görüşle yapılan seçimlerin alt kümesini işaret eder. Durumun seçimi, sahip olmayı dilediğimiz duyguları yaratacağını umduğumuz bir durumda olma ihtimalimizi daha olanaklı kılan hareketlerde bulunmayı içerir (ya da sahip olmayı tercih etmeyeceğimiz duyguları yaratacak durumlarda olma ihtimalimizi azaltan) (DeSteno ve diğerleri, 2013, s. 475; Gross, 2008, s. 501).

Duygu düzenlemede ileriye en iyi gören (forward-looking) yaklaşım durumu seçmedir. Bu tür duygu düzenleme, arzu edilen (ya da edilmeyen) duygulara neden olmasını beklediğimiz bir durumda son bulan, daha fazla (ya da az) olması muhtemel olan eylemleri harekete geçirmeyi gerektirir (Gross ve Thompson, 2007, s. 11). Durumu seçme, duyguları düzenlemek için belli insanlara, yerlere veya nesnelere yaklaşmayı veya kaçınmayı ifade eder. Örneğin, saldırgan tavırlarla şaka yapan komşulardan kaçınmak için veya kendisiyle dertleşmek için arkadaş arayan birisinden kaçınmak için, kişinin farklı bir yoldan gitmesini içerir (Gross, 1998, s. 283). Etkili durum seçmeye bir engel olarak, uzun süreli maliyetlerine karşılık duygu düzenlemenin kısa süreli faydalarının kişi tarafından değerlendirilmesidir. Örneğin utangaç bir kişi, sosyal durumlardan uzak durursa eğer, kısa süreli olarak kendisini daha iyi hissedebilir. Fakat kısa süreli olarak kullanılan bu inanç, kişinin uzun süreli olarak toplumdan uzak kalmasına mal olabilir. Bu değiş tokuşların karmaşıklığından dolayı, durumu seçme genellikle ebeveynlerden terapistlere sıralanarak başkalarının bakış açılarını gerektirir (Gross ve Thompson, 2007, s. 11).

Durumu Değiştirme

Durumu değiştirme, kişinin bir duruma ilişkin duygusal tepkisini değiştirecek bir şekilde durumun dışsal özelliklerini değiştirme girişimini ifade eder (Gross ve diğerleri, 2011, s. 768). “Durum” teriminin belirsizliğini gözönüne aldığımızda, durumu seçme ve değiştirme arasında bir sınır çizmek bazen zordur. Bu bir durumu değiştirme çabalarını içerdiği için etkili olan yeni bir durumu oluşturma diyebiliriz. Ayrıca, durumlar içsel veya dışsal olabileceği gibi, durumun değişiminde, dışsal, fiziksel çevreyi değiştirmek zorunludur. “Bilişsel değişim” konusundaysa, “içsel” çevreleri (yani biliş) değiştirmede

gösterilen çabalar ele alınır (DeSteno ve diğerleri, 2013, s. 475; Gross ve Thompson, 2007, s. 12).

Potansiyel olarak üzücü durumlar -sosyal bir gaf yapma veya bir ailenin favori şovunun başlamasından önce televizyonun bozulduğunu görmesi gibi- her zaman olumsuz duygulara sebep olmaz. Buna karşın, bir kişi, başkasının sosyal gafıyla ilgili şaka yapabilir veya televizyon izlemek yerine aile ile oyun oynayabilir. Durumu doğrudan değiştiren böyle çabalar onun duygusal etkisini geliştirmek için ikinci bir duygu düzenleme şekli oluşturur. Stres ve başa çıkma geleneğinde bu tür bir duygu düzenleme “problem odaklı başa çıkma” (bkz. Lazarus ve Folkman, 1984) ya da “birincil kontrol” olarak nitelendirilir (Gross, 2008, s. 502).

Dikkati Konuşlandırma

Duygu düzenlemenin ilk iki şekli -durumu seçme ve durumu değiştirme- her ikisi de bir bireyin maruz kaldığı durumun şekillenmesine yardım eder. Fakat gerçekten çevreyi değiştirmeden de duyguları düzenlemek mümkündür. Durumlar birçok boyuta sahip olabilir ve dikkati konuşlandırma, verilen durum içerisinde dikkati yeniden yönlendirerek duygusal tepkiyi etkilemeyi ifade eder. Dikkati konuşlandırma bu nedenle durumu seçmenin içsel bir versiyonudur. Şekil 2’de görüldüğü gibi dikkati konuşlandırma duygunun şekilsel modelinde durumu değiştirmekten sonra gelir (DeSteno ve diğerleri, 2013, s. 475; Gross, 2008, s. 502-503; Gross ve Thompson, 2007, s. 13).

Dikkati konuşlandırma, duygu tepki yörüngesinin değiştirildiği böyle bir şekilde dikkati yönlendirmeyi ifade eder (Gross ve diğerleri, 2011, s. 768). Dikkati konuşlandırmada, dikkatin fiziksel geri çekilmesini (yani, gözleri ve kulakları kapamak), dikkatin içsel yönlendirilmesini (yani, dikkat dağılmasına doğru) ve dikkatin dışsal yönlendirmesine tepki vermeyi (yani, ebeveynin, çocuğunun açlığını çocuğa ilginç bir hikaye anlatarak yönlendirmesi gibi) içerir. Dikkati konuşlandırmanın en iyi araştırılmış iki şekli dikkati dağıtma ve ruminasyondur (Gross, 2008, s. 503).

İki temel dikkat yöntemi, dikkati dağıtma ve odaklamadır. Dikkati dağıtma, durumun farklı özellikleri üzerinde odaklanmak ya da dikkati tamamen durumdan uzak tutmak anlamına gelmektedir. Örneğin, bir bebeğin uyarımı azaltmak için duygu

oluşturan uyarıcıdan bakışlarını değiştirmesindeki gibi bir durum verilebilir. Dikkati dağıtmada, kişi istemediği duygusal durumlarıyla tutarsız olan düşünceleri veya anıları çağrıştırır. Örneğin, bir aktörün bir duyguyu inandırıcı bir şekilde oynaması için duygusal bir olayı düşünerek çağrıştırmadaki gibi içsel odaklanmanın değişimini içerebilir. Odaklanma ise, bir durumun duygusal özelliklerine dikkati çekmektir (Gross ve Thompson, 2007, s. 13).

Bilişsel Değişim

Bilişsel değişim, bireyin bir durumun kendisi ya da ortaya çıkan talepleri yönetme kapasitesi hakkında nasıl düşündüğünü değiştirerek, durumun duygusal önemini değiştirecek bir şekilde, bu değerlendirmelerin bir ya da daha fazlasını değiştirmesi anlamına gelmektedir (DeSteno ve diğerleri, 2013, s. 475-476; Gross, 2008, s. 503). Yani bilişsel değişim, duyguları etkileyen bir şekilde bir durumun anlamının değiştirilmesini ifade eder (Gross ve diğerleri, 2011, s. 768).

Bilişsel değişimin özel bir ilgi gören bir şekli de yeniden değerlendirmedir (Gross, 2002). Bir durum seçildikten, değiştirildikten ve devam ettirildikten sonra bile, bir duygusal tepki hiçbir şekilde kaçınılmaz bir sonuç değildir. Duygular, algılarla anlamın dolu olmasını gerektirir ve bireylerin durumu idare etmek için onların kapasitesini değerlendirmesini gerektirir. Bilişsel değişim, ya durum hakkında nasıl düşündüğümüzü ya da ortaya çıkardığı talepleri yönetmek için kapasitemiz hakkında nasıl düşündüğümüzü değiştirerek onun duygusal değişimini geliştirmek için, içinde bulunduğumuz durumu nasıl değerlendirdiğimizi değiştirmeyi ifade eder (Gross, 1998, s. 284; Gross ve Thompson, 2007, s. 13-14).

Gross ve Thompson'a göre (2007, s. 14) psikolojik olarak ilgili olaylar ya da durumlar, içsel olabileceği gibi dışsal da olabildikleri için, bilişsel değişim ayrıca olayın bizim içsel deneyimize uygulanabilir. Örneğin, stresli bir atlet veya müzikal performans gösterecek bir sanatçı performans öncesinde psikolojik olarak uyarılarak kuvvetten düşmekten çok yetenek arttırıcı olarak ("havaya girerek"), duygularını yeniden yapılandırabilir ve duygularını yönetebilir.

Tepkiyi Düzenleme

Şekil 2'deki sıralamadan da anlaşıldığı gibi, tepki eğilimleri baŐladıktan sonra, tepkiyi düzenleme duygu üretim sürecinden sonra ortaya çıkar. ‘‘Tepkiyi düzenleme’’ değişim için etkinleŐtirilmiŐ bir duygu tepkisinin yaşantısal, davranışsal veya fizyolojik bileşenlerinin bir ya da daha fazlasını hedefine alma ve doğrudan etkilemeyi ifade eder (DeSteno ve diğerleri, 2013, s. 476; Gross, 1998, s. 285; Gross, 2008, s. 504; Gross ve diğerleri, 2011, s. 768; Gross ve Thompson, 2007, s. 15). Örneğin, egzersiz ve dinlenme olumsuz duyguların fizyolojik ve yaşantısal yönlerini azaltmak için kullanılabilir. Ayrıca alkol, sigara, uyuŐturucular ve yemek dahi duygu deneyimini değiştirmede kullanılabilir (Gross, 2008, s. 504; Gross ve Thompson, 2007, s. 15). Yukarıda açıklanan duygu düzenleyici süreçlerin aksine tepkiyi düzenleme, tepki eğilimleri baŐlatıldıktan sonra duygu üretim süreçlerinde daha sonra ortaya çıkar. Duygunun fizyolojik ve deneyimsel özelliklerini düzenleme giriŐimleri geneldir. UyuŐturucular, kas gerilimi (anti-endişe verici) veya sempatik hiperaktivite (beta blokörler) gibi fizyolojik tepkileri hedeflemede kullanılabilirler (Gross, 1998, s. 285; Gross ve Thompson, 2007, s. 15). Tepkiyi düzenlemenin en iyi araştırılmış Şekillerinden birisi de devam eden duygu ifadeli davranışı azaltma girişimini ifade eden ‘‘bastırma’’dır (Gross, 2002).

2.2.4.2. Duygu Düzenleme Yöntemleri

İki Temel Yöntem: Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Bastırma

Duygular kişi için yıkıcı olabildiği gibi kişiye yardımcı da olabilir. Bizim için duygularımızı düzenlemenin yollarını bulmak zordur. Böylece onların yıkıcı yönlerini sınırlayarak, yardımcı özelliklerini koruyabiliriz (John ve Gross, 2004, s. 1302). Duygu düzenleme yöntemleri, insanların belirli istenmeyen bir duyguyu yönetmeyi nasıl ele aldıklarını ifade ederler. Duygu düzenlemenin temel işlevleri hazsal ihtiyaçların doyumunu desteklemek, amaçların baŐarılmasını kolaylaŐtırmak ve genel kişilik iŐleyiŐini en uygun hale getirmektir (Koole, 2009, s. 16). Öte yandan duygu düzenleme, olumlu iŐlevler için hayati bir önem taŐırken, aynı zamanda işlevselliği tehlikeye de atabilir (compromise) (Macklem, 2008, s. 8).

John ve Gross'a göre (2004, s. 1304) duygu düzenleme yöntemleri, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Özellikle şimdiye kadar gözden geçirilen alanyazındaki bulgular, yeniden değerlendirmenin bastırmadan daha sağlıklı bir sonuç profiline sahip olduğunu göstermektedir. Bireyler özellikle olgunlaşma ve yaşam deneyimleri yoluyla sağlıklı duygu düzenleme yöntemleri (yeniden değerlendirme gibi) kullanarak öğrenmelerini daha fazla arttırabilirler ve sağlıksız duygu düzenleme yöntemlerini (bastırma gibi) daha az kullanabilirler (Gross ve diğerleri, 2006, s. 31).

Bilişsel yeniden değerlendirme, durumun duygusal etkisini değiştirmek için bireylerin potansiyel olarak duyguyu ortaya çıkaran bir durum hakkında düşünme yollarının değişimini içerir; bastırma ise bireyin duygusal bir durumunda duygu ifadeli davranışını azaltmayı içerir (Gross ve diğerleri, 2006, s. 17; John ve Gross, 2004, s. 1302). Bu yöntemlerin her ikisi de yaygın ve değerlendirilmiş duygu düzenleyici amaç olan duygunun aşağı düzenlenmesini içerir. Birincisi, bilişsel değişimin bir türü ve bu yüzden öncül odaklı olan bilişsel yeniden değerlendirmedir. Yeniden değerlendirme, duygusal olmayan terimlerde duyguyu ortaya çıkaran bir durumun potansiyel olarak incelenmesi olarak tanımlanır. İkincisi ise, tepki modülasyonunun bir türü ve bu yüzden tepki odaklı olan bastırmadır. Bastırma, devam eden duygu-ifadeli davranışı engelleme olarak tanımlanır (Gross, 2002, s. 283).

Gross'a göre (1998) yeniden değerlendirme, duygu üretim sürecinde önce gelir. Yeniden değerlendirme, bir durumun duygusal etkisini azaltmak amacıyla durumun yapısını değiştirmekten oluşur. İkincisi olan, bastırma, duygu üretimsel süreçte daha sonradan gelir. Bastırma, içsel hislerin dışa vurulmasının engellemesinden oluşur. Deneysel ve bireysel farklılık çalışmaları, yeniden değerlendirmenin bastırmadan daha etkili olduğunu bulmuştur. Yeniden değerlendirmenin, duygu deneyimini ve davranışsal ifadeyi azalttığı, bunu fark edilir düzeyde bilişsel, psikolojik ve kişilerarası maliyetler olmaksızın yaptığı görülmüştür, ayrıca hafıza üzerinde bir etkiye sahip değildir. Tam tersine, bastırma, davranışsal ifadeyi azaltır fakat duygu deneyimini azaltmada başarısız kalır ve aslında hafızayı bozar. Bastırma ayrıca fizyolojik tepkileri arttırır (Gross, 2002, s. 281; Gross ve diğerleri, 2006, s. 18). Bastırma, öncelikle duygu tepki eğilimlerinin davranışsal yönünü, negatif duygunun deneyimini azaltmaksızın, değiştirir. Bastırma, duygu üretimsel süreçte sonra geldiği için, sürekli ortaya çıktığından, bireyin duygu

teпки eğilimlerini tam olarak yönetmesini gerektirir. Bu tekrarlanan çabalar, bilişsel kaynakları tüketirler, aksi takdirde duyguların ortaya çıktığı sosyal bağlamlarda en iyi performansta kullanılabilir. Bastırma, önemli fizyolojik ve bilişsel maliyetlere sahiptir. Uzun vadede, daha fazla bastırma kullanan bireyler duygusal, kişilerarası ve iyi oluş alanında daha kötü bir işlevsellik göstermişlerdir. Ayrıca, bastırma, duygusal olarak yakın ilişkilerin gelişmesini doğrulamada ve engellemede hisleri yönlendirerek, içsel yaşantılar ve dışsal ifade arasında uyumsuzluk duygusu yaratabilir (Gross ve diğerleri, 2006, s. 18-19).

Gross ve diğerleri (2006, s. 30) çalışmalarında, yeniden değerlendirme ve bastırma ile duygu, sosyal destek, depresyon, yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, yeniden değerlendirmenin günlük kullanımı, olumlu duygu deneyimi ile daha fazla ilişkili bulunurken, olumsuz duygular ile daha az ilişkili bulunmuştur. Uyumsuz belirtiler açısından yeniden değerlendirmenin kullanımını alışkanlık haline getiren bireylerin depresif belirtileri daha düşük düzeyde bulunmuş ve yaşam doyumlarının ve iyimserlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. John ve Gross'un (2004, s. 1315-1316) çalışmasından elde edilen bulgulara göre yeniden değerlendirme yöntemi ile olumlu duygular ve olumlu duyguların ifadesi arasında pozitif bir ilişki bulunurken, olumsuz duygular ile yeniden değerlendirme ilişkisi zayıf bulunmuştur. Sonuç olarak, bastırma yöntemini daha fazla kullanan kişilerin daha olumsuz duygular yaşadığı belirlenmiştir.

John ve Gross'un (2004, s. 1319) duygu düzenleme modeli temelli şu ana kadar sunulan bulgulara dayanarak, birey tarafından yeniden değerlendirmenin sık kullanılmasının psikolojik iyi oluşu teşvik etmesi gerekmektedir. Sonuç olarak yeniden değerlendirmenin en büyük etkilerinden birisi sıkıntının verdiği olumsuz duyguların etkisini azaltmasıdır. Zorluklar, kayıplara karşı verilen olumsuz tepkilerden kaynaklanan depresif belirtilere karşı yeniden değerlendirme koruyucu bir etkiye sahip olmalıdır. Ayrıca, pozitif duygusal ve sosyal sonuçlar ile yeniden değerlendirmenin ilişkisi ışığında yeniden değerlendiren bireylerin daha yüksek düzeyde benlik saygısı ve yaşam doyumuna sahip olmaları gerekir. Tahmin edildiği gibi, yeniden değerlendirme kullanımını alışkanlık yapmış bireylerin depresyon belirtilerinin daha az, hayatlarından daha memnun, iyimser ve daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip oldukları görülmüştür.

2.2.4.3. Olumlu Duyguları Düzenleme Yöntemleri

Geleneksel olarak psikologlar, insanların duygularını düzenleme çabalarını zevki arttırmak, acıyı önlenmek amaçlı hazcı (hedonik) ihtiyaçlara hizmet eden çabalar olarak varsaymaktadırlar (Koole, 2009, s. 14). Duygu düzenlemenin amaçlarının çoğu hazcı açıdan açıklanmaktadır. Buna göre insanlar acıyı önlemek ve hazza ulaşmak için güdülenirler. Ancak duygu düzenleme, olumlu duyguları ya da olumsuz duyguları durdurmaya, azaltmaya ve başlatmaya, arttırmaya içeriyorsa, kısa vadeli hazcı düşünceler temelinde (olumlu duyguların artırılması, olumsuz duyguların azaltılması) nasıl olabileceğini açıklama konusu hala net değildir (Gross, 2008, s. 500). Duygu düzenlemenin bazı psikolojik işlevleri bulunmaktadır. Duygu düzenlemenin temel hedefleri arasında dikkat süreçleri, bilişler, duygular ve duygunun bedensel belirtileri bulunmaktadır. Duygu düzenlemenin önemli psikolojik işlevleri arasında ise amaç uğraşlarını desteklemek, genel kişilik sisteminin bakımını yapmak ve hazcı ihtiyaçları doyurmaktır (Koole, 2009, s. 29-30).

Araştırma bulguları, pozitif duyguların ruhsal ve fiziksel iyi oluşu belirlemede sahip olduğu anahtar rolü göstermiştir. Pozitif duygular güvenilir bir şekilde, hastalık (morbidity) ve ölümlülük riskini azaltmayla ilişkilendirilmiştir. Ebeveyn-çocuk ve evlilik ilişkilerinde yaşanmış pozitif duygular daha düşük allostatik yüklenme ile ilişkilendirilmiştir (yani sonraki yaşamda vücutta biriken yıpranma) (Kratz ve diğerleri, 2009, s. 319-320). Öte yandan, duygusal iyi oluşu arttırmanın iki yolu bulunmaktadır. Birincisi, haz verici şeylerin (pozitif) peşinden gitme yoluyla; ikincisi, hoşla gitmeyen duyguları (negatif) düzeltme, en aza indirme yoluyla ve öznel iyi oluş üzerinde de bunun etkileri aynı olacaktır (Larsen ve Prizmic, 2008, s. 261). Araştırmalar, duygusal şartların son derece dayanıklı olduğunu göstermiştir. Böylece, mutlu kişiler, çok sayıda görülen günlük uyarılar ile ilişkili çok pozitif duygular yaşamış kişiler olabilirler (Diener, 2009a, s. 44). Yani bireyin gün içinde yaşadığı olumlu duygularını arttırması ve bu duyguları yaşadığında bunu koruması, süresini uzatması, iyi oluşuna önemli katkılar sağlayabilir.

Larsen ve Prizmic (2004, s. 50-51) olumlu duygu düzenleme yöntemlerini şöyle açıklamışlardır:

1-Minnettarlık, Yaşamın İyi Gittiği Alanlarına Odaklanmak ya da Şükran Duymak: Bu yöntem, biraz olumlu ruminasyon gibidir. Bu, kişinin yaşamdaki olaylar için minnettar olabilmesi (şükran duyması) ya da kişinin kendi gücü üzerine odaklanmayı sağlamasını içermektedir (Larsen ve Prizmic, 2004, s. 50). Yapılan bir çalışmada; Froh, Yurkewicz ve Kashdan (2009) ortaokul öğrencilerinde minnettarlık, öznel iyi oluş, sosyal destek ve olumlu sosyal davranışlar arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, minnettarlık ve pozitif duygu, yaşam doyumu, iyimserlik, sosyal destek ve olumlu sosyal davranışlar arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

2-Başkalarına Yardım Etmek, İyilik Yapmak: Özgecilik ve duygu kavramları alanyazında yaygın olarak incelenmiştir. Ancak bugüne kadar yapılan çalışmaların hemen hemen hepsinde sonraki yardımlaşma üzerinde duygunun doğrudan etkileri olmuştur. Çok az sayıda çalışma yardımcı olmanın duygular üzerindeki etkisine dolaylı olarak odaklanmıştır (Larsen ve Prizmic, 2004, s. 50-51). Başkalarına yardım etmek ve iyilik yapmak, bireyin olumlu duygular yaşamasına neden olabilir. Kişi yardım ve iyilik yapmanın sonucunda yaşadığı olumlu duyguların verdiği hoşnutluğu imgeleme yöntemi ile sık sık hatırlayarak olumlu duygularını düzenleyebilir ve duygusal iyi oluşunu arttırabilir.

3-Mizah, Gülme/Kahkaha, Pozitif Duyguların İfade Edilmesi: Mizah, eski teorilerde gizli bir düşmanlık biçimi ya da gerginliği savunmanın bir biçimi olarak görülürken, yeni teorilerde sosyal etkileşimi kolaylaştıran gelişmiş bir mekanizma olarak ele alınmaktadır. Teorisi ne olursa olsun çok sayıdaki araştırmacı, alaycı, aşağılayıcı, öz değeri kaybettirici mizah gibi bir kişinin kendi hayal kırıklıkları ile ya da başarısızlıkları ile ya da genelde çoğu insanın doğasındaki olgun ya da öz yönelimli mizahın çeşitleri olduğuna katılmaktadır. İkinci tür mizahın daha olumlu ve yararlı bir biçimde olduğu düşünülmektedir (Vaillant, 1977; Akt. Larsen ve Prizmic, 2004, s. 51). Mizah, aynı zamanda en uyumlu savunma mekanizmaları arasında yer alır (Aldwin ve Yancura, 2004, s. 508). Araştırmacılar, gülen ya da kahkaha atan insanların daha olumlu yaşam amaçlarına sahip olduğunu göstermiştir. Araştırmaların çoğu, bu etkinin stres dönemlerinde özellikle güçlü olduğunu göstermiştir (Larsen ve Prizmic, 2004, s. 51).

2.3. Baş Etme ile İlgili Kuramsal Görüşler

2.3.1. Baş Etme İle Savunma Mekanizmalarının İlişkisi

Baş etme çalışmalarının öncüleri olarak yapılan çalışmalar, bilinçdışı süreçlerin değerlendirilmesi ve patoloji üzerine yoğunlaşmıştır (Folkman ve Moskowitz, 2004, s. 746). Baş etme yöntemleri üzerine çalışmaların kökleri temel olarak, içsel çatışmalara yönelik olan savunma mekanizmalarına dayanmaktadır (Aldwin, 2007, s. 101). Savunma mekanizmaları patoloji ile ilişkili bilinçdışı davranışlardır. Savunma mekanizmaları, bilinçdışı düzeyde oluştukları için onları incelemek zordur ve genellikle derinlemesine görüşmeler ve vaka çalışmaları ile değerlendirmeleri yapılmaktadır. Bu nedenle savunma mekanizmalarının etkililiği ile ilgili çok az sayıda büyük çalışma yapılmıştır. Bununla birlikte, bu çalışmalar bireylerin stresle nasıl baş ettikleri konusundaki çalışmalar için başlangıç ivmesi olmuştur (Aldwin ve Yancura, 2004, s. 507-508).

Psikanalitik yaklaşımlar kaygıyla baş etmede kullanılan bilinçdışı savunma mekanizmalarının kullanımı üzerine odaklanmaktadır. Savunma mekanizmaları, ruhsal ve bilinçdışı kaynaklıdır ve patoloji ile ilişkidirler; bu açıdan baş etme yöntemlerinden farklıdır. Buna karşın baş etme yöntemleri, bilinçli olarak seçilmiş, kasıtlı ve çevresel ihtiyaçlara yanıt verebilecek esneklikte dirler. Ancak savunma mekanizmaları, uyumdan psikotikliğe hiyerarşik bir yapı sergileyebilirler, gerçekliği çarpıtma dereceleri farklılık gösterebilir. Psikotik savunma mekanizmaları, gerçekliğin doğrudan reddini içerebilir buna karşın “immatür” ya da nevrotik mekanizmalar, entellektüelleştirme gibi, bir olayın önemini yadsımdan oluşabilir. En uyumlu savunma mekanizmaları ise mizah ve özgecilik olarak ifade edilebilir (Aldwin ve Yancura, 2004, s. 508).

Savunma mekanizmaları ile baş etme çabaları arasındaki en büyük fark, savunma mekanizmalarında, gerçeği tanımlamadaki ve gerçeği çarpıtmadaki uyumsuzlukta yatmaktadır. Ancak çoğu insan uyumsuz değildir, en azından zamanın çoğunda uyumsuz değildir (Aldwin, 2007, s. 102). Lazarus ve Lazarus’a göre (2006, s. 54) savunma kavramı, çoğunlukla ruhsal hastalık olarak anılan psikolojik işlevsizliği anlamamızda bize yardımcı olur. Çoğu psikolojik işlevsizlik, yaşamın çözülmemiş bir problemine karşı daha etkili bir strateji gerektiren bir baş etme olarak görülmelidir.

Aldwin ve Yancura'ya göre (2004, s. 508) baş etme tarzları, insanların duygularının yanı sıra bilgileri ile nasıl odaklandıkları konusunda savunma mekanizmalarından farklıdır, savunma mekanizmalarına göre baş etmede durum ve zaman açısından tutarlılık olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle savunma mekanizmaları tipik olarak, bastırma, duyarlılık, küntleşme-izleme ve yaklaşma-kaçınma gibi iki zıt şekil alırlar.

2.3.2. Stres Kavramı

“Stres” terimi çeşitli biçimlerde kullanılmaktadır. Stres, çoğunlukla iki anlamdan birisini ifade eder. İlk olarak, stres, talebin kişinin hazır olan ulaşılabilir kaynaklarını aştığı zaman, kişinin sahip olduğu tepkilerin karmaşık kümelenmesi olarak görülür. İkinci anlamda, stres kişinin ağır taleplere karşı nasıl hissettiği ve nasıl tepki verdiği. Bu tepki fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenleri içerebilir ve bireyler tarafından sürekli tehlikeli olarak algılanırlar (Carpenter, 1992, s. 2).

Stres ve baş etmenin bilişsel kuramına göre, stres; kişinin kaynaklarını yoran ve aşan ya da iyi oluşunu tehlikeye atan olarak değerlendirilen, kişi ve çevre arasındaki bir ilişki olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımda stres, bir kişinin veya çevrenin bir özelliği değildir, bir uyarıcı veya tepki de değildir. Stres, kişi ve çevre arasındaki özel bir ilişkidir (Folkman, 1984, s. 840). Santrock'a göre (2012, s. 429) stres, bireyleri rahatsız eden ve başa çıkma becerilerini zorlayan durum ve olaylara, yani stres kaynaklarına verilen tepkidir. Ergenlerde, yaşam olayları, günlük sıkıntılar ve sosyokültürel faktörler stres kaynakları arasındadır. Korkut (2007, s. 97) yüksek beklentilerin, akran baskısının, anne-babanın ayrılığı ya da boşanmasının, ihmal ve istismarın, kötü ilişkilerin, gençler için stresle ilgili risk etmeni oluşturabileceğini vurgulamaktadır.

2.3.2.1. Psikolojik Stres

Psikolojik stres bir süreç olmasının yanı sıra zarar, tehdit ve meydan okuma (challenge) olmak üzere üç türe de ayrılabilir. Her üç türde de birey, anlamlı bir şekilde farklı değerlendirmeler yapar. Zarar, hasarın ortaya çıktığı bir olayı ifade eder. Tehdit, muhtemelen psikolojik stresin en yaygın kaynağıdır. Tehdit, henüz gerçekleşmemiş fakat gerçekleşmesi muhtemel olduğunda ya da yakın gelecekte kaçınılmaz bir zarara maruz kalındığında ortaya çıkar. Kişi, ne olacağı hakkında kaygılanır ve nasıl olacağı, ne zaman olacağı ve onun hakkında ne yapabileceğini çözmeye çalışır. Eğer kişi, ne

olacağını önceden görürse, onun için hazırlanabilir ve bazen zararı ve kaybı önleyebilir ya da onun şiddetini azaltabilir. Meydan okuma ise, zarar durumlarından çok fırsatlar olarak değerlendirilen olaylardan oluşur. Tehdit gibi, meydan okuma da kişiyi engele karşı harekete geçirir, bu niçin stresli olunduğunun sebebidir. Zorluk, meydan okumaya katkıda bulunur. Eğer kişi için görev çok kolay olursa onunla mücadele etmekten çok fazla zevk alınmaz. Eğer zorlaşırsa, coşkulu olunur, düşünceler kolayca ve çaba göstermeden akar ve kişi ne yapılması gerektiğinden emin olur. İnsanlar, kendilerini, fırsatın yolunda duran engellere karşı aşındırma konusunda heveslidirler. Tehdidin aksine, meydan okuma keyiflidir, canlandırıcıdır ve genellikle verimli bir deneyimdir. Böylece, zarar, tehdit ve meydan okuma farklı üç yolla görülebilir. Birincisi, onlara neden olan değerlendirmelerde; ikincisi, hissedilen şekilde ve üçüncüsü, işlev görülen şekildedir. Kişi her şeyden öte; meydan okumayı, zarar ve tehdiye daha fazla tercih eder (Lazarus ve Lazarus, 1994, s. 223-225).

2.3.3. Stresle Baş Etme Kavramı

Alanyazında baş etme kavramının çok sayıda tanımının yapıldığı görülmektedir. Stone, Kennedy-Moore, Newman, Greenberg ve Neale'e göre (1992, s. 17) baş etme, stresle baş etmek için bireyin gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanır. Bir başka tanıma göre baş etme, stresli duyguları dikkati konuşlamanın ve içsel uyarılmanın ayarlanması aracılığıyla düzenlenmesi olarak tanımlanmaktadır (Miller, 1992, s. 78). Carpenter ve Scott (1992, s. 107-108) ise baş etmeyi, talepleri azaltarak, kaynakları arttırarak, daha fazla istenilen inançlar veya değerlendirmeler yaratarak, strese karşı duygusal tepkileri azaltarak, stresi azaltma ya da kaçınma amacıyla işlemde bulunulan etkinlikler olarak tanımlamışlardır. Bir başka tanımda ise Aldwin (2007, s. 125) baş etmeyi, gerçekleşen ya da beklenen problemler ve onlara eşlik eden olumsuz duygularla baş etmek için kullanılan yöntemler olarak tanımlamaktadır. Aldwin ve Yancura (2004, s. 507) baş etme yöntemlerini, bilinçli olarak seçilmiş kasıtlı davranış ve bilişlerin çevresel ihtiyaçlara cevap verebilecek esneklikte olabilmesi olarak tanımlamaktadırlar.

Baş etmenin tanımında, alanyazında en yaygın kabul edilen Lazarus ve Folkman'ın (1984) tanımındır. Lazarus ve Folkman (1984, s. 141; Folkman ve Moskowitz, 2004, s. 745) baş etmeyi, bir kişinin kaynaklarını tüketici veya aşırı

derecede zorlayıcı olarak değerlendirilen belirli içsel ve dışsal istekleri yönetmek için gösterilen bilişsel ve davranışsal çabalar ile sürekli değiştirmek olarak tanımlamışlardır. Sandler, Wolchik, MacKinnon, Ayers ve Roosa'a göre (1997, s. 11) bu transaksyonel tanım, odak noktası içinde ilişkiseldir ve baş etme, özel dışsal ve içsel taleplere tepki vermede kullanılan bütün bilişsel ve davranışsal çabaları, onların sonuçlarına bakmayarak görülmesini vurgulamaktadır. Baş etmenin bu tanımında, durumun özelliklerinin önemi ve bireyin stresli olaya ilişkin değerlendirmeleri vurgulanır. Folkman ve Lazarus'un bakış açısına göre, baş etme kasıtlıdır (refleksten öte) ve baş etme çabalarının temel işlevleri, tehdit durumda oluşan duygusal uyarılmayı yönetmek ya da durumu değiştirmektir.

2.3.3.1. Baş Etme Süreci

Baş etme süreci, bireylerin bir duruma ilişkin önemli hedeflerinin zarar, kayıp ya da tehdit edileceğine yönelik değerlendirmelerine tepki vermesiyle başlamaktadır. Bireylerin bu değerlendirmeleri genellikle yoğun olumsuz duygularla nitelendirilir. Baş etme tepkileri böylece duygusal bir ortamda başlamaktadır ve genellikle baş etmenin görevlerinden bir tanesi, bireyin baş etmesini engelleyebilecek olan ve stresli durumda oluşan olumsuz duygularını aşağıya çekerek düzenlemektir. Duygular, stresli durumla baş etmenin bir sonucu olarak, yeni bilgilere bir yanıt olarak ve etkileşim durumunun yeniden bir değerlendirmesinin sonucu olarak baş etme süreci boyunca ayrılmaz bir parça olmaya devam ederler. Eğer etkileşim başarılı bir çözüme kavuşursa olumlu duygular üstün gelir, eğer çözüm belirsiz ya da olumsuz olursa, olumsuz duygular üstün gelirler. Bugüne kadar stres süreci konusunda yapılan çalışmaların vurguları olumsuz duygular üzerine yapılmıştır. Ancak stres üzerinde olumlu duyguların rolü konusunda yapılan yeni çalışmaların bulguları, olumlu duyguların oluşumunda ve sürdürülmesinde baş etmenin önemini göstermiştir (Folkman ve Moskowitz, 2004, s. 747).

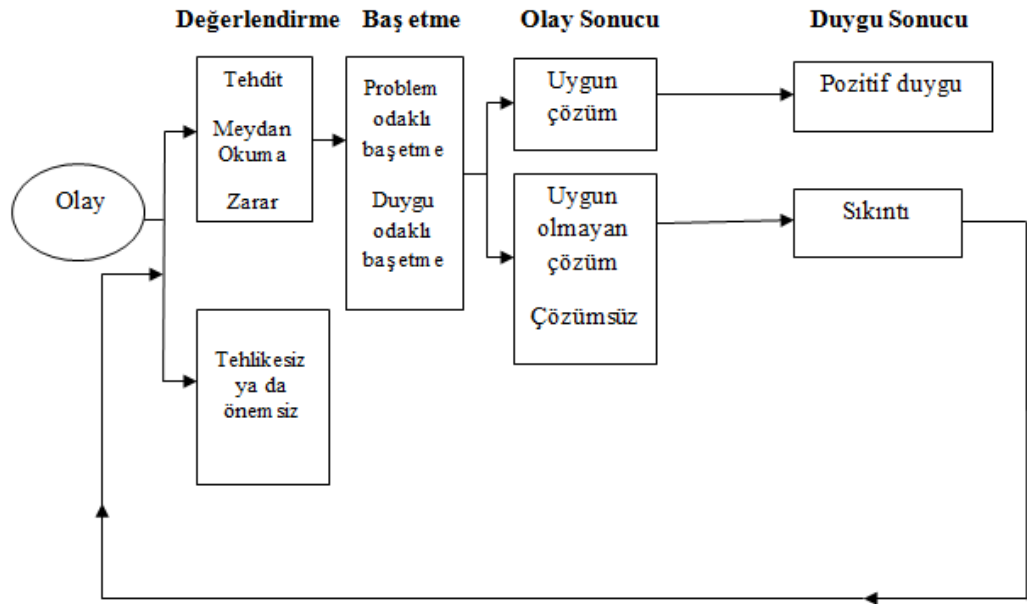
Baş etme kuramı, stresli kişi-çevre ilişkisinin önemli arabulucuları ve onların yakın ve uzun süreli sonuçları olarak bilişsel değerlendirmeler ile başa çıkma süreçlerini açıklar. Bilişsel değerlendirme, insanın çevre ile özel bir karşılaşmasında, kendi iyi oluşuna uygun olup olmadığını değerlendirdiği ve eğer böyleyse, hangi yollarla değerlendirdiğini gösteren bir süreçtir. Birincil değerlendirmede, kişi bu karşılaşımı kontrol altında tutmada bir şeye sahip olup olmadığını değerlendirir. Örneğin, değerler

veya amaçlar açısından potansiyel bir zarar ya da fayda var mı? Sevilen birisinin sağlığı veya iyi oluşu risk altında mı? Özsaygıya karşı potansiyel zarar ya da fayda var mı? İkincil değerlendirmede, kişi sorunun üstesinden gelmek, zararı önlemek ve fayda sağlamak ve olasılıkları artırmak için ne yapılabileceğini değerlendirir. Durumu geliştirme, onu kabul etme, daha fazla bilgi arama ya da düşünmeden ve zarar verici yönde hareket etmekten vazgeçmek gibi çeşitli başa çıkma fikirleri değerlendirilir. Birincil ve ikincil değerlendirmeler, kişi ve çevre etkileşiminin kişinin iyi oluşu için önemli olup olmadığını ve eğer böyleyse, temel tehdidin ne olduğunu (zarar ve kayıp olasılıklarını içererek) ya da meydan okumayı (üstünlük ve fayda ihtimalini gözeterek) değerlendirmek için birleşirler (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986, s. 992-993). Diğer ifadeyle, bir birey, kişi-çevre ilişkisinde ne olduğunun önemini değerlendirir ve kişi, iyi oluşu üzerinde stres etkeninin potansiyel etkisinin yanında stres etkeninin taleplerini etkili bir şekilde yönetmek için kaynaklarını değerlendirir. Buradaki anahtar özellik bir kişinin belirli stres etkenini kişisel önem olarak (ya içsel ya da dışsal çevrede) değerlendirmesinin derecesidir. Bu nedenle, bir olayla kişinin başa çıkmak zorunda olup olmaması, bireyin stres yaratan etkene verdiği önem tarafından belirlenir (Cheavens ve Dreer, 2009, s. 233).

Lazarus'un kuramının 1966 versiyonunda, bilişsel değerlendirmenin iki bölümde ortaya çıktığı düşünülmüştür. Birincil değerlendirme; karşılaşmanın uygunsuz, tehlikesiz, pozitif veya stresli olup olmadığının birincil değerlendirmesini işaret eder: bu nedenle, karşılaşmanın stresli olması sonucu, bir tehdit, meydan okuma, zarar veya kayıp değerlendirmesinin olduğu durumlarda oluşur. İkincil değerlendirme, bireyin ulaşılabilir olan başa çıkma kaynakları ve seçeneklerinin sonraki değerlendirmesini ifade eder. Birincil ve ikincil değerlendirme süreçleri birlikte çalışırlar. Örneğin, eğer birey tarafından başa çıkma kaynakları tehdit ile baş etmede yeterli görülürse, tehdit daha sonra daha az önemli görülür, oysaki eğer birey, tehdidin, kendi başa çıkma kaynaklarını bastıracağını düşünürse, sonrasında tehdit yıkıcı boyutlarda olabilir (Power ve Dalglish, 2008, s. 88-89).

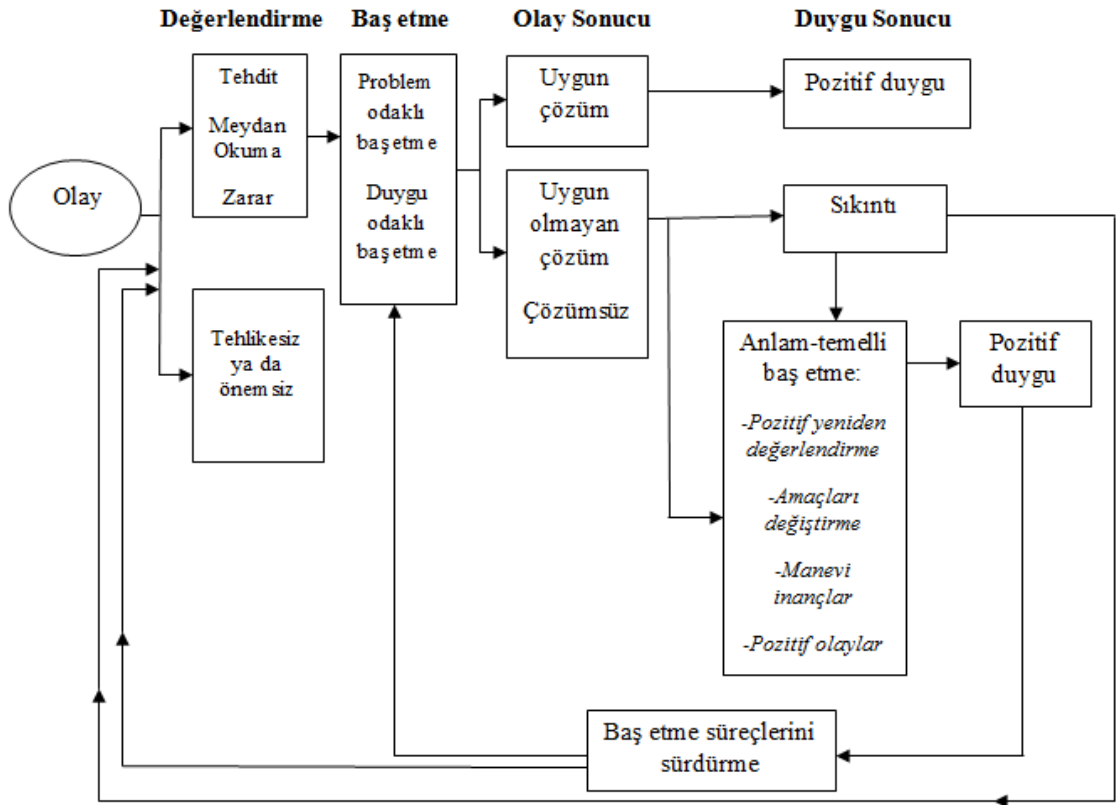
Folkman (1997) olumlu duyguları gözardı eden Şekil 3' te görülen ilk baş etme modelini (bkz. Lazarus ve Folkman, 1984) yeniden gözden geçirmiş ve günümüzde gelişmekte olan pozitif psikoloji akımına uyarlamıştır (bkz. Şekil 4). Buna göre, Şekil 4'te de görüldüğü gibi, birey; olayları, tehdit, meydan okuma ve zarar açısından

değerlendirdikten sonra problem odaklı baş etme veya duygu odaklı baş etmeyi kullanmaktadır, baş etme sonuçlarına göre olay olumlu bir çözüme ulaşırsa, pozitif duygu ile sonuçlanacaktır. Ancak, kullanılan baş etme yöntemlerinin sonucunda olumsuz bir çözüm olursa, bunun sonucunda birey sıkıntı yaşayacaktır. Sıkıntı sonucunda veya sıkıntı oluşmadan önceki aşamada yani olumsuz çözümün hemen ardından birey; anlam temelli baş etme yöntemlerinin öğeleri olan; pozitif yeniden değerlendirmeleri, amaçlarını değiştirmesi, manevi inançları ve pozitif olaylar yaşaması sonucunda pozitif duygular yaşayabilirler ve sonuç olarak baş etme süreçlerini sürdürerek sorunları ile baş edebilirler.



Şekil 3. Baş etme süreçlerinin kuramsal modelinin orjinal hali.

Kaynak: Folkman (1997, s. 1217).



Şekil 4. Baş etme süreçlerinin kuramsal modelinin modifiye edilmiş hali.

Kaynak: Folkman (1997, s. 1217).

2.3.3.2. Baş Etme Yöntemleri

Aldwin ve Yancura'ya göre (2004, s. 508) baş etme yöntemleri, gelişimsel süreçlerin bir işlevi olarak ya da değişen değerlendirmelerle zaman içinde ortaya çıkabilirler ve esnekler. Baş etme yöntemleri, önleyicidir ve beklenmedik çevresel olaylara basit tepkiler değildirler. Tehlikesiz (benign) bir durumu değerlendirmede baş etmeye gerek yoktur ya da bir tehdit, zarar içeren bir durum veya kayıp ya da meydan okuma olarak değerlendirilen durumların tümü baş etme yöntemlerinin kullanılmasına neden olabilir. Baş etme türleri arasındaki farklılıklar açısından alanyazında en yaygın kabul edilen Lazarus ve Folkman'ın (1984) "problem odaklı baş etme ve duygu odaklı baş etme" adındaki iki farklı ayrımıdır. Power ve Dalglish'an (2008, s. 89) problem odaklı baş etme ile duygu odaklı baş etmenin, başa çıkma süreçlerinden ikincil

değerlendirmelere dayanmakta olduğunu belirtmektedirler. Aldwin ve Yancura (2004, s. 508) ise baş etme yöntemlerini, problem odaklı baş etme ve duygu odaklı baş etme olarak ikiye ayırmanın dışında bunlara ek olarak sosyal destek, dini baş etme ve anlam verme (meaning making) şeklinde üç farklı yöntem ekleyerek baş etmeyi toplam beş genel yöntem olarak tanımlamışlardır.

1-Problem Odaklı Baş Etme: Problem odaklı baş etme, davranış ve bilişlerin anksiyete yaratan bir sorunu çözmeyi amaçlamasına denir (Aldwin ve Yancura, 2004, s. 507). Problem odaklı baş etme stresli bir durumu daha az stresli bir hale getirmek ve değiştirmek için tasarlanmış eylemleri içerir (Bridges, 2003a, s. 157). Problem odaklı olarak bahsedilen bu işlev, stresli duyguları uyandıran hayat koşullarına yöneliktir. Eğer bir insan zarar görmüşse, başa çıkma, zararı çözmeyi ya da onarmayı, onun daha kötü olmasını engellemeyi, ya da onun tekrar olmasını engellemeyi amaçlar. Eğer bir kişi zarar görmeden çok tehdit ediliyorsa, kişi başa çıkma ile sonuçlanabilecek olan zararı engellemeye odaklanır ve kişi zorlandığında engelleri aşmak için çabalar, amaçlarını gerçekleştirmeyi zorlar (Lazarus, 1996, s. 291). Problem odaklı baş etme, stres yaratan bir sorunu çözmek için etkin kaynakların sağlanması girişimleridir. Bu, çevresel değişiklikler yaparak stres yaratan dış kaynaklı durumları ortadan kaldırma amaçlı olan bilişsel ve davranışsal geniş bir dizi manevralardan oluşmaktadır (Mikulincer ve Florian, 2003, s. 542). Problem odaklı baş etme, hoş olmayan bir şekilde hissetmeye neden olan sorunu çözmek için tasarlanmış somut eylemleri içerir. Bu ayırmadaki vurgu, duygu odaklı baş etme değil, sorunu çözmek için yapılan problem odaklı baş etme üzerindeki eylemlerdir (Larsen ve Prizmic, 2004, s. 47). Problem odaklı baş etme, kişide değişim için uygun koşullar oluştuğuna yönelik değerlendirmeler olduğu zaman kullanılmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 150). Bunlardan, bilgi edinme, doğrudan harekete geçme, ya da durumu küçük parçalara ayırma gibi sorun çözmeyi amaçlayan biliş ve davranışları kapsayan araçsal hareketlerdir. Bazı durumlarda, durumu erteleme ya da bastırma eylemleri yararlı bir problem odaklı baş etme yöntemidir. Örneğin, doğrudan çatışma yaşanan birisiyle kasıtlı olarak çatışmayı erteleme, öfke ile hareket etmekten çok sorunun çözümünü daha da hızlandırabilir (Aldwin ve Yancura, 2004, s. 508).

2-Duygu Odaklı Baş Etme: Duygu odaklı baş etme, sorunlu bir durum tarafından oluşturulan sıkıntıyı yönetmeye yardımcı olması için bilişsel ve davranışsal

yöntemlerin kullanımını (Bridges, 2003a, s. 157) ve olumsuz duyguyu azaltmak için yapılan herhangi bir girişimi içerir (Larsen ve Prizmic, 2004, s. 47). Bir başka bakış açısına göre ise duygu odaklı baş etme, sıkıntıya neden olan sorunu çözmeye çalışmadan iç gerginliği azaltmaya yönelik girişimlerden oluşmaktadır. Bu baş etme biçiminde, stresin anlaşılmasını ve hafifletilmesini amaçlayan, kendini bir şeylerle meşgul etme, öz eleştiri yapma, sıkıntı yaratan düşünce ve duygular üzerinde zihinsel ruminasyon yapma, duyguyu güçlendirme, sıkıntıyı belirginleştirme ve olayları iyiye yormak (wishful thinking) gibi bilişsel yöntemler kullanılır (Mikulincer ve Florian, 2003, s. 542). Genellikle duygu odaklı baş etme, kişi için zorlu çevresel koşullar olduğunda ya da bir durum zararlı, tehdit edici olarak değerlendirildiğinde kullanılma olasılığı yüksek olmaktadır. Duygu odaklı baş etme çok geniş bir alanyazına sahiptir. Duygu odaklı baş etme biçimleri; kaçınma, azaltma, uzaklaşma, seçici dikkat, olumlu karşılama, olumsuz bir olaydan olumlu bir anlam çıkarma gibi duygusal sıkıntıyı azaltmaya yönelik doğrultulmuş bilişsel süreçlerin geniş bir grubunu içermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 150). Duygu odaklı baş etme, bir kişinin bir soruna yönelik duygusal tepkilerini yönetmek için doğrudan kullandığı yöntemlerdir (örn., kaçınma, yoksunluk, duyguyu ifade etme, madde ya da alkol kullanımı veya aşırı yeme davranışı vb.). Tahmin edilebileceği gibi, kaçınma yöntemleri, kötü ruhsal sonuçlarla ilişkilidir ancak duyguların sözlü olarak ifade edilmesi ya da yazma yolu ile ifade edilmesi gibi diğer duygu odaklı yöntemler, olumlu ruhsal sonuçlar ile ilişkili olabilir (Aldwin ve Yancura, 2004, s. 507-508).

Bazı durumlarda, duygu odaklı baş etme, kişinin duruma uyum sağlamasına hizmet edebilir. Örneğin, yakından sevilen birisinin kaybını inkar etmek, ölüm ya da ölüm gerçeği çok güçlü olduğunda ortaya çıkan duygu seliyle mücadele etmek için bir koruyucu mekanizma görevi görür. İnkâr, stresi baş edilebilecek zamana kadar erteleyerek şokun yıkıcı etkilerine karşı kişiyi koruyabilir. Ancak bazı durumlarda duygu odaklı başa çıkma uyumu bozabilir. Örneğin, flört ettiğiniz kişi, başka birisiyle ilgilenmeye başladığında bile sizi sevmediğini inkar etmek, sizi hayatınıza devam etmekten alıkoyar (Santrock, 2012, s. 432).

3-Sosyal Destek: Sosyal destek, başkalarından hem duygusal hem de somut yardım ya da tavsiye aramayı içerir. Bu baş etme biçiminin sonuçları genellikle sosyal koşullara bağlıdır. Örneğin, travma yaşayan birisine diğer insanlar destek olurlarsa

şüphesiz daha iyi sonuçlar ortaya çıkabilir ancak böyle bir kişiye olumsuz bir yanıt verilirse kişideki duygusal sıkıntı artabilir (Aldwin ve Yancura, 2004, s. 508). Örneğin, stres yaşayan bir ergene arkadaşları ve aile bireyleri, onun kendileri için değerli biri olduğuna ve herkes tarafından sevildiğine ikna edebilirler. Başkalarının kendisiyle ilgilendiğini bilmek, ergenin stresle baş etmesinde büyük bir güvence sağlar (Santrock, 2012, s. 432).

4-Dini Baş Etme: Dini baş etme çalışmaları diğerlerine göre nispeten yenidir. Bu yöntem; duygu odaklı baş etme, problem odaklı baş etme ya da sosyal destek unsurlarını içerebilir ve zorluklar karşısında anlamı korumayı ve dönüştürmeyi amaçlamaktadır. Genel olarak dini baş etme, olumlu ruh sağlığı sonuçları ile ilişkilidir ancak, olumsuz şekiller de alabilir. Cezalandırıcı bir Tanrı inancı ya da haksızlığa uğramış olma ya da terk edilmişlik duyguları çok kötü sonuçlar ile ilişkili olabilir (Aldwin ve Yancura, 2004, s. 508). Örneğin, depresif bir duygudurumuna sahip bir kişi cezalandırıldığını düşünerek bu ruh halini devam ettirebilir.

5-Anlam Verme: Anlam verme, baş etme yöntemleri arasında en az anlaşılan kategoridir. Bu bazen, “bilişsel yeniden değerlendirme” ve kronik bir stres durumuyla karşılaşıldığında olayın anlamlı yönlerini görme ya da belirli olumsuz durumları olumlu görmeye çalışma olarak adlandırılmıştır. Dini baş etmede olduğu gibi duruma nasıl bir anlam verildiği de ruhsal sonuçları etkileyebilir. Basit olarak, “Neden ben?” cümlesi kötü sonuçlarla ilişkilidir, ortaya çıkan bir sorun insanların yaşamları için sancılı bir süreç olabilir ancak insanların, stresli ya da travmatik yaşantılar sonucunda yaşadıkları deneyimleri ve bu yaşantılara verdikleri anlamlar onların büyümelerine yol açabilir (Aldwin ve Yancura, 2004, s. 509).

2.3.3.3. Baş Etme ve Ruh Sağlığı İlişkisi

Kuramsal olarak, strese karşı dayanıklılık ve incinebilirlik açısından bireysel farklılıkların nedenlerinin en azından bir kısmının altında insanların stres ile nasıl baş ettikleri yatmaktadır. Sorunlarla birçok yönden başarılı bir şekilde baş etmek, psikolojik sağlık açısından güçlü olmanın bir işareti olarak kabul edilmektedir. Baş etme zorlukları ise depresyon ve anksiyete içeren duygusal sıkıntılarla ilişkilidir (Aldwin ve Yancura, 2004, s. 507, 509).

Çevrenin stresli durumlarıyla sürekli olarak baş etmek, durumlara hakim olmayı sağlayabilir. Bunun sonucunda kişinin stresi azaldığında algıladığı yeterliliği geliştirir. Örneğin, sınavlardan düşük puan alan öğrencilerin, gelişmiş ders çalışma teknikleri kullanmaları daha sonraki sınavlarında yüksek notlar almasını sağlayabilir. Buna karşılık, kaçınma davranışlarını içeren ya da gittikçe pasif kalarak baş etme biçimlerini geliştiren öğrenciler, yeterliklerini geliştirme imkanlarını sınırlarlar ve gelecekteki zorlu görevler karşısında artan anksiyete ve çaresizlik duyguları yaşarlar (Bridges, 2003a, s. 158). Yeterlik (mastery) hissi, stresle baş etmenin en önemli sonuçlarından birisidir. Bireyler bir şeyler başardığını hissedebilir ve yeni bir güven duygusu geliştirebilirler, zor olan problemleri ile ilgilenebilirler, yeni beceriler geliştirirler, başkalarına karşı anlayışlı olabilirler (Aldwin, 2007, s. 192).

Önemli sorunlar, çoğunlukla psikolojik sıkıntılarla baş etmeye neden olur ve bu sorunlar zorlayıcı baş etme çabaları gerektirir. Yapılan çalışmaların sonuçları, kullanılan baş etme yöntemleri ile artan sıkıntı arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Aldwin, 2007, s. 187). Genel olarak son 20 yılda yapılan çalışmaların sonuçları bireylerin stresle baş etmelerinin ruh sağlıklarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Stres ve baş etme değişkenleri depresyon ya da psikolojik belirtiler gibi ruh sağlığı sonuçlarındaki varyansın % 50'sini açıklamaktadır (Aldwin, 1991; Aldwin ve Revenson, 1987; Folkman, Chesney, Pollack ve Coates, 1993; Akt. Aldwin, 2007, s. 181-182). Özellikle yüksek düzeyde nevrozizmeye sahip olan bireyler daha sıkıntılı olma ve stresli olayları bildirme eğilimindedir ve artan duygusal sıkıntılarıyla baş etmek için, alkol, uyuşturucu madde kullanımı, zorlanmayı reddetme gibi yöntemler kullanma olasılıkları daha yüksektir. Ergenlerdeki uyumsuz baş etme yöntemleri olarak, sıkıntıları azaltmak için sigara, alkol, uyuşturucu kullanımı sıralanabilir (Aldwin, 2007, s. 112, 283).

Stresle başa çıkmak, ruh sağlığı açısından koruyucu bir işleve sahiptir. Öte yandan stres, yaşanan bir sorun olması sebebiyle ruh sağlığı üzerinde bir risk etmeni olarak görülebilir. Stresle etkili olarak başa çıkmayı öğrenmek sadece eğitim sürecini etkilediği için değil fiziksel, duygusal, düşünsel olarak yıpratıcı, etkili davranmayı engelleyici olması nedeniyle de önemlidir. Yaşam kalitesini arttırmak ve etkili yaşamak için etkili başa çıkma yollarıyla ilgili kişinin dağarcığının arttırılmasında yarar vardır (Korkut, 2007, s. 89-90). Her ergen strese aynı şekilde tepki vermez. Bazı gençler, hayatlarında en ufak bir şey yanlış gittiğinde havlu atarlar. Diğerleri kişisel sorunlarına

çözüm bulmak için çok çalışmaya güdülenirler ve bazıları son derece yıpratıcı koşullara bile başarıyla uyum sağlar. Nasıl başa çıkacağınızı biliyorsanız, stresli bir durum oldukça az stresli hale gelebilir (Santrock, 2012, s. 431). Önleyici rehberlik açısından bakıldığında, ergenlere stresleriyle baş etmelerine yarayacak bilişsel ve davranışsal becerileri öğretmek son derece önemli görünmektedir. Çünkü ergenlerin stresle baş etme becerileri edinmeleri yaşamlarının diğer alanlarında daha etkili davranmalarını beraberinde getirmektedir (Korkut, 2007, s. 100).

2.4. Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Görüşler

2.4.1. Öznel İyi Oluş Kavramı

Tarih boyunca farklı filozoflar, yaşamda en çok arzu edilen erdem/üstünlük gibi özelliklerin bir listesini yapmışlar ve iyi bir yaşamın özünde, hoş giden duyguların olduğunu savunarak ve iyi bir yaşamın öznel tanımı konusuna değişen ağırlıklarda yer vermişlerdir. Eski Yunanlılar'dan ve hatta daha öncesinden bu yana insanlar “iyi bir yaşam”ın doğasını merak etmişlerdir. Yaşamı çekici kılan nedir? Yüksek bir yaşam kalitesini ne belirler? Bu soruların bir cevabı, bir bireyin başkalarının nasıl gördüğüne bakmadan, arzuladığı yaşama ilişkin duygu ve düşünceleridir. Bu, bireye kendi yaşamının değerli olup olmadığına karar verme hakkı veren yaşam kalitesinin öznel bir tanımıdır. İyi bir yaşamı tanımlamada, “öznel iyi oluş” ve konuşma dilinde kullanılan “mutluluk” terimleri kullanılmaktadır. Öznel iyi oluş olarak ifade edilen bu olgu, bir kişinin kendi yaşamının istenilir, hoş ve iyi olarak öznel düşüncelerindeki gerçekliğini ifade etmektedir. İnsanlar, hayatlarında keyif veren yaşantıları çok olduğunda ve acıları az olduğunda ve hayatlarından memnun olduklarında, ilgilerini çeken aktivitelerle uğraştıklarında, hoş gitmeyen duyguları az olduğunda ve hoş giden duygularının fazla olduğunu hissettiklerinde öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olur. Burada, iyi bir hayatın ve ruh sağlığının değerli özellikleri vardır ancak öznel iyi oluş alanı insanların kendi yaşamlarının değerlendirmelerine odaklanmaktadır. Öznel iyi oluşun tanımında hoş duygusal yaşantıların önemi vurgulanmaktadır. Bu, kişinin yaşam dönemlerinde hoş giden duygularının çoğunlukla yaşanması anlamına geldiği gibi kişi o anda bu duyguları yaşıyor olsun ya da olmasın bu duygulara yatkınlığının bulunmasını ifade etmektedir (Diener, 1984, s. 542, 543; Diener, 2000, s. 34; Diener, 2009, s. 1; Diener, 2009a, s.

11,13; Diener ve Diener, 1996, s. 181; Diener, Lucas ve Oishi, 2002, s. 63; Lucas ve Diener, 2009, s. 75).

Öznel iyi oluş, kişinin yaşamının bilişsel ve duygusal bir değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu değerlendirmeler, olaylara verilen duygusal tepkileri içermesinin yanı sıra doyumun ve tatminin bilişsel değerlendirmelerini içermektedir. Böylece, öznel iyi oluş, yüksek bir yaşam doyumunu, hoş giden duyguların fazlalığını ve olumsuz duyguların düşük düzeyde olmasını içeren geniş bir kavramdır. Yüksek öznel iyi oluşta somutlaşan olumlu yaşantılar, hayatı yaşamaya değerli kıldığı için pozitif psikolojinin temel bir kavramıdır (Diener ve diğerleri, 2002, s. 63). Ancak psikologlar yıllardır, insanların mutsuzluklarını derinlemesine incelemelerine rağmen pozitif öznel iyi oluşu büyük ölçüde görmezden gelmişlerdir. Yirminci yüzyılın ilk yarısında genellikle insanların ruh halleri üzerinde araştırmalar yapılmıştır, mutluluk konusunu ise çok az sayıdaki bilim insanı çalışmıştır. Ancak 1960'lı yıllardan sonra ülkelerin genelinde bazı örneklerle bireylerin mutluluk düzeylerinin ortalamasını belirlemeye yönelik büyük çaplı birkaç çalışma yapılmıştır. Genel olarak bu çalışmalarda mutlu insanı tanımlama üzerine odaklanılmıştır. Son on yılda ise, davranış bilimciler ve sosyal bilimciler bu durumu düzeltmişlerdir. Kuramsal ve deneysel çalışmalar giderek daha hızlı ortaya çıkmış ve bilim insanları iyi bir yaşamın deneysel/görgül yöntemlerine (empirical methods) yönelmişlerdir (Diener, 1984, s. 542; Diener, 2009, s. 1-2; Diener, 2009a, s. 11).

Wilson'un (1967, s. 294; Akt. Diener, 1984, s. 542) öznel iyi oluş konusundaki çalışmasında, iki büyük sonuç elde edilmiştir. Birinci sonucunda, Wilson, mutlu insanın sahip olduğu çoğu özelliği belirlemiştir. Ona göre "mutlu bir kişi, genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, iyi bir kazancı olan, dışa dönük, iyimser, endişesiz, dindar, evli, yüksek bir benlik saygısı olan, yüksek bir iş moraline sahip, mütevazî beklentileri olan, her iki cinsiyetten ve iyi bir zekaya sahip kişi olarak karşımıza çıkar." Wilson'un elde ettiği ikinci büyük sonuca göre ise, Yunan filozoflarından bu yana iki bin yıl içinde yapılmış olan çalışmalarda, mutluluğu anlama sürecinde kuramsal olarak çok az ilerleme olmuştur (Diener, 1984, s. 542).

Öznel iyi oluş farklı bileşenlerden oluşmaktadır (yaşam doyumunu, hoş duygular ve hoş olmayan duygular) (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999, s. 276). Öznel iyi oluşun

büyüleyici resmi, bizim bir kişinin iyi oluşu hakkındaki düşüncelerini ve anlık duygularını ve daha büyük ve daha genel yapıları birbirinden ayırt etmemizden ortaya çıkmaktadır (Diener ve diğerleri, 2002, s. 65).

Öznel iyi oluşun bileşenlerinden birisi olan yaşam doyumu, kişinin yaşamını bir bütün olarak bilişsel bir değerlendirmesine dayalı olan genel yargılarını temsil etmektedir (Pavot, 2008, s. 125). Yaşam doyumu ve doyum alanları, bir kişinin yaşamı hakkındaki değerlendirici inançlarına (tutumlarına) dayandığı için öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olarak kabul edilmektedir. Buna karşılık öznel iyi oluşun diğer iki bileşeni olan pozitif duygu ve negatif duygu, insanların yaşamlarındaki hoş giden ve hoş gitmeyen duygularının derecesini yansıttığı için öznel iyi oluşun duygusal bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Schimmack, 2008, s. 97). Duygu araştırmacıları, duygularımızın, uyumumuza yardımcı olmasında evrimleştiğini hem hoş gittiklerini hem de hoş gitmediklerini savunmaktadırlar ve bu nedenle, uygun durumlarda eşit derecede tercih edildiklerini belirtmektedirler. İyi oluş araştırmacıları, olumlu duyguların istenen, olumsuz duyguların ise istenmeyen duygular olduğunu varsaymaktadırlar (Diener, 2009, s. 4). Öznel iyi oluşun yapısal kuramları, olumlu ve olumsuz duyguların bağımsız yapılar olduğunu varsaymaktadırlar. Amprik çalışmalar bu varsayımla büyük ölçüde uyumludur (Schimmack, 2008, s. 115).

Öznel iyi oluşun belirlenmesi üzerine yapılan çalışmalarda genellikle melez (hibrid) yaklaşımlar kullanılmaktadır. Öznel iyi oluşun belirleyicileri olarak, yaşam doyumu ile duygusal durumlar ele alınmaktadır. Burada öznel iyi oluş, genellikle yaşam doyumu ile pozitif ve negatif duygunun bir birleşimi olarak tanımlanmaktadır (Haybron, 2008, s. 31, 39). Bir başka bakış açısına göre ise araştırmacılar öznel iyi oluşu genellikle, bilişsel değerlendirmeler (yaşam doyumu) ve duygusal yaşantılar olarak ayırmaktadırlar (Diener, 1984; Lucas ve Diener, 2009, s. 77). Bilişsel bileşenler, bir bireyin kendi yaşamının ya da durumlarının iyi gittiğine dair değerlendirmelerine yansımadır. Araştırmacılar bu bileşeni ölçmek için, genellikle yaşam doyumu ya da doyum alanlarını, bireye yaşam koşullarını bilinçli bir şekilde değerlendirmelerini sorarak ölçerler (Lucas ve Diener, 2009, s. 77). Öznel iyi oluş değerlendirmelerinin hemen hemen hepsi, bir kişinin yaşamında temsili bir süre içerisindeki olumlu duygu ve olumsuz duygu oranı olarak tanımlanan duygusal iyi oluş ile yüksek düzeyde ilişkilidir (Larsen ve Prizmic, 2008, s. 259).

Duygusal iyi oluşun formülü aşağıdaki gibidir:

$$\text{Duygusal iyi oluş} = \Sigma (\text{Pozitif Duygu}) / \Sigma (\text{Negatif Duygu})$$

Bu formül duygusal iyi oluş için birkaç önemli anlama sahiptir. İlk anlamı, maksimum bilgiyi aktarmasında bu oran için sırasıyla, pozitif duygu ve negatif duygunun ilişkisiz olması gerekir. Bugüne kadar yapılan çalışmalarda (örn., özellikleri ve ortalamaları) insanların yaşamlarındaki pozitif duygu oranı ile negatif duygu oranının ilişkisiz olduğu kanıtlanmıştır (Larsen ve Prizmic, 2008, s. 260).

Öznel iyi oluş alanyazını, insanların hem bilişsel yargılarını hem de duygusal tepkilerini de içeren hayatlarını, olumlu şekilde neden ve nasıl olarak yaşadıklarıyla ilgilendirir. Bu nedenle, bu çalışmalar, mutluluk, doyum, moral ve olumlu duygu gibi çeşitli kullanılan terimlerin hepsini kapsamaktadır (Diener, 2009a, s. 11). Öznel iyi oluş, uzun vadeli ruhsal ve bilişsel boyutların yanı sıra, neşe, sevinç, memnuniyet, mutluluk gibi olumlu duygusal tepkileri içeren geniş bir kategoriye sahiptir (Diener ve diğerleri, 1999). Ayrıca, bir bireyin iş, aile ve sağlık gibi hayatının belirli alanlarının bilişsel değerlendirmelerini ve suçluluk, utanç, üzüntü, anksiyete, öfke gibi olumsuz duygulara göre olumlu duygularının dengesini yansıtır (Diener ve Diener McGavran, 2008, s. 347). Bir bireyin, uzun bir süre boyunca hoş giden yaşantıları, hoş olmayan yaşantılarından daha fazlaysa iyi bir hayatının olduğu kabul edilebilir. Böylece, yansıtıcı yargılar ve duygusal yaşantılar bir bireyin yaşamının değerlendirmesinde iki farklı yol sunar (Lucas ve Diener, 2009, s. 77).

Diener ve diğerleri (1999, s. 277) tarafından öznel iyi oluşun ana bileşenleri ve alt bileşenleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1
Öznel İyi Oluşun Ana Bileşenleri ve Alt Bileşenleri

Hoş Duygulanım	Hoş Olmayan Duygulanım	Yaşam Doyumu	Doyum Alanları
Neşe	Suçluluk ve Utanç	Yaşamı Değiştirme İsteği	İş
Coşku	Üzüntü	İçinde Bulunulan Andaki Yaşamdan Doyum	Aile
Hoşnutluk	Kaygı ve Sıkıntı		Boş Zaman
Gurur	Öfke	Geçmişten Doyum	Sağlık
Şefkat	Stres	Gelecekte Doyum	Para
Mutluluk	Depresyon	Önemli/Anlamlı Görülen Kişilerin, Kişinin Yaşamına İlişkin Görüşleri	Benlik
Coşkunluk	Kıskançlık		Kişinin Grubu

2.4.2. Öznel İyi Oluş İle İlişkili Etmenler

Alanyazında yapılan çalışmalarda öznel iyi oluş ile ilişkili çok sayıda etmen sıralanmaktadır. Bu etmenlerden birisi yaştır. Wilson'a (1967) göre, genç olmak mutluluğun tutarlı bir belirleyicisidir (Akt. Diener ve diğerleri, 1999, s. 291). Öte yandan diğer bir değişken olan cinsiyet ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler konusunda ise alanyazında farklı araştırma bulguları yer almaktadır. Yapılan bir çalışmada, erkeklerin öznel iyi oluşları kızlardan daha yüksek düzeyde bulunmuştur (Eryılmaz ve Ercan, 2011). İlhan (2005) cinsiyetin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini düşük düzeyde bulmuştur. Yapılan bazı çalışmalarda ise cinsiyet açısından kız ve erkeklerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Çevik, 2010; Eryılmaz, 2010; Tuzgöl Dost, 2004).

Öznel iyi oluş üzerinde etkili olan başka bir etmen ise bireyin gelir düzeyidir. Yapılan çalışmalarda, gelir düzeyi ile öznel iyi oluş arasında pozitif ilişkiler olduğunu gösteren çok sayıda kanıt bulunmuştur (Diener, 1984, s. 553; Diener ve Biswas-Diener, 2002; Diener ve Diener, 1995; Hoverd ve Sibley, 2013). Diener, Tay ve Oishi (2013) gelir düzeyi arttıkça kişilerin öznel iyi oluşlarının artmakta olduğunu ve kişilerin maddi refahlarından memnun olduklarında yükselen gelirle birlikte insanların geleceklerine daha iyimser baktıklarını tespit etmişlerdir. Tay ve Diener (2011) 123 ülkeden alınan bir örneklem üzerinde yaptıkları çalışmalarında, ihtiyaçların yerine getirilmesi ile öznel iyi

oluş düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Diener ve Diener'in (1995) 31 ülke arasında yaptıkları çalışmalarında, özellikle fakir ülkelerde, finansal doyum ile yaşam doyumu arasında güçlü ilişkiler bulunmuştur. Ancak; yüksek gelir; zamanla artmış kirlilik, tıkanıklık ve strese de neden olabilir (Diener, 1984, s. 553-554). Ayrıca, uzun süre sıkıcı bir şekilde çalışma ile yüksek düzeyde stres yaşama ve boş zamanın az olması, öznel iyi oluşun düzeyini düşürebilir (Diener, 2000, s. 41).

Öznel iyi oluş ile ilişki başka bir etken kişinin medeni durumudur. Çok sayıdaki çalışmada, evli olma ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur (Diener, 1984, s. 556). Evli kişilerin evli olmayanlara göre daha mutlu oldukları belirtilmektedir (Diener ve diğerleri, 1999, s. 289-290). Başka bir değişken olarak kültür, öznel iyi oluş ile ilişkilidir. Kültürel ve toplumsal faktörler, bireylerin isteklerinin derecesini düzenlerler (Diener, 2000, s. 40). Kültür ayrıca farklı acı ve zevk kaynaklarının ağırlığını da etkiler. Bu yüzden öznel iyi oluş farklı yerlerde farklı şeyler anlamına gelebilir. Örneğin, toplumcu kültürlerde yaşayan bireyler, ailelerinden ve arkadaşlarından özerk olmaktansa onlarla uyumu seçerler (Lucas ve Diener, 2008, s. 479). Öznel iyi oluş bireylerin eğitim düzeyi ile de ilişkilidir. Eğitim, bireylerin hedeflerine doğru ilerlemelerine ve onların çevrelerindeki dünyada olan değişikliklere uyum sağlayarak öznel iyi oluşlarına katkıda bulunabilir. Öte yandan eğitim, beklentileri yükseltebilir (Diener ve diğerleri, 1999, s. 293). Witter, Okun, Stock ve Haring (1984) yaptıkları meta-analiz çalışmasında, eğitim düzeyi ile öznel iyi oluş arasında olumlu bir ilişki bulmuşlardır. Tuzgöl Dost'un (2004) çalışmasında ise akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda bireylerin dini inançlara sahip olması ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Bunlardan yapılan bazı çalışmalarda bireylerin dini veya manevi inançlarının bulunmasıyla öznel iyi oluşları arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur (Diener ve Seligman, 2002; Ellison, 1991; Hovard ve Sibley, 2013; Tuzgöl Dost, 2004). Diener ve Clifton'un (2002) kültürlerarası yaptıkları çalışmalarında ise dini inançların ve dindarlığın öznel iyi oluş ile düşük düzeyde ilişkili olduğu ve dini inançların öznel iyi oluşun güçlü bir belirleyicisi olmadığı görülmüştür.

Öznel iyi oluş ile ilişkili bir etmen ise sosyalleşmedir. Larsen ve Prizmic (2008, s. 275) sosyalleşmenin, olumsuz duyguları azaltmada işe yarayabileceğini belirtmektedirler. Örneğin, kişinin bir sıkıntısını bir başkasına anlatması bilişsel olarak, bir yeniden değerlendirme ve tekrar yorumlama sağlayarak, durumu yeniden yapılandırma fırsatı sağlayabilir. Sonuç olarak, kişinin nasıl hissettiğine dair paylaşımda bulunması ve bir diğerinin çabaları yoluyla pozitif duyguları ortaya çıkarabileceğini öne sürmektedirler.

Öznel iyi oluş ile ilişkili başka bir etmen ise sağlıktır. Kişinin kendisi tarafından algılanan sağlık durumu ile öznel iyi oluşu arasında oldukça büyük bir ilişki vardır (Diener, 1984, s. 560). Buna göre öznel iyi oluş, öznel sağlık algısını etkiler ve bu da öznel iyi oluş ve öznel sağlık arasındaki karşılıklı ilişkiyi artırır (Diener ve diğerleri, 2002, s. 68). Kişinin kendisini sağlıklı olarak algılaması öznel iyi oluşuna katkı yapabilir. Kişinin hastalık yaşamaması ise kişiyi önemli hedeflerine ulaşmasını engellediği için, öznel iyi oluşunu olumsuz olarak etkileyebilir (Diener ve diğerleri, 1999, s. 287).

Öznel iyi oluş ile ilişkisi en çok araştırılan değişkenlerden birisi ise kişiliktir. Bireysel demografik değişkenlerin birlikte öznel iyi oluştaki varyansın % 15'inden daha fazlasını açıklayamayacağı yapılan bazı çalışmalarda desteklenmiştir (Diener, 1984, s. 558). Mutluluk üzerindeki durumsal etkilerin önemli bir yönlendiricisi de kişiliktir (Lucas ve Diener, 2008, s. 477). Kişilik, öznel iyi oluşun en güçlü ve tutarlı belirleyicilerinden birisidir (Diener ve diğerleri, 1999, s. 279). Diener ve diğerleri (1999, s. 282) Wilson'un belirttiği gibi mutlu insanların, iyimserlik, dışa dönüklük gibi özellikler gösterdiğine katılmaktadırlar. Kişilik özellikleri, öznel iyi oluş ile güçlü ilişkiler göstermektedir ve bu ilişkilerin bir kısmının genlerle ilişkili olabileceğini belirtmektedirler. Buna göre, bazı insanlar doğuştan, mutlu ya da mutsuz olmaya genetik olarak yatkındırlar. Öte yandan öznel iyi oluş ile kuramsal ve deneysel olarak en çok dışadönüklük özellikleri ve nevrotizm ilişkileri dikkati çekmektedir. Ayrıca, ruminasyon yapan kişilerin öznel iyi oluşlarının düşük olması muhtemeldir (Diener ve diğerleri, 1999, s. 279-281). Mutluluk ile sürekli ilişkili diğer bir kişilik özelliği de olayları dışsal sebeplere yüklemek yerine kendi içsel sonuçlarına yükleme eğilimidir. Yaşamları üzerinde daha fazla kontrole sahip insanlar, yaşamlarını daha şanslı koşullar altında yaşayabilirler (Diener, 1984, s. 559). Tuzgöl Dost (2004) çalışmasında iç denetim odaklı öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini, dış denetim odaklı

öğrencilerinkinden yüksek bulmuştur. Öte yandan yüksek benlik saygısı öznel iyi oluşun en güçlü belirleyicisidir (Diener, 1984, s. 558). Yapılan çalışmalarda bireylerin benlik saygısı ile öznel iyi oluşları arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur (Çevik, 2010; Doğan ve Eryılmaz, 2013; Kocayörük ve Şimşek, 2009; Türkmen, 2012). Yapılan bazı çalışmalarda ise dışadönüklük ile öznel iyi oluş arasında olumlu ve nevrotik kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında ise olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Diener ve Seligman, 2002; Doğan, 2013; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Garcia, 2011; Librán, 2006).

2.4.3. Öznel İyi Oluş Kuramları

Hedef Kuramları

Hedef kuramcıları, insanların ideal bir durum ya da değerli bir amacı (standardı) başarmaya doğru hareket ettiklerinde bireylerin öznel iyi oluşa ulaşım ulaşıp ulaşamayacaklarını tartışır (Diener ve diğerleri, 2002, s. 66). Hedef kuramları, hedeflere erişmenin ve hedeflere doğru ilerlemenin artan bir pozitif duyguya neden olacağını belirtir (Lucas ve Diener, 2008, s. 478). Bireyin sahip olduğu hedef çeşitleri, bireyin hedeflerinin yapısı, hedeflerine ulaşmaktaki başarısı ve hedeflerine ulaşırken gösterdiği ilerlemenin oranı, bireyin duygularını ve yaşam doyumunu imkanlar ölçüsünde etkiler. Genel kavramsal modele göre, bireyler hedeflerine ulaşmak için ilerleme kaydettiklerinde olumlu, hedeflerine ulaşmakta başarısız olduğunda ise olumsuz tepki verirler. Bu nedenle temel düşünce, hedeflerin, duygulanım sistemi için önemli bir referans standardı olarak hizmet ettiğidir. Basitçe, hedeflere sahip olmak ve onları elde etmek için kaynaklara sahip olmak mutluluğu garantilemek için yeterli değildir. Bu düşünceye göre, hedefler standartlar ya da beklentiler gibi hareket edebilir. Bu nedenle öznel iyi oluş, bireyin uğruna çaba harcadığı şeylere yaklaşmasını ölçen bir ölçüt olarak görülür (Diener ve diğerleri, 1999, s. 284-285).

Hedef kuramlarına göre, öznel iyi oluşu engelleyebilecek bazı şeyler vardır. İlk olarak, bireyler kısa dönemli mutlulukları elde etmektense, diğer hedeflerini engellediği için mutluluğa zarar verebilecek sonuçlar yaratabilecek uzun dönemli hedeflere sahip olmayı arzulayabilir. İkinci olarak ise insanların hedefleri veya istekleri çatışma içinde olabilir ve bu nedenle de onları tamamen tatmin etmek imkansızdır. Bireylerin ihtiyaçları ve arzuları bilinçdışı olabildikleri için, eğer çatışma içinde olurlarsa, onları

birleştirmek ve belirlemek zor olacaktır. Üçüncü olarak, bireyler hiçbir hedef ya da arzuya sahip olmadığı için, mutluluktan yoksun olabilirler. Son olarak ise, kötü koşullar ya da becerilerinin zayıf olması sebebiyle ya da hedefleri çok yüksek olduğu için, insanlar hedeflerine ulaşmayı başaramayabilirler (Diener, 1984, s. 563).

Etkinlik Kuramları

Etkinlik kuramı, amaçların değil, amaçlara ulaşma yolunda yapılan eylemlerin daha doyum verici olduğunu savunmaktadır. Bu kurama göre, bireyin yeteneklerine uygun amaçlar belirlemesi ve bu amaçlara ulaşmak için yaptığı etkinliklerde ilerlemesi kişiye doyum sağlamaktadır (Tuzgöl Dost, 2004, s. 26). Hedef teorileri, mutluluğun konumunu belirli uç durumların odağına koyarken, etkinlik teorileri, mutluluğa insan etkinliklerinin yan ürünü olarak bakar. Bu yaklaşıma göre, önemli faaliyetler ve amaçlar üzerinde yoğunlaşmak gerekir ve bu yolla mutluluk bir yan ürün olarak gelecektir. Örneğin, bir dağa tırmanma etkinliği zirveye ulaşmaktan daha büyük mutluluk getirebilir. Aristo, etkinlik kuramcılarının en önemli ve en başta gelenlerinden birisidir. O, mutluluğun erdemli etkinlikler yoluyla yani iyi yapılan etkinliklerle geleceğini düşünmüştür. Aristo'nun görüşüne göre, belli insani yetenekler vardır ve mutluluk bunlar mükemmel şekilde yapıldığında ortaya çıkar. Örneğin, hobiler, sosyal etkileşim ve alıştırmaların hepsi etkinlikler olarak düşünülür (Diener, 1984, s. 564).

Etkinlik kuramcıları, öznel iyi oluşun insanların yaşamlarındaki şartlarla değişebileceğini savunmaktadırlar. Bireyler hedeflerine yaklaşırken ya da ilginç etkinliklere katılırken, pozitif iyi olma halini yaşamalıdır (Diener ve diğerleri, 2002, s. 66). Bu kurama göre, kişinin beceri düzeyi yeterliyse, etkinliklerin ve bu etkinliklere karşı koyan etmenlerin zaman içindeki akışı bireye haz getirecektir. Eğer etkinlik çok kolay ve karşı koyucular zayıf ise, sonuç can sıkıcıdır. Aksine etkinlik zor ise stres yaratacaktır. Eğer kişi yoğun uğraşı gerektiren ve sahip olduğu becerileriyle işin zorluğu hemen hemen eşit olan bir etkinlik içinde ise olayın tamamlanma süreci hazların arka arkaya akışını getirecektir (Yetim, 2001, s. 257-258).

Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları

Tabandan tavana yaklaşımı, Wilson'un düşüncesiyle oluşmuştur, bu düşünce temel ve evrensel insani ihtiyaçların var olduğunu ve bireyin koşulları bu ihtiyaçları karşılamaya izin verdiğinde, bireyin mutlu olacağını öngörür (Diener ve diğerleri, 1999, s. 278). Tavandan tabana yaklaşımı ise bir şeyleri olumlu bir yönde tecrübe etmeye genel bir eğilim olduğunu ve bu eğilimin bir bireyin dünyasında var olan anlık etkileşimleri etkilediğini varsaymaktadır. Diğer bir deyişle, birey mutlu olduğu için zevk alır, mutlu değilse ise tam tersidir (Diener, 1984, s. 565). Aşağıdan yukarı yaklaşımına göre öznel iyi oluş, bir bireyin yaşamında önemli doyum alanları ile ilgili yaşantılarının toplamı olarak değerlendirilmektedir. Bu kurama göre, mutlu bir bireyin mutluluğunun nedeni birçok mutlu anlar yaşamış olmasıdır. Bu bakış açısına göre birey yaşamının; aile, arkadaşlık, iş gibi kişisel olarak önemli yaşam alanlarından memnun ise yüksek bir öznel iyi oluş duygusuna sahiptir (Tuzgöl Dost, 2004, s. 31).

Tavandan tabana yaklaşımında mutluluk için, kişiliğin genel özelliklerinin insanların olaylara tepkilerinin biçimini etkilediği düşünülür. Örneğin, neşeli mizaca sahip bir birey olayların çoğunu olumlu olarak yorumlayabilir. Filozoflar sıklıkla mutluluğun odak noktasını, tutumların içine koyarlar, bu nedenle tavandan tabana yaklaşımını öne sürerler. Örneğin, Democritus, mutlu bir hayatın sadece iyi bir talih ya da gayri nakdî kredi ve yükümlülüklerle değil, daha da genişletilecek olursa bireyin aklının sınırına da bağlı olmadığı düşüncesine sahiptir. Tabandan tavana yaklaşımına göre, birey neşeli bir eğilime sahip olmalı ve hayatındaki olumlu tecrübeleri biriktiren umutlu bir bakış açısı geliştirmelidir. Örneğin, hedonistler (hazcılar) eğer zevkler dikkatli bir şekilde seçilir ve biriktirilirse bireyin mutlu olabileceğini belirtmektedirler (Diener, 1984, s. 565).

Tavandan-tabana kuramı, olayları olumlu yönde yaşamamanın genel, bütünsel bir eğilim olduğunu ve bu eğilimin bireyle dünyası arasındaki günlük etkileşimleri etkilediğini savunur. Başka bir deyişle kişi küçük hazlardan hoşlanır; çünkü mutludur (Yetim, 2001, s. 259). Aşağıdan yukarıya kuramına göre ise, bireyler yaşadıkları hazların ve acıların değerlendirmesini yaparak öznel açıdan iyi ya da kötü olduklarına karar vermektedirler. Bu kuram için, bireye haz veren olayların ve bireyin yaşam alanlarından elde ettiği doyumunun sıklığı önemlidir. Aşağıdan yukarıya kuramına göre,

öznel iyi oluş, bireylerin yaşadıkları çok sayıdaki küçük hazzın bir toplamıdır. Birey mutlu bir yaşamı olup olmadığı yargısına varmak amacıyla yaşamındaki haz ve acıların toplamına ilişkin bazı zihinsel hesaplamalar yapmaktadır (Eryılmaz, 2009, s. 52; Tuzgöl Dost, 2004, s. 31).

Bağ Kuramları

Bilişsel psikologlara göre mutluluğun bellekte bir ağı vardır. Bireyler olaylara yüklemelerde bulunurlar, eğer iyi olaylar iç bilişsel öğelere yüklenmişse, daha fazla mutluluk getireceklerdir (Yetim, 2001, s. 261). Bower (1981; Akt. Yetim, 2001, s. 261), insanların şimdiki duygu durumlarına göre geçmiş anılarını anımsadıklarını ve yorumladıklarını belirtmektedir. Bellek konusunda yapılan çalışmalar, mutlu kişilerin birbirlerine olumlu ilişkilerle bağlı zengin bir bilişsel ağının olduğunu göstermiştir. Aksine mutsuz kişilerin birbirlerine olumsuz ilişkilerle bağlı, sınırlı ve yalıtılmış ağlara sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Olumlu bellek ağına sahip birey, olaylara olumlu şekilde tepki vermektedir (Yetim, 2001, s. 261).

Bazı bireylerin mutluluk için neden önceden yatkın hale gelmiş bir mizaçları olduğunu araştıran birçok model vardır. Bu kuramların pek çoğu bellek, koşullanma ya da bağ modellerinin geniş başlığı altında sınıflanabilen bilişsel ilkelere dayanır. Bilişsel yaklaşımlara göre mutluluk bireylerin çocukluklarında vardır. Bir bilişsel yaklaşım ise insanların gerçekleşen olaylara yaptığı yüklemeler üzerinde durmaktadır (Schwarz ve Clore, 1983; Akt. Diener, 1984, s. 566). Örneğin, eğer insanlar içsel ve değişmez faktörlere yüklemelerde bulunurlarsa, çok mutluluk getirecek iyi olaylar olabilir. Diğer bir olasılık ise yapılan yüklemeye bakılmaksızın, mutluluk için iyi bir neden olarak algılanan olaylardır (Diener, 1984, s. 566).

Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Bu kurama göre kişinin mutluluğu, çeşitli ölçütlere göre yapılan karşılaştırmalara bağlıdır. Michalos 1985'te, Antik Yunan, Wilson (1967), Campbell (1976) ve diğerlerinden etkilenerek, çok yönlü uyumsuzluk kuramını geliştirmiştir. Michalos'un kuramına göre, bireyler kendilerini, diğer insanların, geçmiş koşulların, isteklerin, tatminin ideal seviyelerinin, ihtiyaçların ve hedeflerin içinde bulunduğu birçok standartla karşılaştırırlar. Doyum yargıları, güncel koşullar ve bu standartlar

arasındaki uyumsuzluklara dayanır. Aşağıya doğru bir karşılaştırma artan bir doyum sağlarken, yukarıya doğru bir karşılaştırma içeren bir uyumsuzluk (karşılaştırma standardının daha yüksek olduğu bir karşılaştırma gibi) düşük bir doyumla sonuçlanacaktır (Diener ve diğerleri, 1999, s. 282; Tuzgöl Dost, 2004, s. 28).

Çok yönlü uyumsuzluk kuramlarından üzerinde önemle durulan kuramlardan birisi sosyal karşılaştırma kuramıdır. Sosyal bir karşılaştırmayı içeren üç ana süreç (a) sosyal bilgi edinmek, (b) sosyal bilgi hakkında düşünmek ve (c) sosyal karşılaştırmalara tepki göstermektir. Bireyin elde ettiği sosyal bilgi yakın olan bireylerden, hakkında okunulan ya da hayal edilen bireylerden bile gelebilir. Sosyal bilgi hakkında düşünme süreci, diğeri ve kendisi arasındaki benzerlikleri, farklılıkları ya da her ikisini birden gözlemlemeyi içerir (Diener ve diğerleri, 1999, s. 282). Bu kurama göre, insanlar sadece etraflarına bakmazlar ve mutluluklarını ilgili alandaki komşuları ve arkadaşlarının alt ya da üst mesafeleriyle değerlendirirler. Bunun yerine, insanlar karşılaştırma için hedeflerini, katılım gösterdikleri bilgiyi ve bu bilgiyi karmaşık şekillerde kullanma biçimlerini seçerler (Lucas ve Diener, 2008, s. 479). Koşullar ve kişiliğin ötesinde, insanların hayatlarındaki koşulları nasıl değerlendirdiklerine olan önemli etkilerinden biri kullandıkları standartların yargısıdır. İnsanlar, hayatlarını değerlendirmek için bir standart olarak isteklerini kullanabilirler. Örneğin, insanların kazanç istekleri, onların yükselen kazançlarını geride bırakabilir, bu nedenle başarılı bireyler bile kendilerini tatmin olmamış hissedebilirler (Diener, 2012, s. 591).

Bireyler, diğer insanların nasıl yapıyor oldukları temeline dayanan hayat şartlarını yargılayan sosyal karşılaştırmayı kullanabilirler (Diener, 2012, s. 591). İnsanlar, bir hedef için kendi kendilerini kıyasladığında benzerliklere, farklılıklara ya da her ikisine dikkat edebilirler. Sonuç olarak, insanlar kendilerini daima hedefleriyle karşılaştırmazlar (örneğin, daha kötü olduklarında daima mutsuz hissetmezler ve daha iyi olduklarında daima mutlu hissetmezler). Diğerleri ile basitçe kıyaslamalar kendi başarısızlıklarını hatırlatılabilirken, bazı insanlar daha başarılı bireylerle yapılan kıyasları güdüleyici bulabilirler (Lucas ve Diener, 2008, s. 479-480). Özetle, birey kendi yaşamı ile diğerlerinin yaşamını gözlemledikten sonra edindiği sosyal bilgi hakkında düşünmektedir. Aradaki benzerlik ve farklılıkları nasıl yorumladığına bağlı olarak yaptığı kıyaslama sonuçlarına çeşitli tepkiler vermektedir (Tuzgöl Dost, 2004, s. 29).

Uyum Kuramı

Uyum kuramı, öznel iyi oluşu yaşamda sürekli değişen olay ve durumlara uyum sağlama gücüne bağlamaktadır. Bu güç sayesinde insanlar acı veren olaylardan sonra uzun süre mutsuz kalmadığı gibi, hoş olaylardan sonra da mutluluğunu uzun süre devam ettirememektedir. Böylece, bireyler karşılaştıkları olumlu ve olumsuz olaylara rağmen dengelerini korumaktadırlar (Tuzgöl Dost, 2004, s. 37). Devam eden koşullara alışma ya da uyum fikri, öznel iyi oluşun modern kuramlarının temel unsurudur. Evrim süreci, bizi dış koşullara karşı uyum sağlamak için hazırlamıştır. Örneğin vücudumuz; soğuğa, sıcağa, çok az suya ve yüksek rakıma uyum sağlayabilmemiz için uyarlamalar yapar. Benzer bir biçimde, hem iyi hem de kötü olaylara karşı en azından bir dereceye kadar uyum sağlayabiliriz bu nedenle bizler sevinç veya umutsuzluk durumlarında sürekli kalmayız. Duygu sistemimiz yeni olaylara çok güçlü tepki gösterir ve bu tepkiler zamanla körelir. İyi oluş durumu düşünüldüğünde, en son gerçekleşen olaylar daima geçmişte gerçekleşen olaylardan daha büyük etkilere sahiptir (Diener ve diğerleri, 1999, s. 285).

Olaylara uyum, olaylar ilk gerçekleştiğinde, iyi ya da kötü olmalarına bağlı olarak, ya mutluluk ya da mutsuzluk yaratabilecekleri anlamına gelir. Fakat zamanla olaylar etki yaratma güçlerini kaybederler. Birey, iyi durumlara uyum sağlar bu yüzden bu durumlar artık mutluluk uyandırmazlar ve benzer bir uyum süreci kötü olaylar için gerçekleşir. Uyum kuramı, bireyin kendi deneyimlerinden oluşan standarda dayanır. Eğer güncel olaylar standarttan daha iyiyse, birey mutlu olacaktır. Fakat iyi olaylar devam ederse, uyum başlayacaktır ve bireyin standardı yükselecektir, bu yüzden sonunda daha yeni olaylarla eşleşecektir (Brickman ve Campbell, 1971; Akt. Diener, 1984, s. 567). Uyum kuramına göre, birey sonunda tüm düzeylerdeki olaylara uyum sağlayacağı için, en son değişiklikler mutluluk ya da mutsuzluk yaratacaktır. Bu nedenle, bu kuram, mutluluk için kazançtaki değişikliklerin ve daha fazlasının, olayların ortalama seviyesinden çok daha önemli olduğunu öngörür. Bireyin standardı sonunda bir üst sınıfa yükselecek ya da herhangi bir düzeye ya da duruma düşecektir, bu ise yalnızca duygulanım yaratabilecek bir düzeyden ayrılıştır (Diener, 1984, s. 567).

2.5. Aracılık Modelinin Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

2.5.1. Bağlanma ve Duygu Düzenleme İlişkisi

Bağlanma kuramı, içsel çalışan modelleri şeklinde erken ilişkilerin çocuğun güvenlik, kendine ve diğerlerine güven ve kendine inancı gibi durumları nasıl şekillendirdiğini gösteren kişilerarası bir süreç modelidir. Bağlanma kuramı, ayrıca duygu düzenleme kavramını, yani, tutarlı, esnek ebeveynlik yapılan bir çocuğun yaşına uygun bir biçimde, duygusunu belirlemesini, etiketlemesini ve başa çıkmasını öğrenmesini açıklar (Bailham ve Harper, 2004, s. 51-52).

Bebeklik ve erken çocukluk döneminde duygusal öz denetimin geliştirilmesinde bağlanma süreçlerinin etkisi bulunmaktadır (Calkins, 2004, s. 332). Bağlanma kuramı, ebeveyn-çocuk ilişkisinde duygu düzenleme modellerinin çocuk tarafından içselleştirildiğini ve aynı zamanda diğer bağlamlarda gösterildiğini varsaymaktadır (Cassidy, 1994). Bakıcıların uygulamalarından ve bağlanma ilişkileri aracılığıyla çocukların duygu düzenlemelerinin gelişiminin etkilendiği varsayılmaktadır. Bağlanma süreçleri, genellikle duygusal durumları çağrıştıran bağlamlarda etkinleşirler ve belirli duygu düzenleyici işlevlere hizmet ederler. Bu nedenle, bağlanma ilişkileri, bebeklik ve emekleme süresince çocukların kendi duygularını düzenleyebilme becerileri repertuarlarını edinmelerine ve geliştirmelerine katkıda bulunabilir (Calkins, 2004, s. 324; Calkins ve Hill, 2007, s. 235-236).

Bowlby'in bağlanma kuramının son yorumlarında duygu düzenlemenin gelişimi üzerinde bağlanma süreçlerinin anlamlı etkisinin olduğu kabul edilmektedir (Calkins ve Hill, 2007, s. 237). Bağlanma süreçlerinin psikobiyolojik açıklamasına göre, Bowlby, yaşamın ilk yılı boyunca, etkileşimli yaşantıların, çocuğun içsel çalışan modellerine entegre olduğunu ve bunların çocukların daha sonraki duygu düzenleme yeteneklerinin ortaya çıkışındaki önemli bileşenlerden olduğunu savunmuştur (Calkins, 2004, s. 330; Calkins ve Hill, 2007, s. 237). İçsel çalışan modelleri, ilişki içinde olan bireyin hem kendisi hem de diğerleri hakkında olan zihinsel temsillerini içerir. Bu temsiller ebeveynlerin algılama, duygusal deneyimleri ve çocuklarıyla olan etkileşim şekline de rehberlik ederler. Duygu düzenleme, bireyin bağlanmayla ilgili davranışı ve bağlantılı içsel modeliyle yakından ilgilidir (Howe ve diğerleri, 1999, s. 79). İçsel çalışan modellerin temel amacıysa, çocuk korktuğunda, üzülduğünde ve kendini güvende

hissetmediğinde tetiklenen endişe, korku gibi negatif duyguları düzenlemeye yardım etmektir (Howe, 2005, s. 29).

Güvenli bağlanan bir çocukta, kendi duygusal ihtiyaçlarına ve sinyallerine duyarlı ve ulaşılabilir bir bakıcının içselleştirilmiş bir temsili vardır. Bu tür çocuklar, olumsuz duygularını doğrudan ifade etmekten çekinmezler ve stres yaşadıkları durumlarda bakıcıları tarafından rahatlatılma ve güven beklerler. Böylece, güvenli bağlanan çocuk, sıkıntılı durumlarla daha az zaman harcarlar ve olumlu değişimlerle daha fazla meşgul olurlar. Güvenli bağlanan çocuklar, bakıcılarıyla olumlu ilişkileri sayesinde, duygularını ayarlamayı öğrenir ve deneyimlerler. Sonuç olarak, düzenleme, -karşıtı olarak düzenleyememe- bilgi sahibi olunabilir ve öngörülebilir bir süreçtir. Bu nedenle bakıcının modelinin içselleştirilmesi aynı zamanda duygu düzenlemenin içselleştirilmesini içerir. Fakat güvensiz bağlanan çocuklarda bu durum böyle değildir (Cicchetti, Ganiban ve Barnett, 1991, s. 28-29).

Bakıcılar tarafından çocuğun duygu sinyallerine zamanında ve uygun cevap verilmediğinde, cezalandırıcı veya öfkeli tepkiler verilerek davranıldığında bu durum olumsuz bir duyguyu şiddetlendirebilir. Ya da, çocuğun sinyalleri yanlış yorumlanır ya da göz ardı edilirse çocuk yoğun bir şekilde olumsuz duygu durum yaşama açısından risk altında olacaktır. Sonuç olarak, duygu düzenlemenin erken dönemdeki olumsuz kalıpları önemli bir risk ve güvenlik açığı yaratabilir (Izard ve Kobak, 1991, s. 316). Buna göre, çocuğun anne ve babasına bağlanmasının güvensiz nitelikte olmasıyla, Taylor'ın da (2010, s. 36) vurguladığı gibi çocuğun, benlik ve bağlanma figürleri hakkındaki (benlik ve diğerlerinin inançları) olumsuz inançları, güvensiz bağlanmada olan içsel çalışan modelinde üstü kapalı bir şekilde vardır. Bu, benlik ve başkalarına dair kötü inançlar, çocukları tehdit edici olmayan olayları stres etkeni olarak yorumlaması için önceden hazırlar. Sonuç olarak, çocuğun erken dönemdeki bu yaşantıları sebebiyle olumsuz ve işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri geliştirme ihtimali artabilir.

Duygularını düzenleyemeyen çocuklar, saldırgan, düşmanca, çaresiz ve kafası karışmış ya da içine kapanık, yalnız kalmış, sosyal olarak endişeli ve kişilerarası ilişkilerde temkinli olurlar. Ebeveyn çocuk ilişkisinde büyük problemler yaşarlar. Kendilerinin ve diğerlerinin duygusal yoğunlukları ile ilgilenmekte ve ona anlam

vermekte zorlanırlar. Duyguları düzenleme becerisine sahip olmama durumu genellikle ruhsal sağlık problemlerinin öncüsüdür (Howe, 2005, s. 25). Güvensiz bağlanma tarzı geliştirenlerin aksine, güvenle bağlanan çocuklar duygularını düzenlemede ve kişilerarası ilişkilerini zenginleştirmede ustadırlar. Bu nedenle, ebeveynler tutarlı olarak uygun, sıcak ve yanıt verici olduğunda, çocuklar güvenlik ihtiyacı konusunda endişe etmeye gerek duymazlar. Bunun sonucunda çocuklar, korku ya da endişe duymaksızın çevrelerini ve kişilerarası ortamlarını keşfetmekte özgür olurlar. Bu çocuklar zorluk ya da tehditle karşı karşıya kaldıklarında ebeveynlerinin güvenli temeline geri dönerler ve deneyimleri yoluyla öğrenirler. Bu güvenli temel işlevinde, ebeveynler çalkantılar yaşayan çocuğa destek, rahatlık ve güvence sağlarlar. Güvenli bağlanan çocuklar bu nedenle olumsuz duyguların hoş görülebileceğini ve etkili şekilde yönetilebileceğini öğrenirler (Shorey, 2009, s. 65).

Çocuk, duygularına duyarlı bir şekilde yanıt verildiğine inanırsa, ebeveynleriyle duygularını paylaşması ve doğrudan özgür bir şekilde duygularını bildirmesi olasıdır. Güvenli bağlanan çocuklar, çevredeki değişikliklere tepki veren esnek bir duygu düzenlemeye sahiptirler (Cassidy, 1994, s. 232-233). Güvenli bağlanan çocukların, içsel çalışan modelleri esnek kalır; ayrıca sosyal ilişkilerdeki taleplerle başa çıkma konusunda geniş bir yelpazede stratejiler kullanabilir ve duygularını düzenleyebilirler. Ayrıca, güvenli bağlanan çocuklar deneyimlerinden öğrenmeye devam ederler. İçsel çalışan modelleri devamlı güncellenir, gözden geçirilir ve bireylere verilen uygun cevapların sayısını artırmak için yeniden düzenlenir (Howe ve diğerleri, 1999, s. 54).

Eğer çocuklar sevildiklerini ve anlaşıldıklarını hissedersen, psikolojik olarak tutarlı ve sevecen olan bir zihinsel temsil (içsel çalışan modeli) geliştireceklerdir. Güvenli bağlanan insanlar, stres ve zorluk durumunda, diğerlerinin potansiyel olarak uygun kaynaklar oldukları konusunda olumlu bir görüşe sahip olurlar. Ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişim ne kadar açık, tutarlı ve zengin olursa, diğerleri ve kendisi hakkında çocuğun sahip olduğu bilgi de o kadar fazla olur. Duygu ve uyarılma durumlarında bu kısmen doğrudur. Eğer çocukların daha yeterli sosyal oyuncular olmaları bekleniyorsa, çocukların duygularını düzenlemeye, anlamaya ve farkına varmaya ihtiyaçları vardır. Duygu düzenleme, iyi bir ruh sağlığının ana bileşenidir. Güvenli bağlanan çocuklar, bakıcılarının yardımı ve kendi psikolojik durumlarına ilişkin artan ileri bir anlayışın yardımıyla stres altında göreceli olarak organize olurlar.

Onlar, psikolojik sağlamlık (resilience) özellikleri gösterirler. Negatif duygular onları kolaylıkla bunaltmaz ya da psikolojik olarak tehdit etmez (Howe, 2005, s. 32).

Çocuğun, duygularını başarılı bir şekilde yönetmesinde, ona empatik yaklaşan, takdir eden ebeveynler etkileşimli duygulanım düzenlemesi sürecine katılırlar. Bu süreç yoluyla, ebeveynler, çocuğun bağlanma ilişkisinde güvenini geliştiren güvenli bir sığınak ve güvenli bir temel olurlar. Çocuğun bilinçli durumunu kabullenen bu (zihinleştiren) ebeveynler, çocuğun zihinleştirme yeteneğini geliştirecek şeyin yapı taşını sağlarlar. Burada duygu düzenleme, güvenli bağlanma ve zihinleştirmenin sinerjisinin önemini görmek gerekir (Wallin, 2007, s. 48-49). Howe'ye göre (2005, s. 14-15) ise eğer olgunlaşan çocuklardan ileride sosyal yeterlik ve duygusal zeka geliştirmeleri bekleniyorsa, bakıcı ve çocuk arasında duygulanımın eş düzenlemesi çok önemlidir. Çocukların duygusal ipuçlarını çok kötü şekilde okuyan bakıcılar, çocuğun psikolojik sağlıklarının gelişimini tehlikeye atarlar. Duygularını yönetmekte zorlanan çocuklar, sosyal ilişkileri de sorunlu bulurlar. Çocuğun ve kendisinin duygusal durumunu açıklayıp yansıtan ebeveynler, çocukların duygularının anlaşılıp ustalıkla düzenlendiği güçlü bir zihinleştirme kapasitesi geliştirmelerine yardımcı olurlar.

Alanyazında yer alan çok sayıda çalışmada, anne-babaya bağlanma ile duygular ve duygu düzenleme arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur (bkz. Alink ve diğerleri, 2009; Cabral ve diğerleri, 2012; Calkins ve Johnson, 1998; Contreras ve diğerleri, 2000; Diener ve Mangelsdorf, 1999; Kobak ve Sceery, 1988; McCarthy ve diğerleri, 2006; Mikulincer ve Florian, 1995; Roque ve Verissimo, 2011; Rugancı, 2008; Wei ve diğerleri, 2003; Wei ve diğerleri, 2005; Zimmermann ve diğerleri, 2001).

2.5.2. Bağlanma ve Baş Etme İlişkisi

Bakıcının düzenleyici kapasitesinin etkisi sonucunda çocuklar, özellikle sosyal çevrede oluşan stresli durumları anında değerlendirerek uyum sağlama yetenekleriyle, baş etmede kullanacağı tutarlı tepkileri şekillendirmeye başlarlar. Bu kapasitenin etkisinin sonucu, çocuğun tolere etme, yeni bir bilgiyi öğrenme ve daha karmaşık durumlara uyum sağlama kapasitesinin gelişmesini sağlar (Schore, 2001, s. 14). Gelişimde tipik olarak bebekler, dış tehdit olduğunda birincil bakıcılarından destek arama ile sinyallerini sağlayan, ağlama, tutunma/yapışmayı içeren bir davranış repertuarı sergilerler. Bowlby, yaşamın ilk yılının sonunda stres ve dış tehditler

olduğunda bebek için güvenlik duygusu sağlayan bağlanma ilişkisinin bebek ve bakıcı arasında üretildiğini ve bu ilişkinin çocuğun çeşitli gelişimsel zorluklarına karşı daha sonraki uyumunu ve sorunlarıyla baş etmesini önemli ölçüde etkilemekte olduğunu savunmaktadır (Calkins, 2004, s. 328). Bu bağlamda, yaşamın erken dönemlerinde bebeğin, istek ve ihtiyaç duyduğu zamanlarda bağlanma figürüne yönelmesi, onu araması, ağlaması, ona tutunması gibi gösterdiği davranışların tamamını, bebeğin yaşam içinde varolan sıkıntısını gidermeye yönelik olan ilk baş etme davranışları olduğu söylenebilir. Kochanska, Murray ve Harlan'a göre (2000; Akt. Aldwin, 2007, s. 276) çocuklar yaşamın ilk birkaç yılında, yaşamın daha sonraki yıllarında daha iyi baş etmeyi sağlayacak olan amaçlı yöntemler kullanarak duygularını kontrol etme yöntemlerini öğrenirler.

Bowlby, sıkıntı uyarıları ve bağlanma sisteminin harekete geçmesi arasındaki bağlantıya, bağlanma yaşantılarının etrafında oluşturulan temel duyguların yol açtığını belirtmektedir. Bağlanma sisteminin harekete geçişi genellikle öfke ve anksiyete ile birlikte yürür, bu durumda bir şeylerin yanlış gittiği ve bazı baş etme hareketlerinin yapılması gerektiğine dair alınan uyum sinyalleri vardır (Bowlby, 1973). Ayrıca, bu sistemin devre dışı kalmasının ardından sıkıntı ile baş edildiğinde, bir rahatlamayla birlikte olumlu duygular oluşabilir. Ancak, sıkıntılarla baş etme de başarısızlık yaşandığında, anksiyete ve öfke kronikleşebilir, çaresizlik ve kopma (detachment) duygusuna yol açabilir. Ayrıca, bağlanma ilişkilerinin kendisi, sıkıntının ayrıca bir kaynağı olabilir (Bowlby, 1973, 1988; Akt. Mikulincer ve Florian, 2003, s. 538-539).

Güvenli bağlanma ilişkisi, çocuğun olay ve durumları değerlendirmesini ve stresle başa çıkmasını içeren düzenleme sisteminin genişlemesini ve gelişmesini olumlu yönde etkiler (Schore, 2001, s. 14). Güvenli bağlanan çocuklar, bağlanma ilişkilerinde bir tehdit ya da bir ayrılık yaşadıklarında olumsuz duygular yaşayabilirler ancak bu duygularıyla olumlu bir şekilde baş etme yolları bulabilirler (Bridges, 2003, s. 179). Algıları tam ve duygusal tepkileri uygun olan ve çeşitli problem odaklı başa çıkma stratejileri deneyimleyen güvenli bağlanan çocuklar, diğer insanların tepkileri ve kendi davranışlarının etkililiğini tam olarak değerlendirebilecekleri nedensel bağlar geliştirirler. Bu değerlendirme becerileri sayesinde, duygusal dengeye ve kişilerarası ilişkilerde olumlu beklentilere ve etkili bir iletişim becerisiyle, olumlu sosyal destek algısına sahip olurlar. Bu olumlu sosyal destek algıları ise yalnızlık, depresyon ve diğer

olumsuz ruh sağlığı sorunlarına karşı çocuklar için koruyucu faktör görevi görürler (Shorey, 2009, s. 65). Carpenter ve Scott'a göre (1992, s. 99) başa çıkma eylemi sırasında, algılanan böyle bir duygusal destek, stresle oluşan durumun ağırlığını hafifletir ve daha olumlu bir değerlendirmeye neden olarak, olumlu bir duygusal durumun oluşumunu destekleyebilir.

Schore'a göre (2001, s. 17) yetişkinlik dönemindeki ruh sağlığı ile çocukluktaki ruh sağlığı arasında doğrudan ilişkiler vardır. Yaşam döngüsünün önceki aşamalarında karşılaşılan psikobiyolojik stres etkenleriyle baş etme bir psikolojik sağamlık faktörü iken baş etmedeki yetersizlik ise sonraki gelişimsel süreçlerin kesintiye uğraması ve sonradan gelişen psikopatoloji ve kırılganlık için bir risk faktörüdür.

Bireylerin duygusal tepkileri, sorunları aktif bir şekilde ele almaları ve kullandıkları yöntemler her zaman bilinçli olmayabilir. Bireyin, sosyal ve kültürel çevresi hem stresin değerlendirilmesini ve hem de baş etme yöntemlerini doğrudan ve dolaylı olarak etkileyebilir (Aldwin, 2007, s. 125). Ebeveynler, küçük çocuklardaki baş etme yöntemlerinin gelişmesinde güçlü bir etkiye sahiptirler. Kliwer, Sandler ve Wolchik (1994; Akt. Aldwin, 2007, s. 279) ebeveynlerin bu etkiyi iki şekilde yapabileceklerini belirtmektedir. Birincisi, çocuklarının uygun duygusal tepkiler ve baş etme yöntemleri geliştirmelerinde onlara koçluk yapabilirler, ikincisi, kendileri bunlara model olabilirler.

Çocuklar, sosyal dünyayla başarılı bir ilişki kurmak için baş etme becerileri geliştirmek zorundadırlar. Bu beceriler ve yetenekler, okul öncesi dönemde öğrenilmeye başlanır. Çocuklar böylece bu yaşlarda duygu ve davranışlarını uygun bir şekilde kontrol etmeyi öğrenerek kendi kültürlerine başarıyla uyum sağlayabilirler (Macklem, 2008, s. 39). Compas, Malcarne ve Banez'e göre (1992, s. 63) ebeveynler ve diğer aile üyeleri, çocuğun çocukluk ve ergenlikleri boyunca önemli başa çıkma modellerini temsil ederler. Aldwin'e göre (2007, s. 283) ergenlerin, ebeveynleriyle iyi ilişkilerinin bulunması, karşılaştıkları sayısız sorun ile baş etmelerine yardımcı olmaktadır. Öte yandan bağlanma ile baş etme arasındaki ilişki ergenlikte de yetişkinlikte de aynı düzeyde bulunmuştur, fakat aynı zamanda karşılıklı nedensel bir ilişki bulunmaktadır yani ergenlikte işlevsel olmayan baş etme tarzlarına sahip bireylerin yetişkinlik döneminde güvensiz bağlanmaya daha fazla sahip olmaları olasıdır.

Nitekim alanyazında yapılan çok sayıda çalışmanın bulgusu erken dönem bağlanma yaşantılarının olumlu ya da güvenli olması ile kişilerin sorunlarla baş etmesi arasında olumlu yönde ilişkiler bulunurken; bağlanmaların olumsuz yaşantılarla dolu ya da güvensiz olması ile sorunlarla baş edememe ve sıkıntılı ruh halleri ilişkili bulunmuştur. Örneğin, Howard'ın (2000) çalışmasında, güvenli bağlanan kişilerin stres düzeyi düşük bulunmuş ve bu bireylerin daha düşük düzeyde olumsuz kaçınma davranışları gösterdikleri görülmüştür. Baker (2006) çalışmasında güvensiz bağlanma ile inkar etme ve zihinsel geri çekilme arasında olumlu, sosyal destek arama ile ise olumsuz yönde ilişki bulunmuştur. Güvensiz bağlanan kişilerin daha az düzeyde etkili baş edebildikleri görülmüştür. Mikulincer ve Florian'ın (1995) çalışmasının bulgularına göre, ebeveynlerine kararsız bağlananların, güvenli bağlanan bireylere göre daha fazla duygu odaklı baş ettikleri, baş etme yeteneklerini zayıf olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Öte yandan kaçınmalı bağlananların ise tehdit durumlarında daha düşük düzeyde sosyal destek aradıkları ve daha çok kaçınarak baş etmeye çalıştıkları görülmüştür. Güvenli bağlanan bireylerin ise stresli durumlar ile etkili baş ettikleri görülmüştür. Radziwon (2009) ergenlerle yaptığı çalışmasında, hem kaygılı hem de kaçınmalı bağlanma, işlevsel olmayan baş etme yöntemleriyle pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Sonuç olarak birçok çalışmanın bulgusuna göre, güvenli bağlanma ile olumlu baş etme biçimleri arasında ve güvensiz bağlanma ile de olumsuz baş etme biçimleri arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur (Chisolm, 2012; Johnson, 2004; Burns, 2011; Fuertes, Santos, Beeghly ve Tronick, 2006; Heath-Gainer, 2012; Marques, 2005; Mikulincer, Florian ve Weller, 1993; Nelson, 2004; Wei, 2000; Wei ve diğerleri, 2003). Bazı çalışmalarda ise anne-babaya bağlanma ile baş etme arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır (Wilson, 2008).

2.5.3. Bağlanma ve Öznel İyi Oluş İlişkisi

Bağlanma kuramına göre bebekler bağlanma ilişkileri kurmak için biyolojik olarak yatkındırlar. Ancak bu ilişkilerin doğası ve kalitesi farklıdır, tabi ki bu bir kişiden diğerine göre değişir. Bowlby, kuramını; tekrarlayan ebeveyn-çocuk etkileşimleri üzerine dayandırmıştır, çocuğun psikolojik iyi oluşunu etkileyen bakıcının desteği ve ulaşılabilirliği çocuğa bilişsel bir model oluşturur. Diğer bir deyişle, duyarlı ve duyarsız bakımla ilgili çocukların erken yaşantıları, “bireylerin içsel çalışan modellerini” oluşturur ve onların gelecekteki ilişkilerindeki beklentilerini, kendi kendilerini

değerlendirmelerini ve başkalarına yönelik davranışlarını şekillendirir. İçsel çalışma modelini kullanan çocuklar, bilgilerini süzgeçten geçirirler, diğer insanlardan gelen tepkileri seçerler ve yaşantılarını değerlendirirler (Belsky ve Cassidy, 1994; Akt. Diener ve Diener McGavran, 2008, s. 350).

Bağlanma sistemi, hayatta kalmayı sağlamak için evrimleşmiş, biyolojik olarak çalışan bir sistemdir. Bağlanma davranışı, çocuğun hayatta kalabilmesi için anneye olan yakınlığı sürdürme işlevini görür. Stres ya da tehdit durumlarında, bağlanma sistemi etkinleşir ve yakınlık arama davranışları ortaya çıkar. Bireyin temel bağlanma biçimi ve kodlanmış çalışan modelleri, hayatın ilk birkaç yılı içerisinde gelişir (Becker-Weidman ve Shell, 2010, s. 3-4). Bu içsel çalışan modelleri, hem onların doğasındaki yanlılıklar nedeniyle doğrulandıklarından dolayı hem de çocuk bunlarla hayatta kalarak uyumlu tepkiler verdiği için kendilerini devam ettirebilirler (Diener ve Diener McGavran, 2008, s. 350). İçsel çalışan modelleri, deneyime dayanan çevresel model ve kişinin kendi potansiyelleri ve becerileri hakkındaki bilgisine dayanan organizmik model olmak üzere iki parçadan oluşur (Prior ve Glaser, 2006, s. 21). Bowlby'e göre (2012, s. 206) aslında bir insanla diğeri arasında duygusal olarak ifade edilenden daha önemli bir iletişim yoktur. Ayrıca benliğin ve diğerlerinin çalışan modellerinin kurgulanması ve yeniden kurgulanması için herbirinin diğeri hakkında ne hissettiği hakkındaki bilgiden daha hayati bir bilgi de yoktur. Çünkü, hayatımızın ilk yıllarında duygusal ifade ve onun kabulü sahip olduğumuz tek iletişim aracıdır.

Güvenli bağlanan bir çocuk, kendi duygusal sinyallerini değerlendirebilir. Güvenli bir bağlanma, karşılıklı bir işbirliği ile ebeveyn-çocuk ilişkisinin başlangıcıdır. Bu ilişkide ebeveyn, çocuğun ihtiyaçlarına karşı duyarlıdır ve çocuk, ebeveynin sosyalleşmesine karşı anlayışlıdır. Çocuk geliştikçe bu karşılıklı ilişki hem daha iyi işleyebilir hem de olumlu duyguları arttırabilir. Güvenli bağlanan bir çocuk, diğer ilişkileri için güvenli bir içsel çalışan model geliştirir. Diğer insanlarla tatmin edici ilişkiler arar ve onlardan destek bulmaya çalışır (Thompson, 1999; Akt. Diener ve Diener McGavran, 2008, s. 350). Buna karşılık, duyarsız, eksik veya reddedici bir bakım ile kötü muamele görme güvensiz bir bağlanmaya neden olur. Güvensiz bağlanan bir çocuk, kendi duygusal sinyallerini sadece seçici olarak bir beklenti içinde yorumlayacaktır. Bu beklentiler çocuk tarafından içselleştirilmiştir ve bunlar çocuğun duygularını, yaşantılarını, ilişkilerini, bilgiye erişmelerini, bilinç dışı kurallarını ve

bilincini etkiler (Belsky ve Cassidy, 1994; Akt. Diener ve Diener McGavran, 2008, s. 350). Güvensiz bağlanan çocuklar, eski ve yeni ilişkilerine güvensizlik duyarlar ve başkalarından daha az destek beklerler. Bu çocukların daha sonraki dönemlerde kişilerarası güçlükler, öfke, anksiyete ve depresyon yaşamaları bakımından daha büyük riskler altında olmaları beklenmektedir. Böylece içsel çalışan modelleri, kendini anlamayı geliştirir ve ilişkilerin yorumlanması aracılığıyla bilinçdışı bir filtre görevi görür. Sonuçları bağlamında güvenli bağlanma iyi oluş ile ilişkiliyken, güvensiz bağlanma ise zorlanmayla ilişkilidir. Yapılan çalışmalar, bebeklik döneminde ebeveyn-çocuk ilişkileri açısından güvenli bağlanan bebeklerin, güvensiz bağlanan bebeklere göre pozitif duygularının daha çok, negatif duygularının ise daha az olduğunu göstermiştir (Diener ve Diener McGavran, 2008, s. 350-351).

Çocuklar, geniş bir duygusal kapasite ile dünyaya gelirler. Ancak sevgi dolu, iyimser ve mutlu bir birey olabilmeleri için güvenli bir ortamda yaşamaları, hoş yaşantılar geçirmeleri ve yakın ilişkiler kurmaları gerekir. Hoş yaşantıların tekrarlanması ve olumlu ilişkiler, bireyde olumlu duyguların gelişimini sağlarken, hoş olmayan yaşantı ve ilişkilerin tekrarlanması olumsuz duyguların gelişmesine neden olmaktadır. Çocukların ergenlik yıllarına erişinceye kadar olaylara ve kişilere yönelik duygusal tepki örüntülerini geliştirmiş olmaları önemlidir. Ergenlik döneminde gösterilen duygusal tepki örüntüleri, çocuklukta yavaş yavaş ortaya çıkan örüntülerin devamı niteliğindedir. Ergenler; sıcak, dost, sevgi dolu olmak ya da soğuk, tepkisiz ve uzak olmak gibi çeşitli duygu durumlarını çocukluklarında edinirler (Yazgan İnanç ve diğerleri, 2012, s. 256).

Erken dönem yaşantılarda, bakım veren kişilerden görülen ilgi, sıcaklık, destek ve olumlu tepkiler çocuğun öznel iyi oluşu üzerinde olumlu yönde etkilerde bulunabilir. Nitekim yapılan bazı çalışmalarda bağlanmanın güvensiz olması ile sıkıntılı ruh hali arasında ilişkiler bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada, Davis (2009) davranışlarını yüksek düzeyde içe atan çocukların güvensiz bağlandıklarını ve işlevsel olmayan baş etme yöntemleri kullandıklarını belirlemiştir. Yolalan'ın (2013) çalışmasında ergenlerde depresyon düzeyiyle güvenli bağlanma arasında negatif yönlü, depresyon düzeyiyle korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma ile de pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Yapılan bazı çalışmalarda anne-babaya bağlanma ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur. Araştırmaların sonuçlarında anne-baba ve arkadaşlara bağlanmanın, çocuk ve erinlerin yaşam doyumunun önemli bir belirleyicisi olduğu görülmüştür (Armsden ve Greenberg, 1987; Jiang, Huebnerr ve Hills, 2013; Ma ve Huebner, 2008; Nickerson ve Nagle, 2004; Özdemir ve Koruklu, 2013). Kocayörük ve Şimşek (2009) ergenlerde anne ve babaya bağlanma ile iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişki bulmuşlardır. Lecce (2008) anne-babaya bağlanma tarzları ile öznel iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişki bulmuştur. Eken (2010) ergenlerin anne-babaya bağlanmaları ile öznel iyi oluş ve alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Raja, McGee ve Stanton'ın (1992) ergenlerle yaptıkları çalışmalarında, anne-baba bağlanmasını düşük düzeyde algılayan ergenlerin, iyi oluş düzeyleri düşük bulunmuş ve ruhsal hastalıklarının da yüksek olduğu görülmüştür. Anne-baba ve akran bağlanmasını yüksek algılayan ergenlerin, kendilerini daha güçlü olarak algıladıkları görülmüştür. Akbağ ve Ümmet'in (2013) çalışması anne-babaya bağlanma alt boyutlarından hem annenin hem de babanın ilgisinin bireylerin öznel iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Karreman ve Vingerhoets'un (2012) çalışmasında anne ve babaya güvenli bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde ilişki bulunurken, güvensiz bağlanma biçimlerine sahip olma ile iyi oluş arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur.

Deniz ve Işık'ın (2010) çalışmasında, güvenli bağlanma olumlu duygunun önemli bir belirleyicisiyken, korkulu ve saplantılı bağlanma olumsuz duygunun önemli bir belirleyicisi olarak bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumu ile güvenli bağlanma arasında olumlu, korkulu ve saplantılı bağlanma ile de olumsuz yönde ilişkiler bulunmuştur. Özer (2009) çalışmasında güvenli bağlanma ile öznel iyi oluş arasında olumlu; kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma ile olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş, ayrıca sadece güvenli bağlanmanın öznel iyi oluşu açıklamada önem taşıdığı ortaya çıkmıştır. Mikulincer ve Sheffi (2000) güvenli bağlanan kişilerin olumlu duygulara daha fazla sahip olduklarını ve bu kişilerin yaratıcı problem çözme becerilerinin daha iyi olduğunu belirlemişlerdir. Diener ve Diener McGavran'a göre (2008, s. 356) ilişki verileri, ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesinin hem küçük hem de daha büyük çocukların öznel iyi oluşu ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

2.5.4. Duygu Düzenleme ve Baş Etme İlişkisi

Duygu düzenleme ile baş etme arasındaki ilişki konusunda alanyazında birbirinden faklı görüşler bulunmaktadır. Bu konuda kavram karmaşalarının sıklıkla yaşandığı görülmektedir. Aldwin (2007, s. 272) son on yılda bebeklerde ve küçük çocuklarda baş etmenin anlaşılabilmesi için kuramsal  er evesler geliştirildiğini ancak, birçok gelişim psikoloğunun “baş etme” terimi yerine, “kendini düzenleme” ve “duygu düzenleme” terimlerini kullanmakta olduğunu belirtmektedir. Eisenberg ve diğerleri (1997; Akt. Folkman ve Moskowitz, 2004, s. 762) baş etmenin ve duygu düzenlemenin her ikisini, stresli durumlar bağlamında ortaya çıkan baş etme ve düzenleme süreçlerini kapsayan ve daha büyük olan öz düzenleme (self-regulation) kategorisi altında sınıflandırmışlardır. Folkman ve Moskowitz’e göre (2004, s. 763) Gross ve arkadaşlarının duygu düzenleme biçimleri, bireylerin rahatsız edici olayları değiştirmeleri ya da kontrol etmeleri mümkün olmadığında sıkıntıya karşı ortaya çıktığı için duygu odaklı baş etme olarak kabul edilebilir. Gross ve diğerlerine göre (2006) ise baş etme ve duygu düzenleme örtüşmektedir ancak baş etme; duygusal olmayan amaçlara ulaşmak için atılan duygusal olmayan eylemleri içerir ( rn., önemli bir sınavı geçmek için çok ders çalışmak) oysa duygu düzenleme herhangi bir bağlamda ortaya çıkabilecek duygular ile ilgilidir.

Folkman ve Moskowitz’e göre (2004, s. 762) baş etme, olumsuz duyguları hafifletmeyi ve olumlu duyguları geliştirmeyi amaçladığı için duygu düzenlemenin çatısı altında yer almaktadır. Ancak duygu düzenleme aynı zamanda bilinçdışı süreçleri de kapsamaktadır, bu açıdan duygu düzenleme, baş etmenin çatısı/kapsamına altına girmemektedir. Ayrıca, baş etme süreçleri olumsuz duygu tarafından istenmemektedir, duygu düzenlemenin bazı formları gibi durumun öncesinde değil stres sürecinde duygu ortaya çıktıktan sonra olur.

Aldwin (2007, s. 297) bireylerin duygusal olgunluklarının gelişimi ile duygu ifadelerini içsel ve dışsal düzenleme yeteneği kazandıkları anlamına geldiğini ve bunu baş etme yöntemleri için söylemenin zor olduğunu söylemektedir ancak; duygusal olgunluğa sahip birinin kaynaklarını daha etkili kullanabileceğini, karar verme durumlarında daha az stresli olabileceğini ve böylece baş etme yöntemlerinden daha iyi sonuçlar çıkarabileceğini vurgulamaktadır.

Duygu düzenleme üzerine yapılan çalışmalar, duygu odaklı baş etmenin bazı biçimlerinin etkilerine derinlemesine bakma açısından baş etme alanyazınına bir katkı sağlamaktadır (Folkman ve Moskowitz, 2004, s. 763). Cabral ve diğerleri (2012) bağlanma, duygu düzenleme ve baş etme değişkenleri arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulmuşlardır. Ayrıca, bağlanma ve baş etme arasında duygu düzenlemenin aracılık ettiğini belirlemişlerdir.

Psikanalitik kuramın anksiyete düzenleme ve savunma mekanizmaları üzerine yapılan çalışmaları, duygu düzenleme ve baş etme çalışmalarının ilk öncüsüdür. Gross'a göre (1998, s. 274) stres ve baş etme geleneği, güncel duygu düzenleme araştırmalarının ikinci önemli öncüsüdür. Bu gelenekte düzenlenen ilke, organizmanın çeşitli zorluklara benzer psikofizyolojik tepkiler üretmekte olduğunu varsayar. Bu bağlamda, duygu düzenleme çalışmalarının baş etme çalışmalarından etkilenecek daha sonra ortaya çıktığı ve geliştiği görülmektedir. Lazarus ve Folkman (1984, s. 141) baş etmeyi, kişinin, kaynaklarını tüketici veya aşırı derecede zorlayıcı olarak değerlendirdiği belirli içsel ve dışsal talepleri yönetmek için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabaların sürekli olarak değişimi olarak tanımlamışlardır. Koole'ye (2009, s. 10) göre duygu düzenleme, insanların duygu durumlarını yönetmek için yaptıkları etkin girişimlerden oluşur. Yapılan bu tanımlardan da anlaşıldığı üzere duygu düzenleme bireylerin duyguları ile ilgiliyken, baş etme ise bilişsel ve davranışsal alanın düzenlenmesi ile ilgilidir.

2.5.5. Baş Etme ve Öznel İyi Oluş İlişkisi

Pozitif ve negatif duygunun eş oluşumunun (birlikte ortaya çıkmasının) baş etme için önemli etkileri vardır. Bir taraftan, pozitif ve negatif duygular iki uçlu olarak karşıtırlar daha sonrasında baş etme davranışlarının sıkıntıyı azaltırken, aynı anda ve tam tersi olarak olumlu duyguyu arttırmaları gerekir. Öte yandan, pozitif ve negatif duyguların birlikte ortaya çıkması, bir ölçüde bağımsız olabileceğini göstermektedir, bu durumda baş etmenin farklı türleri pozitif ve negatif duygu düzenleme ile ilişkili olabilir (Folkman ve Moskowitz, 2004, s. 764).

Folkman ve Moskowitz'e göre (2000) son otuz yılda baş etme üzerine yapılan çalışmalar, baş etmenin işlevleri ve bunu etkileyen faktörler hakkında kanıtlar bulmalarına rağmen, ruh sağlığı uzmanları, yine de baş etmenin, farklı sonuçları nasıl etkilediğini öğrenme konusunda bir fikirbirliği içerisindedirler. Bu konuda daha fazla

ilerleme olmamasının nedenlerinden birisi, stres süreçlerinde hemen hemen sadece ruh sağlığının olumsuz sonuçlarına odaklanılmasındandır. Baş etme kuramının ve araştırmalarının, ruh sağlığı ile ilgili olumlu sonuçları da dikkate alması gerekmektedir. Araştırmacıların, stres sırasında pozitif duygunun uyum işlevini ve stres durumunda pozitif duyguları destekleyen özel bir kategorideki anlam-temelli baş etme sürecine ve stres durumunda oluşan pozitif duygu ve negatif duygulara da odaklanması gerekmektedir. Greenglass ve Fiksenbaum'a göre (2009) geleneksel olarak psikoloji araştırmaları, olumsuz durumlar ile bunların belirleyicileri ve sonuçlarına odaklanmıştır. Aldwin ve Yancura'ya göre (2004, s. 509) çoğu araştırmacı baş etme üzerine yaptığı çalışmalarında baş etme konusuna sadece belirtileri azaltma anlamında odaklanmaktadır. Halbuki etkili baş etme, bireyin yeterliğini artırmada, kendini tanımasında ve daha iyi sosyal ilişkiler geliştirmesi gibi olumlu sonuçlara yol açabilir.

Folkman ve Lazarus'un (1988) çalışmasında, stres karşısında pozitif baş etme yöntemlerini kullanmak olumlu duygular ile olumlu yönde ilişkiliyken, negatif baş etme yöntemleri ise olumsuz duygular ile olumlu yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bordwine ve Huebner (2010) ergenlerle yaptıkları çalışmada olumlu duygular ile baş etme arasında olumlu yönde ilişkiler bulmuştur. Kraaij ve diğerlerinin (2008) çalışmalarında psikolojik iyi oluş üzerinde bilişsel baş etme yöntemlerinin, (olumlu odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, bir bakış açısına oturtma, felaketleştirme, diğerlerini suçlama) davranışsal baş etmeden daha yüksek bir etkisi bulunmuştur. Greenglass ve Fiksenbaum'un (2009) çalışmasında, proaktif baş etmenin sosyal destek ve pozitif duygu arasında kısmi aracılığı bulunmuştur ve pozitif duygu daha iyi psikolojik işlevsellikle ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, pozitif duygunun proaktif baş etme ve depresyon arasında aracılık etkisi tespit edilmiştir.

Belizaire ve Fuertes (2011) anne-babaya bağlanma, baş etme, stres ve yaşam kalitesi ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kaygılı bağlanan kişilerin yaşam kaliteleri daha düşük düzeyde bulunmuştur. Ayrıca uyuma yönelik baş etmenin yüksekliği ile yaşam kalitesinin yüksekliği arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Liu, Tein ve Zhao (2004) ergenlerde baş etme yöntemleri ile duygusal ve davranışsal sorunlar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya, 12-18 yaşları arasında bulunan 1353 ergen katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kaçınmalı baş etme ile içsel ve dışsal problemlerin yüksekliği arasında olumlu

yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Hampel ve Petermann'ın (2006) çalışması ergenlerde, problem odaklı baş etme ve duygu odaklı baş etme yöntemleri, duygusal ve davranışsal sorunlarla olumsuz yönde anlamlı ilişkiler gösterirken, algılanan stres ve uyum bozucu baş etme, uyum sorunlarıyla olumlu yönde ilişkiler göstermiştir.

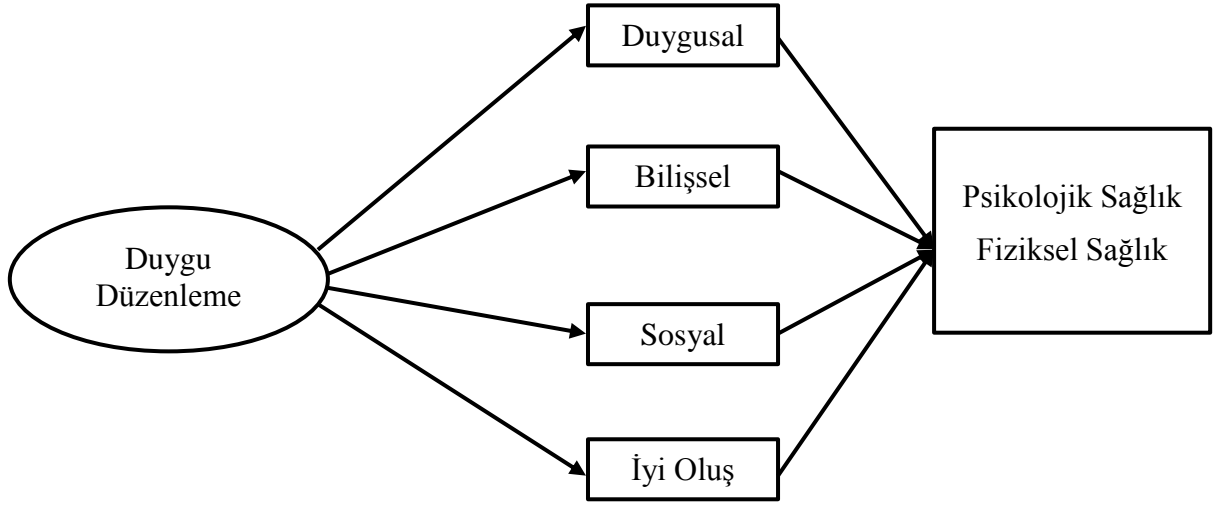
Yapılan çok sayıda çalışmanın sonucunda, bireylerin, genel olarak olumlu yönde ve işlevsel baş etmenin sonucunda sorunlarından ve kendileri üzerinde stres yaratan durumlardan kurtulmaları ile birlikte öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği görülmüştür. Öte yandan sorunlarla etkin bir şekilde baş edememek ya da işlevsel olmayan olumsuz baş etme yöntemlerinin kullanımının ise öznel iyi oluş ile olumsuz yönde bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Bordwine ve Huebner, 2010; Boysan, 2012; Eryılmaz, 2009; Folkman ve Lazarus, 1988; Kraaij ve diğerleri, 2008; Odacı ve Çıkrıkçı, 2012; Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012; Terzi, 2005; Topal, 2011).

2.5.6. Duygu Düzenleme ve Öznel İyi Oluş İlişkisi

Duygu düzenleme, günlük yaşamın zorluklarına uyum sağlamayla ve sağlıklı olmayla ilişkidir. İnsanların duygularını başarılı bir şekilde düzenleyebilmesi, öznel iyi oluşlarını korumak için üst düzey başka bir hedefe ulaşmalarını etkilemektedir. Duygusal iyi oluşun iki bileşeni, pozitif duygu ile negatif duygunun ortalama düzeyidir. Sonuç olarak insanlar, pozitif duygu ile negatif duyguyu düzenleyerek öznel iyi oluşlarını etkileyebilirler (Larsen ve Prizmic, 2004, s. 41-42).

En belirgin duygu düzenleme yöntemi olarak pozitif duygu artırılır ve negatif duygu ise azaltılır. Ancak insanlar bazen olumsuz duygularını arttırmak isterler (örn., bir kayıp sonrası üzüntüyü arttırmak ya da bir haksızlığı uğradıktan sonra öfkeyi arttırmak gibi) ya da olumlu duygularının düzeyini düşürebilirler (örn., başarılı bir yaşantıdan sonra daha sıradan bir görev olarak mutluluklarının düzeyini azaltırlar). Bunun gibi beklenenin aksinin yapıldığı durumları da içeren duygu düzenlemenin bu tür bir sürümü olmasına rağmen büyük olasılıkla bu tür durumlar nadirdir ve ruh sağlığı sonuçlarını etkilemeyecektir. Sonuç olarak; duygu düzenlemede, pozitif duyguyu artırma ve negatif duyguyu ise azaltma üzerinde durulur (Larsen ve Prizmic, 2004, s. 42).

John ve Gross (2004, s. 1328-1329), Şekil 5’te görüldüğü gibi duygu düzenlemenin kısa dönemdeki sonuçlarının birikerek hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı etkileyeceğini savunmaktadırlar. Gelecekteki araştırmalar için farklı duygu düzenleme süreçlerinin ve biçimlerinin sağlık sonuçları üzerindeki aracılık etkilerinin belirlenmesi gerektiğini vurgulamaktadırlar.



Şekil 5. Duygu düzenleme ile fiziksel ve psikolojik sağlık arasındaki varsayımsal ilişkiler. Kaynak: John ve Gross (2004, s. 1329).

Repo (2011) çalışmasında bireylerin kullandıkları duygu düzenleme yöntemleri ile öznel iyi oluşları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulmuştur. Lecce (2008) anne-babaya bağlanma tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal süreçlerin ve duygu düzenlemenin aracılık etkisini incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre, anne-babaya hem kaygılı bağlanma hem de kaçınmalı bağlanma ile öznel iyi oluş ve duygu düzenleme arasında olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur. Duygu süreçleri ile duygu düzenlemenin, öznel iyi oluşun önemli belirleyicileri oldukları görülmüştür.

Karreman ve Vingerhoets’in (2012) çalışmasında, güvenli bağlanma, yeniden değerlendirme ile yüksek düzeyde bir ilişki göstermiştir, aynı zamanda bu değişkenlerin

iyi oluş üzerinde kısmi aracılık yaptığı görülmüştür. Kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma ile iyi oluş arasındaki ilişkilerde ise yeniden değerlendirme tam aracılık görevi görmüştür. Korkulu bağlanma, yeniden değerlendirme aracılığıyla iyi oluş üzerinde olumlu yönde etki yapmıştır. Schraub, Turgut, Clavairoly ve Sonntag'ın (2013) çalışmalarında ise sağlıklı ve işlevsel duygu düzenleme yöntemi olan yeniden değerlendirmenin, kişinin duygusal iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini ve duygusal stresin etkilerine karşı tampon görevi gördüğünü belirlemiştir. Dennis (2007) çalışmasında, işlevsel duygu düzenleme yöntemi olan yeniden değerlendirmeyi sık kullanan kişilerin depresif ruh halini düşük bulmuştur. Buna karşın sık sık bastırma yöntemi kullanan kişilerin ise daha fazla kaygılı oldukları belirlenmiştir.

Özbay ve diğerleri (2012) tarafından yapılan bir çalışmada duygu düzenleme öznel iyi oluş arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan yapılan birçok çalışmada ise işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinin kullanımı ve duygu düzenleme güçlükleri ile psikolojik sorunlar arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur (Aka, 2011; Alınk ve diğerleri, 2009; Ataman, 2011; Bilim, 2012; Cipriano, 2010; Duy ve Yıldız, 2013; Manning, 2010; Morris, 2000; Rugancı, 2008; Warfield, 2012). Sonuç olarak duyguları iyi düzenleyebilmek bireylerin iyi oluş düzeylerine katkıda bulunmaktadır. Öte taraftan duyguları düzenleyememek ise psikopatoloji ile ilişkilidir.

2.6. YURT DIŞINDA YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Anne-babaya bağlanma, duygu düzenleme, baş etme ve öznel iyi oluş ile ilgili yurt dışında yapılmış olan araştırmalar ve bulguları özet olarak aşağıda sunulmuştur.

2.6.1. Anne-Babaya Bağlanma ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Lecce (2008) anne-babaya bağlanma tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal süreçlerin ve duygu düzenlemenin aracılık etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubu, 213 kişiden oluşmuştur. Araştırmanın bulgularına göre, anne-babaya hem kaygılı bağlanma hem de kaçınmalı bağlanma ile öznel iyi oluş ve duygu düzenleme arasında olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur. Duygu süreçleri ve duygu düzenlemenin, öznel iyi oluşun önemli belirleyicileri oldukları görülmüştür. Kaygılı

bağlanma ile öznel iyi oluş arasında dolaylı bir etki bulunmuş ve duygu düzenleme yöntemlerinin her iki değişken arasında güçlü bir aracılık etkisi tespit edilmiştir. Kaçınımlı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide ise duygusal açıklığın (emotional clarity) aracılık etkisi tespit edilmiştir.

Ehrman (2003) anne-baba bağlanması ile akranlara bağlanma arasındaki ilişkide duygulanım düzenlemenin aracılığını test etmiştir. Araştırmaya üniversitede öğrenim gören 114 psikoloji bölümü öğrencisi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, duygulanım düzenlemenin, anne-baba bağlanması ile akranlara bağlanma arasında aracılık etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Özellikle, nevrozizm ve duygusal paylaşım anneye bağlanma ile akranlara bağlanma arasında aracılık yaparken, nevrozizm ve pozitif duygulanım ise babaya bağlanma ile akranlara bağlanma arasında aracılık yapmıştır.

Howard (2000) tez çalışmasında bağlanma ile baş etme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, anne-babaya güvenli bağlanma ile aile iletişimi, aileden alınan sosyal destek ilişkili bulunmuştur. Ayrıca güvenli bağlananan kişilerin stres düzeyi düşük bulunmuş ve daha düşük düzeyde olumsuz kaçınma davranışları gösterdikleri belirlenmiştir.

Wei ve diğerleri (2003) yetişkin bağlanması (kaygılı ve kaçınımlı) ile psikolojik sıkıntı (depresyon, umutsuzluk, anksiyete, öfke, kişilerarası sorunlar) arasında bir aracı değişken olarak, algılanan baş etmenin rolünü yapısal eşitlik modeli ile incelemişlerdir. Araştırmaya 515 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, kaygılı bağlanma ile psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkilere algılanan baş etmenin tam aracılık ettiği, kaçınımlı bağlanma ile psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkilere ise kısmi aracılık ettiği görülmüştür.

Wilson (2008) üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-babaya bağlanmaları ile baş etme yöntemleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya, 300 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, algılanan anne-babaya bağlanma ile baş etme yöntemleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır.

Nelson (2004) içsel sıkıntılar ve kişi dışındaki sıkıntılar ile baş etme üzerinde anne-babaya bağlanma tarzlarının etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda,

kişilerin anne-babaya bağlanma tarzları ile baş etme tarzları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca, korelasyon analizi sonucunda, saplantılı bağlanma ile kaçınılmalı baş etme tarzı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Baker (2006) çalışmasında kaçınılmalı bağlanma ile inkar etme ve zihinsel geri çekilme arasında olumlu, sosyal destek arama ile ise olumsuz yönde ilişki bulunmuştur. Kaçınılmalı bağlanan kişilerin daha az düzeyde sosyal destek algıladıkları ve bu destekten az doyum aldıkları görülmüştür. Kaygılı kararsız bağlanma ile inkar etme, zihinsel, davranışsal geri çekilme arasında olumlu ilişkiler bulunurken, aktif ve planlı olma gibi pro-aktif baş etme yöntemleri arasında olumsuz yönde ilişki bulunmuştur. Güvensiz bağlanan kişilerin daha az düzeyde etkili baş edebildikleri görülmüştür.

Heath-Gainer (2012) bağlanma tarzları ile travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) arasındaki ilişkilerde baş etmenin aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre, güvensiz bağlanma ile TSSB arasında zayıf bir ilişki, güvensiz bağlanma ile duygu odaklı baş etme arasında güçlü bir ilişki ve güvensiz bağlanma ile problem odaklı baş etme arasında zayıf bir ilişki bulunmuştur. Güvensiz bağlanma ile TSSB arasında ne duygu odaklı baş etme ne de problem odaklı baş etme aracılık yapmıştır.

Johnson (2004) çocukluk döneminde kötü muamele gören kişilerin bağlanma biçimleri, baş etme düzeyleri, kişilerarası sıkıntılarını ve psikopatoloji düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya, 268 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, çocukluk döneminde kötü muamele gören kişilerin, anne-babalarına güvensiz bağlandığını ve ayrıca olumsuz baş etme yöntemleri kullandıkları ve psikopatoloji düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Burns (2011) bağlanma tarzları ile sıkıntılar arasında duygusal zekanın ve baş etme tarzlarının aracılık etkisini yapısal eşitlik modeli ile test etmiştir. Araştırmaya 233 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, hem duygusal zeka hem de baş etme tarzları; bağlanma tarzları ve psikolojik ve kişilerarası sıkıntı arasında önemli derecede aracılık yapmışlardır. Kaygılı bağlanma özellikle, baş etme tarzları ile yüksek düzeyde bir ilişki göstermiştir.

Davis (2009) küçük yaştaki çocuklarda anne-babaya bağlanma, davranışların içe atılması ve baş etme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, davranışlarını yüksek düzeyde içe atan çocukların düzensiz/dağınık (disorganized) bağlandıkları ve işlevsel olmayan baş etme yöntemleri kullandıklarını belirlemiştir. Ancak, davranışlarını içe atmayan çocukların bakıcı ve çocuk bağlanması ile ikili (dyadic) baş etme yetenekleri arasında ilişki bulunmamıştır.

Pellerito (2013) mizaç, bağlanma ve duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya, yaş ortalaması 44.19 aylık olan 19 çocuk katılmıştır. Araştırmada bakım merkezinde/kreşte çocuklara ilk bakım veren kişiler, çocukların mizaçları ve bağlanma tarzlarını değerlendirmişler ve öğretmenleri ise çocukların tamamlamaları gereken iki duygu düzenleme görevi ve akranlarla sosyalleşmeyi gösteren bir görevi değerlendirmişlerdir. Araştırmanın sonucunda, hem daha yüksek güvenli bağlanma hem de yüksek düzeyde bağlılığın bir duygu düzenleme görevi sırasındaki olumsuz duygusal ton üzerinde daha çok yordayıcılığının olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, özellikle bağlanmanın yüksekliği ile zor mizacın çocukların duygu düzenleme yeteneklerini etkileyebildiğini göstermiştir.

Fuertes ve diğerleri (2006) küçük çocuklarda anne-babaya bağlanma biçimleri, baş etme ve mizaç arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya 1-3 yaşları arasındaki 48 çocuk ve anneleri katılmıştır. Araştırmada, çocukların bağlanma biçimleri ile ilgili olarak anneler, bebeklerini değerlendirmişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgularda, güvenli bağlanan çocukların anneleri, güvensiz bağlanan çocukların annelerine göre, çocuklarının daha az düzeyde zor olduklarını ve boş zamanlardan daha duyarlı olduklarını belirtmişlerdir. Güvenli bağlanan çocukların, daha olumlu duygular sergiledikleri görülmüştür. Güvensiz kaçınmalı bağlanan çocukların ise boş zamanlarında daha kontrolcü davrandıkları görülmüştür. Güvensiz dirençli bağlanan çocukların ise boş zamanlarında tepkisiz oldukları ve olumsuz duygularının yoğunluk gösterdiğini belirlemiştir. Araştırmanın sonucunda, anne-baba bağlanma kalitesinin, çocukların baş etme davranışlarını etkilediği görülmüştür.

Akhlaq, Malik ve Khan (2013) yaşları 14 ile 19 arasında değişen 120 ergen ile yaptıkları çalışmalarında, elde edilen bulgulara göre ergenlerin aile iletişimleriyle aile doyumları arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları,

ergenlerdeki aile iletişiminin, aile doyumlarının önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Mikulincer ve Sheffi (2000) bağlanma tarzlarının, bilişsel tepkiler ile olumlu duygular üzerindeki etkisini incelemiştir. Üç aşamalı yapılan çalışmaya toplam 350 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, genel olarak güvenli bağlanan kişilerin olumlu duygulara daha fazla sahip oldukları ve yaratıcı problem çözme becerilerinin daha iyi olduğu görülmüştür. Kaygılı-kararsız bağlanan kişilerin olumlu duygulara gösterilen bilişsel tepkilerinin negatif düzeyde olduğu, kaçınmalı bağlanan kişilerin ise bilişsel tepkilerinde olumlu ya da nötr duygu vermeleri açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Wei ve diğerleri (2010) anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz şefkat (self-compassion) ve empatinin aracılık etkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kaygılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasında öz şefkatin aracılık yaptığı tespit edilmiştir. Diğer bir bulguda ise, kaçınmalı bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal empatinin aracılık yaptığı görülmüştür.

Huntsinger ve Luecken (2004) anne-babaya bağlanma ile sağlıklı davranışlar arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığını incelemiştir. Araştırmaya 793 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, güvenli bağlanan kişilerin güvensiz bağlanan kişilere göre daha sağlıklı ve koruyucu davranışlar gösterdikleri ve benlik saygılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Benlik saygısı, bağlanma ile sağlıklı davranışlar arasında kısmi bir aracılık etkisi göstermiştir.

Kobak, Cole, Ferenz-Gillies ve Fleming (1993) ergenlerde anne-babaya bağlanma ile anne, çocuk arasındaki problem çözme sırasındaki duygu düzenlemeleri ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, güvenli bağlanan ergenlerin problem çözmekten daha az kaçındıklarını, daha düşük düzeyde işlevsel olmayan öfke yaşadıklarını ve daha iyi problem çözebildiklerini göstermiştir. Ayrıca güvenli bağlanan ergenlerin daha dengeli güvengenlik gösterdikleri belirlenmiştir.

Scharfe ve Eldredge (2001) ergenlerde anne-babaya bağlanma ile sağlıklı davranışlar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya toplam 203 ergen katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, güvenli bağlanma ile sağlığın yüksek olması, kaliteli uyku uyuma ile olumlu ilişkiler gösterirken, riskli davranışlar ile

olumsuz yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Öte yandan korkulu bağlanma, riskli davranışlar ile olumlu yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir.

Kobak ve Sceery'in (1988) çalışmasına yaş ortalaması 18.2 olan 144 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın bulgularında, ebeveynlerine güvenli bağlanan kişilerin, daha dayanıklı bir benliğe (ego-resilient), ve sosyal desteğe sahip olduklarını ve daha düşük düzeyde saldırganlık yaptıklarını ve daha düşük düzeyde kaygı ve sıkıntı bildirdiklerini belirlemişlerdir. Kaçınmalı bağlananların ise, zayıf bir benliğe sahip olduklarını ve ailelerinden daha az sosyal destek algıladıkları ve daha fazla yalnızlık hissettikleri ve daha fazla saldırganlık yaptıkları görülmüştür. Saplantılı bağlananların da zayıf bir benliğe sahip oldukları, daha kaygılı ve sıkıntılı oldukları belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçları, kişilerin bağlanma tarzlarının kullandıkları duygu düzenleme yöntemleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

2.6.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Cabral ve diğerleri (2012) üniversite birinci sınıfta öğrenim gören 942 kişi üzerinde yaptıkları çalışmada, anne-babaya bağlanma, duygu düzenleme süreçleri ve tercih edilen baş etme yöntemleri arasındaki ilişkileri yapısal eşitlik modeli ile incelemişlerdir. Araştırmada, ebeveyne bağlanma ile baş etme yöntemlerinin kullanımı arasındaki ilişkide duygu düzenleme mekanizmalarındaki farklılıkların aracı değişken olup olmadığı test edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, özerklik süreçlerinde destek hissetme ile duygusal bir yakın bağa sahip olma arasında ve baş etme yöntemleri ve duygu düzenleme mekanizmaları, ebeveynlere yönelik ayrılık anksiyetesinin düşük olduğu kişilerde daha iyi yordayıcılık göstermiştir. Duygusal bağlanma kalitesi ile yapıcı baş etme yöntemi arasında uyumlu duygu düzenleme yöntemi kısmi bir aracılık görevi görürken duygusal bağlanma kalitesi ile olumlu yeniden bir bakış ile bakma (reframing) baş etme yöntemi arasında duygu düzenlemenin tam aracılık gösterdiği görülmüştür. Ayrıca, bağlanma ve baş etme arasında duygu düzenlemenin aracılık ettiği (kısmi ve tam) belirlenmiştir.

Roque ve Veríssimo (2011) yeni yürümeye başlayan çocukların duygu ifadeleri, davranışsal yöntemleri ve duygu düzenlemeleri üzerinde annelerinin davranışlarının (kısıtlı ve ilgili) etkilerini incelemişlerdir. Çalışmaya 18 ile 26 ay arası yaşlarda olan çocuklar ile anneleri katılmıştır. Annelerin ilgili davranması ve daha düşük düzeyde

öfkelenmeleri ve daha olumlu duygular içinde olduklarında, çocuklarının da duygularının ortaya çıkması bağlamında işlevsel duygu düzenleyici yöntemler kullandıkları, annelerin kısıtlayıcı ve ilgisizliği karşısında çocuklarında daha olumsuz duygular içine girdikleri görülmüştür. Çocukların duygusal yoğunluklarını ifade etmeleri annelerin ilgili davranması ve etkileşimi ile ilişkili bulunmuştur.

Wei ve diğerleri (2005) bağlanma ile olumsuz duygu durum ve kişilerarası sorunlar arasında duygulanım düzenlemenin aracılığını yapısal eşitlik modeli ile test etmişlerdir. Çalışmanın örneklemini, 229 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Yapısal eşitlik modeli sonucunda, kaygılı ve kaçınmalı bağlanan kişilerin olumsuz duygu durumu ve kişilerarası sorunları arasında duygulanım düzenlemenin aracı bir etkisinin olduğu görülmüştür.

Koryzma (2013) üniversite öğrencilerinin olumlu ebeveynlik uygulamaları algıları ile olumlu (örn., mutluluk, yaşam doyumu ve akademik doyum) ve olumsuz (depresyon, kaygı, yalnızlık) psikolojik uyumları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme yöntemlerinin aracı etkisini incelemiştir. Araştırmaya 18-25 yaşları arasında bulunan 195 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin olumlu ebeveynlik algıları ile psikolojik uyumları arasında duygu düzenleme yöntemlerinin kısmi aracılık görevi yaptığı görülmüştür. Olumlu ebeveynlik algıları olan kişilerin daha yüksek düzeyde uyum, algıları düşük olan kişilerin ise daha olumsuz bir uyum sergiledikleri görülmüştür.

Kogan (1997) çocukların anne-babalarına bağlanmaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre, annelerine güvenli bağlanan çocukların zor duygularını daha iyi düzenleyebildikleri ve işlevsel bir şekilde sorunlarıyla baş ettikleri görülmüştür. Ayrıca annelerine güvenli bağlanan çocukların, stresli durumlar karşısından olumsuz duygu yoğunluklarının daha az olduğu daha esnek bir şekilde sorunları ile baş edebildikleri tespit edilmiştir.

Alink ve diğerleri (2009) kötü muamele gören ve görmeyen bir grup çocuktaki psikopatoloji üzerinde kötü muamelenin etkisini incelemiştir. Bu kapsamda yaşları 7 ile 10 arasında olan 111'i kötü muamele gören 110'u görmeyen olmak üzere 221 çocuk araştırmaya katılmıştır. Çalışmada anne-çocuk ilişki kalitesi ile psikopatoloji arasında duygu düzenlemenin aracılık rolü yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Duygu

düzenleme, kötü muamele ve psikopatoloji arasında aracı değişken görevi görmemiştir. Araştırmanın bulgularına göre, kötü muamele gören güvensiz bağlanan bir çocuk daha düşük düzeyde duygularını düzenleyebilmekte ve daha yüksek düzeyde içsel ve dışsal belirtilere sahip bulunmuştur. Buna karşılık, güvenli bağlanan grupta, duygu düzenleme üzerinde kötü muamelenin etkisi anlamlı bulunmadığından duygu düzenleme herhangi bir aracılık göstermemiştir.

Cipriano (2010) anneden kötü muamele görmeyen, çocukların duygu düzenleme yöntemleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kötü muameleyle maruz kalan çocukların öfkelerini daha az ifade ettikleri, duygusal zorluklar yaşadıkları görülmüştür. Ayrıca olumsuz ve düşmanca davranan bir anneye sahip çocukların, kontrollü ve sıcak davranan annesi olan çocuklara göre, bastırma yöntemini daha çok kullandıkları ve işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri kullandıkları görülmüştür.

Manning (2010) ergenlerde anne-babaya bağlanma ile duygu düzenleme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, 184 ergen oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, anne-babaya güvenli bağlanma ile duygu düzenleme arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur. Ergenler ile annelerinin etkileşimleri ergenlerin duygusal gelişimini olumlu yönde etkilemiştir. Anne-babaya güvenli bağlanma ile ego dayanıklılığı ve duygusal zeka arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca hem anne-babaya bağlanma hem de duygu düzenleme ergen depresyonu ile ilişkili bulunmuştur.

Hwang (2006) üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzları ile kullandıkları duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, 307 kişi oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kaygılı bağlanma, kaçınmalı bağlanmaya göre uyuma yönelik ya da uyuma yönelik olmayan duygu düzenleme yöntemlerini kullanmanın güçlü bir göstergesi olmuştur. Kaygılı bağlanma ve uyuma yönelik duygu düzenleme yöntemleri arasında öz yeterlik ve istenmeyen düşünceleri bastırma yetersizliği, kısmi aracılık görevi görmüşlerdir. Kaygılı bağlanma ile uyuma yönelik olmayan duygu düzenleme arasında olumlu yönde ilişki bulunurken, uyuma yönelik duygu düzenleme ile olumsuz yönde bir ilişki göstermiştir. Başka bir bulguda ise kaygılı bağlanma ve uyuma yönelik olmayan duygu düzenleme yöntemleri

arasında öz yeterlik ve istenmeyen düşünceleri bastırma yetersizliği, kısmi aracılık görevi görmüşlerdir.

Hendricks (2012) çocuklarda anne-babaya bağlanma ile duygu düzenleme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, anne, çocuk etkileşiminin kalitesinin, çocukların duygu düzenlemeleri üzerinde doğrudan etkide bulunduğu görülmüştür. Çocuğun annesinden olumlu bir bakım alması ise duygu düzenlemeleri üzerinde dolaylı bir etkide bulunmuştur. Baba, çocuk etkileşiminin ise çocukların duygu düzenlemeleri üzerinde doğrudan bir etkisi bulunmamıştır.

Morris (2000) çalışmasında çocukların duygu düzenlemelerinin gelişiminde ailenin rolünü incelemiştir. Araştırmaya okul öncesi çağındaki 169 çocuk ile onların anneleri ve 69 öğretmen katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, anne katılımının (maternal involvement) çocukların; dikkatini odaklama, bilişsel yeniden değerlendirme gibi duygu düzenleme yöntemleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Çocukların bu yöntemler ile öfke ve üzüntü duygularını azalttıkları görülmüştür. Çocuklarının dikkatlerini odaklamalarına girişmelerine yardımcı olan annelerin çocuklarının öfke düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Bir başka bulguda, ebeveynlik davranışları ile daha az öfke ve üzüntü yaşamaya yatkın mizaca sahip çocuklardaki duygu düzenleme yöntemleri arasında anlamlı yönde bir ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme becerisi zayıf öğrencilerin, sınıf arkadaşlarıyla karşılaştırıldıklarında olumsuz aile koşullarına sahip oldukları daha kırılgan oldukları ve içsel ve dışsal sorunlar gösterdikleri tespit edilmiştir. Bu çalışma ebeveynliğin, çocukların duygu düzenlemelerinin gelişimi üzerindeki rollerinin önemini göstermiştir.

Conway (2005) çocukların duygu düzenlemelerinin gelişimi üzerindeki bazı değişkenlerin etkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, anne duyarlılığının çocukların dikkati kontrol etme çabaları üzerinde etkisinin olduğu görülmüştür. Ayrıca anne duyarlılığının ve annenin pozitif duygulanımının, çocukların duygu düzenleme ve duygusal dayanıklılıkları (resilience) üzerinde anlamlı etkileri bulunmuştur.

Moore (2011) anne-babaların, çocukların olumsuz duygularına verdikleri tepkilerin onların duygu düzenlemeleri üzerindeki rollerini incelemiştir. Araştırmaya 6-10 yaşları arasındaki çocukların anneleri katılmıştır, örneklem grubu 110 kişiden

oluşmuştur. Annelerden, çocuklarının stresli durumları, algıladıkları sosyal desteği ve çocuğunun duygu düzenleme yeteneğini değerlendirmeleri istenmiştir. Araştırmanın sonucunda, çocuklarının üzüntü ve öfke gibi olumsuz duygularına verdikleri tepkilerin çocukların duygu düzenlemeleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Zimmermann ve diğerleri (2001) ergenlerin, bir arkadaşıyla birlikte sorun çözme durumlarındaki duygu düzenleme durumlarını uzunlamasına yapılan bir çalışmayla incelemiştir. Bulgulara göre, belirli duyguların yoğunluğuna bağlı olarak anne ve babalarına güvensiz bağlanan çocukların arkadaşlarına karşı daha yıkıcı davranışlar gösterdikleri görülmüştür.

Warfield (2012) annelerin, çocuklarının duygularına olumsuz tepki vermeleri ile çocukların problem davranışları arasında duygu düzenlemenin aracılığını test etmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, duygu düzenleme, annelerin, çocuklarının duygularına olumsuz tepki vermeleri ile hem içsel hem de dışsal davranış sorunları arasında aracılık yaptığı görülmüştür. Özellikle öfke ve kaygı ile zayıf bir şekilde baş etme, annelerin duygusal cezalandırması ile çocukların içsel ve dışsal davranışları arasında aracılık ilişkisi bulunmuştur. Çocukların öfkelerini düzenleyememeleri ile kontrol çabaları, anne cezalandırması ile çocukların içsel sorunları arasında aracılık yapmıştır. Çocukların endişelerini düzenleyememeleri ve öfke ile zayıf baş etme ebeveynlerin çocukların duygularına sıkıntılı cevap vermeleri ve içsel problemleri arasında aracılık ilişkisi tespit edilmiştir.

Diener ve Mangelsdorf (1999) 18-24 ay arası yaşlarda bulunan yürümeye yeni başlayan çocuklar ile annelerini laboratuvar ortamında gözlemlemiştir. Araştırmaya 94 anne ile çocukları katılmıştır. Annelerin davranışının çocukların duygu ve davranışları üzerindeki etkisine bakılmıştır. Buna göre, anneler çocuklarıyla ilgilendikleri zaman, çocuklar olumsuz duygudan (öfke ya da korku) daha çok olumlu duygular göstermişlerdir. Başka bir bulguda ise annelerin desteği olmadan çocukların sıkıntı düzeylerini azaltmak için etkili davranışsal yöntemler uygulamalarının mümkün olmadığı görülmüştür. Ayrıca araştırmada gözlem esnasında anne katılımının, çocuklardaki duyguların ortaya çıkması bağlamında önemli olduğu görülmüştür. Davranışsal yöntemlerin sıkıntıların azaltılması için etkili olduğu görülmüştür. Bu

çalışmada, anne ile çocuklar arasındaki etkileşimlerin çocukların davranışsal yöntemleri üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Calkins ve Johnson (1998) annelerin etkileşim tarzları ile 18 aylık çocuklarının fizyolojik uyarılma, hayal kırıklığı, sıkıntı, duygu düzenleme ve anne etkileşim tarzları arasındaki ilişkileri laboratuvar ortamında gözlemlemiştir. Çocukların duygu düzenleme yöntemleri, saldırganlık, dikkatini başka tarafa çevirme, anne-çocuk uyumu ve yapıcı baş etmeden oluşmaktadır. Annelerin, çocuklarının davranışlarını yönetmede kullandıkları etkileşim tarzları ise, olumsuz kontrol, olumlu rehberlik ve önleyici müdahale şeklinde ele alınmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, annelerin etkileşim tarzlarının çocukların duygu düzenlemeleri üzerinde kullandıkları tarza göre olumlu ve olumsuz yönde etkileri bulunmuştur.

Fosco (2008) anne-baba ile çocuk bağlarının, çocukların duygu düzenlemeleri üzerindeki etkisini yapısal eşitlik modeli ile incelemiştir. Araştırmaya 8-12 yaşları arasındaki çocukların bulunduğu 150 aile katılmıştır. Araştırmanın bulgularında, anne-çocuk, baba-çocuk ve aile içindeki süreçlerin çocukların duygu düzenlemeleri ile dolaylı ilişkisi bulunmuştur. Ayrıca, anne sıcaklığı ve duygusal destekleyici ebeveynlik, aile ikliminin olumluluğunun yüksekliği ve aile ikliminin olumsuzluğunun daha düşük olması, çocukların uyuma yönelik olan işlevsel duygu düzenlemeleri ile ilişkili bulunmuştur.

Dennis (2007) çalışmasında, iki temel duygu düzenleme yöntemi olan yeniden değerlendirme ve bastırmanın, kaygılı ve depresif ruh hali ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu, herhangi bir bozukluğu olmayan 63 kişi oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, işlevsel duygu düzenleme yöntemi olan yeniden değerlendirmeyi sık kullanan kişilerin depresif ruh hali düşük bulunmuştur. Buna karşın sık sık bastırma yöntemi kullanan kişilerin ise daha fazla kaygılı oldukları belirlenmiştir.

2.6.3. Baş Etme ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Mikulincer ve Florian (1995) genç yetişkinlere yönelik stres ile baş etmek için verilen 4 aylık eğitimin üzerinde bağlanma tarzlarının etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, ebeveynlerine kararsız bağlananların, güvenli bağlanan

bireylere göre daha fazla duygu odaklı baş ettikleri, baş etme yeteneklerini zayıf olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Öte yandan kaçınmalı bağlananların ise tehdit durumlarında daha düşük düzeyde sosyal destek aradıkları ve daha çok kaçınarak baş etmeye çalıştıkları görülmüştür. Güvenli bağlanan bireylerin ise stresli durumlar ile etkili baş ettikleri görülmüştür.

McCarthy ve diğerleri (2006) anne-babaya bağlanma ile stres belirtileri ve stres üreten duygular arasındaki ilişkide önleyici psikolojik baş etme kaynakları ve olumsuz duygu düzenlemenin aracılık etkisini incelemiştir. Araştırmaya 390 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapısal eşitlik modeli ile yapılan testler sonucunda, önleyici psikolojik baş etme kaynakları ve olumsuz duygu düzenlemenin, anne-babaya bağlanma ile stres belirtileri ve stres üreten duygular arasında aracılık etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir.

Pruchno ve Kleban (1993) çalışmalarında, stres ve ruh sağlığı arasındaki ilişkide baş etme yöntemlerinin aracılığını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, 424 çocuk oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, stres ve ruh sağlığı arasındaki ilişkide duygu odaklı baş etme yönteminin aracılık etkisi bulunurken, problem odaklı baş etme yönteminin aracılık yapmadığı görülmüştür.

Eftekhari (2002) anne-babaya bağlanma ile uyum arasındaki ilişkide baş etme tarzlarının, algılanan sosyal desteğin ve kabul duygusunun aracılığını test etmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 18-25 yaşları arasında olan 447 kişi oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, anne-babaya bağlanma ile uyum arasındaki ilişkide; kabul duygusu ve kaçınmalı baş etme kısmi aracılık etkisi gösterirken, algılanan sosyal destek, problem odaklı baş etme ve sosyal destek arayarak baş etme aracılık yapmamıştır.

Folkman ve Lazarus (1988) çalışmalarında, stresli durumlarda karşılaşma sırasındaki duygular arasında, baş etmenin aracılığını incelemiştir. Araştırmada, duygular dört kümeye ayrılmış ve baş etmenin sekiz biçimi ile hiyerarşik regresyon analizi tekniği ile veriler analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, pozitif baş etme yöntemleri, olumlu duygular ile olumlu yönde anlamlı ilişki gösterirken, negatif baş etme yöntemleri ise olumsuz duygular ile olumlu yönde anlamlı

ilişkiler göstermiştir. Sonuç olarak, duygular arasında baş etme yöntemlerinin aracılık etkisi bulunmuştur.

Marques (2005) ergenlerde, anne-babaya bağlanma tarzları ile baş etme tarzları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya 145 ergen katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, saplantılı bağlanan ergenlerin, kendilerine ve başkalarına karşı bakış açıları olumsuz bulunmuştur. Bu kişilerin durumu değiştirmek için düşmanlık ve risk alma ile saldırganlık çabalarını içeren karşı koyma biçiminde baş etme (confrontive coping) yöntemleri kullandıkları, daha az saplantılı bağlanan ergenlerin ise problemlerden kaçmak ya da problemi önlemek için durumu iyiye yorma (wishful thinking) ve kaçınma-kurtulma biçiminde baş etme yöntemleri kullandıkları gözlenmiştir. Buna karşın, kayıtsız bağlananların, kendilerini ve başkalarına bakış açıları daha olumlu bulunmuş, problemler karşısında, durumun önemini azaltmak için sorundan uzaklaşma, durumun önemini azaltma gibi bilişsel çabalar içine girdikleri tespit edilmiştir. Daha korkulu bağlanan ergenlerin ise, hem kendilerine hem de başkalarına karşı olumsuz bir bakış açısına sahip olduğu görülmüştür.

Radziwon (2009) çalışmasında ergenlerde anne-babaya bağlanma tarzları ile yardım arama niyetleri arasındaki ilişkide baş etme yöntemlerinin ve zorlanmanın aracılık ilişkilerini incelemiştir. Araştırmaya, liselerde öğrenim gören 342 ergen katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kaygılı bağlanma ile yardım arama niyeti arasında istem dışı baş etme (duygusal küntlük ve eylemsizlik) ve ayrıca tek başına zorlanma değişkeni aracılık yapmıştır. Anne-babaya hem kaygılı bağlanma hem de kaçınmalı bağlanma, zorlanma ile pozitif bir ilişki göstermiştir. Zorlanma, psikolojik danışma yardımı arama ile pozitif bir ilişki göstermiştir. Ayrıca, hem kaygılı hem de kaçınmalı bağlanma, işlevsel olmayan baş etme yöntemleri ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir.

Kraaij ve diğerlerinin (2008) çalışmasında psikolojik iyi oluş üzerinde bilişsel baş etme yöntemlerinin, (olumlu odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, bir bakış açısına oturtma, felaketleştirme, diğerlerini suçlama) davranışsal baş etmeden daha yüksek bir etkisi bulunmuştur.

Chisolm (2012) ergenlerde anne-babaya bağlanma tarzları ile baş etme tarzları ve psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmadan elde edilen

bulgulara göre, anne-babaya kaçınmalı bağlanma, kaçınmalı baş etme yöntemi ile pozitif bir ilişki göstermiştir. Korkulu-kaçınmalı bağlanma ile kaçınmalı baş etme arasında ve kayıtsız-kaçınmalı bağlanma ile dikkati dağıtma yoluyla baş etme yöntemi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Gaylord-Harden, Elmore ve Montes de Oca (2013) anne-babanın ebeveynlik davranışlarının, çocuklarının baş etme yöntemleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubu, 83 çocuk ile onlara bakım veren kişilerden oluşmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, özellikle annelik desteğinin ve sosyalleşmesinin çocukların baş etme yöntemleri üzerinde anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür. Ayrıca annelik desteğinin çocukların baş etme yöntemlerinde erkeklerden çok kızların baş etme yöntemleri üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Liu ve diğerleri (2004) ergenlerde baş etme yöntemleri ile duygusal ve davranışsal sorunlar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya, 12-18 yaşları arasında bulunan 1353 ergen katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kaçınmalı baş etme ile içsel ve dışsal problemlerin yüksekliği arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Başka bir bulguda ise, etkin baş etme, ergenin yaşı, cinsiyeti ve babasının mesleği değişkenleri kontrol edildikten sonra risklerin azalması ile ilişkili bulunmuştur.

Lewis ve Frydenberg (2002) çalışmalarında ergenlerin kullandıkları baş etme yöntemlerini incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 11-19 yaşları arasında bulunan 1219 ergen oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, sorunlarla daha düşük düzeyde baş eden ergenlerin daha çok duygu odaklı baş etme yöntemi kullandıkları tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada, problem odaklı baş etme ile duygu odaklı baş etme yöntemleri arasında ilişkiler bulunmuştur.

Belizaire ve Fuertes (2011) çalışmalarında anne-babaya bağlanma, baş etme, stres ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, ABD’de yaşayan 155 Haiti’li göçmen oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kaygılı bağlanan kişilerin yaşam kaliteleri daha düşük düzeyde bulunmuştur. Ayrıca uyuma yönelik baş etmenin yüksekliği ile yaşam kalitesinin yüksekliği arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bordwine ve Huebner (2010) ergenlerde, olumlu duygular ile okul doyumunu arasındaki ilişkide baş etmenin aracılığını test etmişlerdir. Araştırmaya, liselerde öğrenim gören 293 ergen katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, olumlu ve olumsuz duygular, okul doyumunu ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, olumlu duygular ile baş etme arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur. Başka bir bulguda ise baş etme yöntemlerinin, olumlu duygular ile okul doyumunu arasındaki ilişkide kısmi aracılık yaptığı belirlenmiştir.

Wei (2000) çalışmasında anne-babaya bağlanma ile kişinin içsel ve kişilerarası sıkıntıları arasında baş etmenin aracılığını yapısal eşitlik modeli ile incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu, 16-41 yaşları arasında bulunan 518 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, etkisiz baş etme yöntemi, kaygılı bağlanma ile kişinin içsel ve kişilerarası sıkıntıları arasında tam aracılık yaparken; kaçınmalı bağlanma ile kişinin içsel ve kişilerarası sıkıntıları arasında kısmi aracılık yapmıştır. Kaygılı bağlanma ve kaçınmalı bağlanma, algılanan etkili baş etme ile olumlu yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Araştırmanın genel bulgularına göre bağlanmanın kalitesi baş etme aracılığıyla kişinin içsel ve kişilerarası sıkıntılarını etkilemektedir.

2.6.4. Öznel İyi Oluş ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Ma ve Huebner (2008) ergenlerde, anne-babaya bağlanma ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide akran bağlanmasının aracılığını test etmişlerdir. Çalışmaya, 6. 7. ve 8. sınıflarda öğrenim gören toplam 587 ergen katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, hem anne-babaya hem de akranlara bağlanma ile yaşam doyumunu olumlu yönde bir ilişki göstermiştir. En güçlü ilişkinin ise anne-babaya bağlanma ile yaşam doyumunu arasında olduğu görülmüştür. Anne-babaya bağlanma düzeyinde kız ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, ancak kızların akranlarına bağlanması daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca ergenlerin babalarından daha çok annelerine bağlanmış oldukları belirlenmiştir. Akran bağlanmasının, anne-babaya bağlanma ile yaşam doyumunu arasında sadece kızlarda kısmi aracılık yaptığı görülmüştür.

Rask ve diğerleri (2003) ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile ergenlerin ve anne-babalarının algıladıkları aile dinamikleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya, lise çağındaki 239 ergen ile onların ebeveynlerinden 239 kişi katılmıştır.

Araştırmanın bulgularında, ergenlerin algıladıkları aile dinamikleri ebeveynlerin algıladıkları aile dinamikleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Ergenlerin öznel iyi oluşları ile aile dinamiklerinden olan algılanan ebeveynlik arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Ancak aile dinamiğinin öğeleri olan, ailede karşılıklılık ve istikrarlı olma algısının yüksek olduğu ve ailede ciddi sorunların olmadığı ergenlerde öznel iyi oluşun yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca ergenler tarafından algılanan zayıf ebeveynlik ile ailedeki hastalıkların ergenlerin öznel iyi oluşu üzerinde olumsuz etkileri bulunmuştur.

Diener ve Seligman (2002) çalışmalarında 222 lisans öğrencisini, çok mutlu, ortalama düzeyde mutlu ve çok mutsuz şeklinde üç gruba ayırmışlardır. Çok mutlu kişilerin, son derece sosyal, daha romantik ve sosyal ilişkileri daha az mutlu olan gruplardan daha fazla bulunmuştur. Ayrıca, Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanterinden psikopatolojik belirtileri oldukça düşük bulunmuştur, daha az düzeyde nevroitik ve daha uyumlu ve dışa dönük özellikler göstermişlerdir. En mutlu kişiler, daha az mutlu olan diğer iki grup ile karşılaştırıldığında egzersiz yapma açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmazken en mutlu kişilerin daha fazla dini faaliyetlere katıldıkları ve daha iyi yaşam olayları yaşadıkları görülmüştür. Araştırmadaki hiçbir değişken mutluluk için yeterli bulunmamıştır ancak, iyi sosyal ilişkilerin mutluluk için gerekli olduğu tespit edilmiştir. Mutlu gruptaki kişilerin çoğu zaman pozitif duygular yaşadıkları görülmüştür ancak zaman zaman da negatif duygular bildirmişlerdir. Bu durum, çok mutlu insanların, yaşam olaylarına uygun tepki vermeleri açısından iyi işleyen bir duygu sistemine sahip olduklarını göstermektedir.

Lyubomirsky, King ve Diener (2005) çalışmalarında başarılı insanlar mutludur, çünkü mutluluk ve başarılı bağlantılıdır, mutluluk, başarıyı doğurur şeklinde bir kavramsal modeli savunmuşlardır. Bu modeli desteklemek için ilgili çalışmaları belirleyip onları etki büyüklüklerine göre birleştiren bir meta-analitik çalışma yapmışlardır. Araştırmanın sonuçlarında, mutluluk ile ilişkili olan pek çok başarı sonucu gösteren ve başarı ile paralel olan davranışlar gösteren çalışma bulgusunun olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, pozitif duygunun, çok sayıdaki istenen özelliklerin, kaynakların nedeni olabilir ve başarı mutluluk ile ilişkili olduğunu gösteren kanıtlar vardır.

Schraub ve diğeri (2013) çalışmalarında günlük yaşanan önemli olaylardan sonraki duygusal iyi oluş ve toparlanma (recovery) yaşantıları üzerinde duygu düzenlemenin iki farklı yöntemi olan, yeniden değerlendirme ve ifadenin bastırılmasının etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 63 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kötü zamanlarda algılanan duygusal stresin artışı ile ilişkili olarak kişinin duygusal iyi oluşunun düştüğü görülmüştür. Algılanan duygusal stresin artışı ile toparlanma ile olumsuz yönde ilişki göstermiştir. Yeniden değerlendirme, toparlanma yaşantıları üzerinde duygusal stresin etkilerine karşı tampon görevi gördüğü, duygusal iyi oluşu desteklediği belirlenmiştir. Araştırmada beklenenden farklı olarak, ifadenin bastırılması yönteminin de duygusal stresin etkilerine karşı tampon görevi gördüğü tespit edilmiştir.

Nickerson ve Nagle (2004) çalışmalarında çocuk ve erinlerde anne-babaya bağlanma ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu, 8-15 yaşları arasındaki çocuk ve erinler oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, anne-baba ve arkadaşlara bağlanmanın % 47'sini birlikte, genel yaşam doyumundaki varyansın ve aile ile ilişkili doyumun % 48'ini açıkladığı görülmüştür. Araştırmanın sonuçlarında anne-baba ve arkadaşlara bağlanmanın, çocuk ve erinlerin yaşam doyumunun önemli bir belirleyicisi olduğu görülmüştür.

Armsden ve Greenberg (1987) ergenlerin anne-babalarına bağlanmalarının kalitesi ile benlik saygısı, yaşam doyumu ve duygusal statüleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya, 16-20 yaşları arasında bulunan ergenler katılmıştır. Araştırmanın bulgularında, kaygılı anne-baba ve akran bağlanması yaşayan ergenlerin iyi oluşları üzerinde zararlı etkileri olan yaşam değişikliklerine karşı daha kırılğan oldukları belirlenmiştir. Anne-babaya bağlanma ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Jiang ve diğeri (2013) erinlerde anne-babaya bağlanma ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut değişkeninin aracılığını test etmişlerdir. Araştırmaya ortaokulda öğrenim gören 565 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, anne-babaya bağlanma ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, anne-babaya bağlanma ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umutun kısmi bir aracılık görevi yaptığı görülmüştür.

Raja ve diğçerleri (1992) ergenlerde anne-baba ve akranlara bağlanma ile psikolojik sağlık ve iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 935 ergenden oluşmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, anne-babaya bağlanma açısından kız ve erkekler arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. Kızların akran bağlanması puanı erkeklerin puanından yüksek bulunmuştur. Anne-baba bağlanmasını düşük düzeyde algılayan ergenlerin, iyi oluş düzeyleri düşük bulunmuş ve ruhsal hastalıklarının da yüksek olduğu görölmüştür. Anne-baba ve akran bağlanmasını yüksek algılayan ergenlerin, kendilerini daha güçlü olarak algıladıkları görölmüştür.

Froh ve diğçerleri (2009) ortaokul öğrencilerinde minnettarlık, öznel iyi oluş, sosyal destek ve olumlu sosyal davranışlar arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmaya 154 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, minnettarlık ve pozitif duygu, yaşam doyumu, iyimserlik, sosyal destek ve olumlu sosyal davranışlar arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Karreman ve Vingerhoets (2012) anne-babaya bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme (yeniden değerlendirme ve bastırma) ve psikolojik sağlamlığın aracılığını test etmişlerdir. Araştırmaya, 16 ile 67 yaşları arasında bulunan 632 kişi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, güvenli bağlanma ile kayıtsız bağlanma, psikolojik iyi oluş ile yüksek düzeyde ilişki gösterirken, saplantılı bağlanma ile psikolojik iyi oluş olumsuz bir ilişki göstermiştir. Korkulu bağlanma ile ise psikolojik iyi oluş arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Güvenli bağlanma, yeniden değerlendirme ve psikolojik sağlamlık ile yüksek düzeyde bir ilişki göstermiştir, aynı zamanda bu değerkenlerin iyi oluş üzerinde kısmi aracılık yaptığı görölmüştür. Kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma ile iyi oluş arasındaki ilişkilerde ise yeniden değerlendirme ve psikolojik sağlamlık tam aracılık görevi görmüşlerdir. Korkulu bağlanma, yeniden değerlendirme ve psikolojik sağlamlık aracılığıyla iyi oluş üzerinde olumlu yönde etki yapmıştır. Bastırmanın ise anne-babaya bağlanma ile iyi oluş arasında bir aracılık etkisi bulunmamıştır.

Carlsson, Lampi, Li ve Martinsson (2014) mutluluğun kuşaklararası aktarımının olup olmadığını ve ergenler ile ebeveynlerinin öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörleri incelemişlerdir. Araştırmaya, 946 ergen ve ebeveynleri katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, anne-babalar ile çocuklarının öznel iyi oluşları arasında anlamlı

düzyeyde bir ilişki bulunmuştur. Ancak kişilerin öznel iyi oluşlarını farklı faktörler de etkilemiştir. Yüksek bir gelire sahip olmak, kadın olmak, yüksek eğitimli olmak, sağlıklı olmak ve boşanmamış ebeveynlere sahip olmak, yüksek düzeyde öznel iyi oluş ile ilişki bulunmuştur. Ergenlerin öznel iyi oluşu, akranlar ve anne-babalar ile etkileşimden etkilenmiştir ve ergenlerin öznel iyi oluşunun en önemli belirleyicilerinden biri zorbalığa maruz kalmak olarak tespit edilmiştir. Genel olarak bulgularda, ergenlerin öznel iyi oluşlarının ebeveynlerinki gibi sosyo-ekonomik faktörlerden çok akranlar ile ilişkilerden etkilendiği görülmüştür.

Lepistö, Joronen, Åstedt-Kurki, Luukkaala ve Paavilainen (2012) ergenlerde öznel iyi oluş ile ailedeki şiddet yaşantıları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu, 14-17 yaşları arasında bulunan 1393 ergen oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, aile içinde şiddet gören ergenlerin öznel iyi oluşlarının düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Aile içinde şiddet gören ergenlerin, yüksek düzeyde içsel dengesizlik duygusu yaşadıkları görülmüştür. Şiddet gören ergenlerin, şiddet görmeyen ergenlere daha çok sağlık sorunu yaşadıkları belirlenmiştir.

Morgan, Vera, Gonzales, Conner, Vacek ve Coyle (2011) ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde; bireysel, aile, arkadaş, okul ve mahalle değişkenlerinin belirleyiciliğini incelemiştir. Araştırmaya, 12-16 yaşları arasında bulunan 159 ergen katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, negatif duygu, aile değişkenleri tarafından yordanırken, pozitif duygunun ise bireysel, okul ve arkadaş değişkenleri tarafından yordanırken, yaşam doyumu ise bireysel ve aile değişkenleri tarafından yordanmıştır. Negatif duygu ile benlik saygısı, aileden algılanan sosyal destek ile olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Umut ve iyimserlik değişkenleri öznel iyi oluş ile olumlu yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir.

2.7. YURT İÇİNDE YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Anne-babaya bağlanma, duygu düzenleme, baş etme ve öznel iyi oluş ile ilgili yurt içinde yapılmış olan araştırmalar ve bulguları özet olarak aşağıda sunulmuştur.

2.7.1. Anne-Babaya Bağlanma ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Terzi ve Cihangir Çankaya (2009) bağlanma tarzlarının öznel iyi oluş ve stresle başa çıkma tutumlarını yordayıp yordamadığını araştırmışlardır. Araştırmaya, Gazi Üniversitesinde öğrenim gören 341 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, güvenli bağlanma tarzı, özsaygının ve stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlamanın, dış yardım aramanın, dine sığınmanın, kabul/bilişsel yeniden yapılanmanın; saplantılı bağlanma tarzı ise, yaşam doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Ayrıca korkulu bağlanma tarzının kaçma/soyutlama başa çıkma tutumunu, kayıtsız bağlanma tarzının aktif planlama başa çıkma tutumunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Akbağ ve Ümmet (2013) ana-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracı rolünün olup olmadığını test etmişlerdir. Çalışmaya 365 genç yetişkin katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, temel psikolojik ihtiyaçlar olarak özerklik, yeterlik ve ilişki doyumunun ve ana-babaya bağlanma alt boyutlarından hem annenin hem de babanın ilgisinin bireylerin öznel iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Belirtilen temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun anne ve babanın ilgisi ile genç yetişkinlerin öznel iyi oluşları arasındaki aracı rolünü belirlemek amacıyla yapılan sobel testi analiz sonuçları, her üç temel ihtiyacın anne ve babanın ilgisi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğunu göstermiştir.

Şirvanlı Özen ve Aktan (2010) ebeveyne bağlanma biçiminin, ergenin zorbalık sistemi içinde kurban veya zorba olarak yer alması üzerindeki rolü ve kullanılan baş etme stratejilerinin bu ilişkideki aracı rolünü kız ve erkek ergenler için ayrı ayrı incelemiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul'daki toplam 5 ilköğretim ve lisenin 6., 7., 8., 9. ve 10. sınıflarında öğrenim gören, 197'si kız, 213'ü erkek olmak üzere toplam 410 öğrenci oluşturmuş. Anne-babasına güvenli bağlanan erkek ergenlerde ebeveyne güvenli bağlanma ile zorbalığa maruz kalma arasındaki ilişkide stresle başa çıkma

stratejilerinden kaçınma stratejisinin aracı rol gördüğünü belirlemişlerdir. Yani bu bulgu, ergenin güvensiz türden bağlanmasının, onun kaçınma türü başa çıkma stratejisini kullanımını arttırabileceği; bunun da zorbalığa maruz kalmasını beraberinde getirebileceğini işaret etmektedir.

Eken (2010) ergenlerin, anne-babaya bağlanma biçimleri ile öznel iyi oluş durumlarının sosyal yetkinlik beklentileriyle ilişkilerinin demografik değişkenlere bağlı olarak değişip değişmediğini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, 1870 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada elde edilen bulgulara göre ergenlerin anne-babaya bağlanma düzeyi ile öznel iyi oluş ve alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Olumlu ve olumsuz duygular, amaçlar, kendine güven, iyimserlik, ilgi duyulan etkinlikler, arkadaşlık ilişkileri, geleceğe bakış, aile ilişkileri ve yaşamın zorluklarıyla baş etme ile anneye ve babaya ilgili bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Karamsarlık ile anne-babaya ilgili bağlanma arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Özer (2009) çalışmasında öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma tarzlarının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına olan etkilerini incelemiştir. Çalışmaya 638 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre bağlanma tarzlarının alt boyutları olan güvenli bağlanma ile öznel iyi oluş arasında olumlu; kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma ile olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş, ayrıca sadece güvenli bağlanmanın öznel iyi oluşu açıklamada önem taşıdığı ortaya çıkmıştır.

Kankotan (2008) bağlanma boyutları, ilişki durumu ve cinsiyetin, öznel iyi oluşun olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu boyutları üzerindeki rolünü incelemiştir. Araştırmaya Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nden 389 (288 kadın, 101 erkek) öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonuçları, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları ile cinsiyetin yaşam doyumunu yordadığını göstermiştir. Ayrıca, bağlanmanın kaçınma boyutunun pozitif duyguyu; bağlanmanın kaygı boyutunun ise negatif duyguyu yordadığını göstermiştir.

Deniz ve Işık (2010) üniversitede öğrenim gören 421 öğrenci ile yaptıkları çalışmada, olumlu ve olumsuz duygu, yaşam doyumu, stresle baş etme ve bağlanma tarzları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın bulgularında, güvenli

bağlanma olumlu duygunun önemli bir belirleyicisi iken, korkulu ve saplantılı bağlanma, olumsuz duygunun önemli belirleyicileri olarak bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumu ile güvenli bağlanma arasında olumlu, korkulu ve saplantılı bağlanma ile de olumsuz yönde ilişkileri bulunmuştur. Endişeli bağlanma, yaşam doyumunun önemli bir belirleyicisi olarak bulunmuştur. Stresle baş etme açısından, kaçınmalı baş etme tarzı ile bağlanma tarzları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak, problem odaklı baş etme ile korkulu, saplantılı ve endişeli bağlanma tarzları arasında önemli bağlantılar bulunmuştur.

Terzi (2013) güvenli bağlanma tarzı ve stresle başa çıkma yöntemlerinin üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücü üzerindeki rolünü incelemiştir. Araştırmaya 225 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, güvenli bağlanma tarzı ile başa çıkma yöntemlerinden aktif planlama, kaçma/biyokimyasal ve kabul/bilişsel yeniden yapılandırmanın kendini toparlama gücü puanlarını anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir.

Kocayörük ve Şimşek (2009) ergenlerde anne-babaya bağlanma ile iyi oluş ilişkisinde benlik saygısının aracılık etkisini test etmişlerdir. Araştırmanın bulguları, çalışmaya katılan ergenlerin benlik saygısı algılarının anne ve babaya bağlanmaları ile iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur.

Özdemir ve Koruklu (2013) anne ve babaya bağlanma, okula bağlanma ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri ve okula bağlanmanın ana-babaya bağlanma ile yaşam doyumu arasındaki aracı rolünü incelemiştir. Araştırmaya ilk ergenlik dönemindeki 153 ergen katılmıştır ve katılımcıların yaş ortalaması 12.71'dir. Araştırmanın sonuçları hem anne hem de babaya bağlanmanın yaşam doyumu ile olumlu ilişkili olduğunu göstermiştir. Çoklu regresyon analizi hem anne hem de babaya bağlanma için kurulan modellerde okula bağlanmanın ana-babaya bağlanma ile yaşam doyumu arasında kısmi aracılık rolü olduğu yönünde kanıt sağlamıştır.

Kocayörük (2010) ergenlerde anne-babaya bağlanma ile duygusal iyi oluş ve uyum arasındaki ilişkide yetkinliğin aracılığını yapısal eşitlik modeli ile test etmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu, 282 liseli ergen oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, yetkinliğin, anneye bağlanma ile iyi oluş arasında tam aracılık

ettiği, anneye bağlanma ile uyum arasında ise kısmi aracılık yaptığı görülmüştür. Bunun aksine babaya bağlanma ile ergenlerin uyumu doğrudan ilişkili bulunmuştur.

Yolalan (2013) ergenlerde depresyon ve bağlanma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya, lisede öğrenim gören 280'ni kız, 129'u erkek olmak üzere toplam 409 ergen katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında, ergenlerin depresyon düzeyiyle güvenli bağlanma arasında negatif yönlü, depresyon düzeyiyle korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma ile de pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Sümer ve Anafarta Şendağ (2009) orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanmanın öznel benlik alanları ve kaygı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Anneye ve babaya bağlanmanın öznel benlik alanlarını (akademik yeterlik, atletik yeterlik, sosyal onay, fiziksel görünüm ve davranıştan hoşnut olma), bütünsel özdeğeri ve kaygıyı yordamada farklılaşacağı öngörülmüştür. Ayrıca bağlanmanın benlik değerlendirmeleri aracılığı ile kaygıyı yordayacağına ilişkin bir model de test edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, anne ve babaya güvenli bağlanmanın birbirinden bağımsız olarak bütün benlik alanlarında olumlu değerlendirmeyle ve düşük kaygıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Anne ve babaya bağlanma arasındaki ortak etkinin de fiziksel görünüm algısı ve bütünsel özdeğeri anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, benlik değerlendirmelerinin bağlanma ile kaygı arasında tam aracı değişken rolü üstlendiği saptanmıştır.

Altundağ (2011) üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzları, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 396 kişiden oluşmuştur. Araştırma sonucunda bağlanma tarzlarının stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyi üzerinde bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Yazıcıoğlu (2011) çalışmasında üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzları ve stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubu, 196 kız, 195 erkek toplam 391 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular, bağlanmaya ilişkin kaygı boyutu ile kaçınma yöntemi arasında ve bağlanmaya ilişkin kaçınma boyutu ile sosyal destek arama yöntemi arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermiştir.

2.7.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Duy ve Yıldız (2013) ergenlerin kullandıkları duygu düzenleme yöntemleri üzerinde cinsiyetin, depresif belirtilerin ve psikosomatik belirtilerin yordayıcılık rolünü incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini liselerde öğrenim gören 156'sı kız, 167'si erkek olmak üzere toplam 323  ğrenci oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, depresif belirtiler ve psikosomatik belirtiler değişkenlerinin birlikte en yüksek olarak içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme üzerinde etkili olduğu, ancak cinsiyetin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Öte yandan, dışsal işlevsel duygu düzenleme üzerinde depresif belirtilerin anlamlı etkisi görülürken, cinsiyet değişkeninin ve psikosomatik belirtilerin anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Ayrıca cinsiyet, depresif belirtiler ve psikosomatik belirtiler değişkenlerinin birlikte hem dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları ile hem de içsel işlevsel duygu düzenleme puanları ile orta düzeye yakın bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Rugancı (2008)  niversite  ğrencilerinin bağlanma biçimleri ile psikolojik sorunları arasında duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemiştir. Klinik ve klinik düzeyde olmayan iki grup arasında karşılaştırmalar yapmıştır. Klinik grubun, farkındalık becerisi dışında kontrol grubuna kıyasla duygu düzenleme becerilerinde anlamlı biçimde zorluk ve daha fazla psikolojik sorun yaşadığını göstermiştir. Güvenli bağlanmanın gücü, klinik gruptaki güvenli bağlananların bile güvensiz bağlananlara kıyasla daha iyi duygu düzenleme ve daha az psikolojik sorun göstermesiyle tespit edilmiştir. Gerek kontrol ve gerekse klinik grupta, etkili duygu düzenleme, güvenli bağlanmanın d şuk psikolojik sorunla eşleşmesine aracılık ederken, duygu düzenleme sorunu güvensiz bağlanmanın yüksek düzeyde psikolojik sorunla eşleşmesine aracılık etmiştir.

Sarıtaş ve Gençöz (2011) annelerin kendi duygu düzenleme güçlükleri ve ocuk yetiştirme davranışlarının, ergenlerin duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmaya, lise 1. sınıf  ğrencisi olan 595 ergen ile 365 anne katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, anneleri duygu düzenlemede yüksek düzeyde güçlük yaşayan ergenlerin, anneleri d şuk düzeyde güçlük yaşayan ergenlere kıyasla duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıklarını göstermiştir.

Algılanan çocuk yetiştirme davranışları dikkate alındığında, annelerini baskın-otoriter algılayan ergenlerin, annelerini gelişime izin verici algılayan ergenlere kıyasla duygu düzenlemeleri konusunda daha fazla güçlük yaşadıkları bulunmuştur.

Özbay ve diğerleri (2012) üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluşlarının; duygu düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve stresle başa çıkma yöntemleri ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklem grubunu, 248 kız, (% 59), 171 erkek (% 41), olmak üzere toplam 419 öğrenci oluşturmuştur. Öznel iyi oluş üzerinde etkili olan değişkenler sırasıyla, duyguları düzenleme (bilişsel yeniden yapılandırma) ($\beta = .23$) daha sonra ise sırasıyla dış yardım arama ($\beta = .22$), kendini geliştirici mizah ($\beta = .19$), stresle başa çıkma (kabul bilişsel yeniden değerlendirme) ($\beta = .17$), stresle başa çıkma (aktif planlama) ($\beta = .15$) ve sosyal öz yeterlik ($\beta = .13$) olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda duygu düzenleme, mizah tarzları, öz-yeterlik ve başa çıkma yöntemlerinin, öğrencilerin öznel iyi oluşunu açıklamada önemli değişkenler olduğu ortaya çıkmıştır.

Gökçe (2013) ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin; duygu düzenleme gücü, kişilerarası ilişki tarzları, sosyal destek ve genel psikolojik sağlık ile ilişkisini incelemiştir. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile genel psikolojik sağlık arasında aracı değişkenlerin rolünü değerlendirmek için gerçekleştirilen aracı değişken analizi, anne ve baba duygusal erişilebilirliği ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide, duygu düzenleme gücü alt boyutlarından açıklık, strateji, dürtü kontrolü ve amaçların; kişilerarası ilişki tarzlarından besleyici tarzın kısmi aracı; çok boyutlu algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından aile ve arkadaş desteğinin tam aracı etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücü, kişilerarası ilişki tarzları ve çok boyutlu sosyal desteğin tam aracı etkisinin olduğu görülmüştür.

Aka (2011) algılanan ebeveyn tutumları, duygu tanıma ve duygu düzenleme ile depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya yaşları 18 ve 36 arasında olan 530 yetişkin (402 kadın, 128 erkek) katılmıştır. Anne ve babalarını daha sıcak algılayan katılımcıların daha soğuk algılayanlara göre bilişsel yeniden değerlendirmeyi daha fazla kullandıkları görülmüştür. Babalarını daha fazla korumacı olarak algılayan kişilerin algılamayanlara göre daha fazla bastırma yöntemini kullandıkları belirlenmiştir. Bilişsel yeniden

değerlendirmeyi ve öncül-odaklı duygu düzenleme yöntemlerini kullanan katılımcıların depresyon belirtilerinin daha az olduğu, bastırma ve tepki-odaklı duygu düzenleme yöntemlerini kullanan katılımcıların depresyon belirtilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, bastırmayı daha fazla kullanan katılımcıların ve yeniden bilişsel değerlendirmeyi daha az kullanan katılımcıların sosyal kaygı ve obsesif-kompulsif bozukluk belirtilerinin daha fazla olduğu görülmüştür.

Bilim (2012) çocukluk çağı örselenme yaşantılarının, duygu düzenleme gücü, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmada ayrıca, duygu düzenleme gücü ve kişilerarası tarz değişkenlerinin çocukluk çağı örselenme yaşantısı ve genel psikolojik belirtiler arasında aracı rolü olup olmadığı sorusuna yanıt aranmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, istismar düzeyi yüksek grubun duygu düzenlemenin tüm boyutlarında daha fazla güçlük yaşadığı, ketleyici kişilerarası tarzları daha fazla kullandıkları ve araştırmada değerlendirilen tüm genel psikolojik belirtilerinin daha fazla olduğu bulguları elde edilmiştir. Ketleyici kişilerarası tarz ve duygu düzenleme gücü değişkenlerinin, çocukluk çağı örselenme yaşantısı ve genel psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı rol gösterdiğini ortaya koymuştur.

Altan (2006) anne sosyalizasyonu ile çocuğun mizaç özelliklerinin çocuğun duygu düzenleme becerisine olan etkisini incelemiştir. Katılımcılar, 4-6 yaşlarında 145 okul öncesi çocukla, onların anneleri ve anaokulu öğretmenlerinden oluşmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre, annelerin olumlu ebeveyn davranışları, tepkisel mizaç ve olumlu ebeveyn davranışları ile sıcakkanlı mizaç arasındaki etkileşim, duygu düzenleme becerisini anlamlı olarak yordamıştır. Olumlu ebeveyn davranışı orta düzeyde ve sıcakkanlılık en yüksek düzeyde olduğu zaman çocuğun duygu düzenleme becerisinin en yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Ataman (2011) üniversite öğrencilerinin stres veren yaşam olayları karşısında kullandıkları bilişsel duygu düzenleme yöntemleri ve bilişsel başa çıkma tarzları ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapılan regresyon analizlerine göre, depresyon ve kaygıyı bilişsel başa çıkma yollarından çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın açıkladığı görülmüştür. Bunun yanında, kabul ve olumlu yeniden odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejileri depresyondaki azalmayı, ruminasyon ve felaketleştirme bilişsel duygu

düzenleme yöntemleri kaygıdaki artışı açıklamaktadır. Kabul stratejisi, depresyon düzeyinde olduğu gibi kaygı düzeyindeki azalmayı da açıklamıştır.

2.7.3. Baş Etme ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Odacı ve Çıkrıkçı (2012) üniversite öğrencilerinde stres ile baş etme, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya 852 öğrenci katılmıştır. Problem odaklı baş etme ile sosyal yardım arama arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Stresle baş etme yolları açısından kaçınmalı baş etme ile öznel iyi oluş arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Problem odaklı baş etmenin, yaşam doyumunun ve öznel iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olduğu görülmüştür.

Baykal (1996) lise öğrencilerinde, ruh sağlığı ile algılanan anne-baba davranışları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda, çocukların algısıyla, anne-babanın sevgi gösteren davranışları, çocukların amaçlarına ulaşmalarında yardımcı olmaları, tutarlı disiplin uygulamaları, aktif başa çıkma tarzları ile pozitif, pasif başa çıkma tarzları ile negatif ilişkili bulunmuştur. Anne-babanın cezalandırıcı davranışlarının ise stresle başa çıkma tarzları ile tam ters yönde etkileşim içinde olduğu saptanmıştır. Algılanan anne-baba davranışlarında sevgi ve desteğe yönelik davranışların ruhsal belirtilerle negatif, cezalandırıcı anne-baba davranışlarının ise pozitif ilişki içinde olduğu görülmüştür. Ayrıca başa çıkma tarzlarının ruhsal belirtilerle ilişkisine bakıldığında ise, aktif başa çıkma tarzları ruhsal belirtilerle negatif, pasif başa çıkma tarzları ise pozitif ilişki göstermiştir.

Dursun (2012) yaşamın anlamı, iyimserlik, umudun ve stresle başa çıkma tarzlarının katkısının öznel iyi oluşu yordama üzerindeki rollerini incelemiştir. Yapılan regresyon analizlerinde, ilk analiz sonucu, iyimserlik, umut ölçeğinin her iki alt ölçeğinin olumlu duygulanımı olumlu ve anlamlı olarak yordadığını, modele araçsal ve duygusal destek başa çıkma tarzı eklendiğinde ise açıklanan varyans anlamlı bir yükseliş olduğu bulunmuştur. İkinci analiz, yaşamın anlamı anketinin her iki alt ölçeği, iyimserlik, umut ölçeğinin yalnızca amaca güdülenme alt boyutunun yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı, modele araçsal ve duygusal destek başa çıkma tarzı eklendiğinde ise açıklanan varyans üzerinde anlamlı bir yükseliş olduğu bulunmuştur.

Alkan (2004) üniversite öğrencilerinin yaşadıkları stres verici bir olaya dayalı olarak yaptıkları, olayın ikincil bilişsel değerlendirmesi, durumun bilişsel değerlendirmesi, olaydan sonra yaşanan duygular, duyguların bilişsel değerlendirmesi ve kullanılan başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya, 560 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, olumlu duygular ve duyguların bilişsel değerlendirilmesi değişkenlerinin, problem odaklı başa çıkma yollarını, olumsuz duygular, stres düzeyi ve ikincil bilişsel değerlendirme değişkenlerinin ise, duyu odaklı başa çıkma yollarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Sonuçlar ayrıca, duygunun bilişsel değerlendirilmesi değişkeninin, olumlu duygular ve problem odaklı başa çıkma arasında bir ara değişken olarak yer aldığını göstermiştir.

Topal (2011) üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile olumlu ve olumsuz duyguları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya, 180'ni kız ve 505'i erkek toplam 685 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, cinsiyet değişkeni açısından kaçınma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır. Erkek öğrencilerin problem odaklı başa çıkma puan ortalaması kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal destek arama alt boyutunda kız öğrencilerin puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Stresle başa çıkma tarzlarından kaçınma alt boyutu ile negatif ve pozitif duyu arasında pozitif; problem odaklı başa çıkma tarzı ile negatif duyu arasında negatif ve pozitif duyu arasında pozitif; sosyal destek arama alt boyutu ile negatif duyu arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Akademik düzeyi başarılı olan öğrencilerin başarısız öğrencilere göre, stresle daha iyi baş ettikleri, olumlu duygularının daha fazla, olumsuz duygularının ise daha düşük olduğu görülmüştür.

Gümüşbaş (2008) ilköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin yaşadıkları strese bağlı sorunları açıklama ve giderebilmeye yönelik hazırlanan 8 oturumluk eğitim programının stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, stresle başa çıkma becerileri ve problem çözme becerileri açısından deney grubunun ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur; ancak aynı farklılığın kontrol grubunda da olduğu görülmüştür. Deney ve kontrol gruplarının yaşam doyumları ve sosyal destek

arama düzeyleri arasında deney grubu lehine anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür.

Aydın (2008) ergenlerin kişilik özellikleri, stresle başa çıkma yöntemleri ve bazı değişkenler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da lise eğitimine devam eden 205'i kız 199'u erkek olmak üzere toplam 404 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmanın bulgularına göre, farklı problem çözme ve sosyal destek yöntemlerine sahip ergenlerin kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri arasında bir farklılaşma bulunmazken farklı kaçınma stratejisi düzeylerine sahip ergenlerin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyleri arasında önemli bir farklılaşma bulunmuştur. Ergenlerin kişisel uyum ve genel uyum düzeyleri ile problem çözme davranışı arasında ilişki bulunmamıştır. Ergenlerin sosyal uyum düzeyleri arttıkça problem çözme davranışının arttığı söylenebilir.

Eryılmaz (2009) kişilik özelliklerinden duygusal dengesizliğin, sorumluluğun ve dışa dönüklüğün ve duygu ve problem odaklı başa çıkma yöntemlerinin, ergenlerin öznel iyi oluşları üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini test etmiştir. Araştırmaya, lisede öğrenim gören, 14-18 yaşları arasındaki 292 kız ve 249 erkek ergen olmak üzere toplam 541 kişi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özellikleri ile duygu ve problem odaklı başa çıkmanın ergenlerin öznel iyi oluşları üzerindeki doğrudan etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Öznel iyi oluşun en önemli belirleyicilerinden biri olarak duygusal dengesizlik kişilik özelliği bulunmuştur. Duygu odaklı başa çıkma, ergenlerin öznel iyi oluşlarını düşük düzeyde ve olumsuz yönde, problem odaklı başa çıkma ise düşük düzeyde ve olumlu yönde etkilemiştir. Öte yandan dışa dönüklük kişilik özelliği, ergenlerin öznel iyi oluşlarını hem doğrudan hem de problem odaklı başa çıkma aracılığı ile arttırmıştır.

2.7.4. Öznel İyi Oluş ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Yılmaz ve Arslan'ın (2013) çalışmalarında öznel iyi oluş ile negatif duygular arasında olumsuz bir ilişki bulunurken, pozitif duygular ile olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Araştırmada, pozitif ve negatif duyguların öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde açıkladığını belirlemişlerdir.

Boysan'ın (2012) yaptığı çalışmaya 645 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalar, öznel iyi oluş ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri test etmiştir. Yapısal modelde öznel iyi oluş gizil değişkeninin bilişsel şema alanları gizil değişkenine yordayıcı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Yine erken dönem uyumu bozucu şemaların başa çıkma tarzları gizil değişkenine etkisi anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Modelde başa çıkma tarzlarının öznel iyi oluştaki artışta temel belirleyici olduğu görülmüştür.

Eryılmaz (2012) ergenlerin öznel iyi oluşlarını aile ile ilişkiler aracılığı ile nasıl yükselttiklerini incelemiştir. Çalışmaya, Ankara'da lise öğrenimine devam eden, 14 ile 17 yaşları arasındaki 158 kız (%43.9) ve 202 erkek (%56.1) olmak üzere, toplam 360 ergen katılmıştır. Asıl çalışma grubunda ise, toplam 90 ergen (45 kız, 45 erkek) yer almıştır. Çalışmada, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve açık uçlu soru formu kullanılmıştır. Veriler, cümle bazında içerik analizi tekniğiyle analiz edilmiştir. Çalışmada, ailelerin ergenlerle ilgilenmeleri, onların algılanan kontrollerini desteklemeleri, ergenlerle olumlu iletişimde bulunmaları, ergenlere karşı demokratik ve izin verici ana-baba tutumu içerisinde olmaları, ailede birliği oluşturmaları, ergenlerin özerkliğini desteklemeleri, ergenleri ailede yönetime katmaları, ergenlerle birlikte etkinlik yapmaları ile ergenlerin öznel iyi oluşlarını yükselttikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Türkmen (2012) öznel iyi oluş ile anne-baba tutumları, öz saygı, sosyal destek ilişkisini bir model ile test etmiştir. Araştırmaya 196 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, anne-baba tutumlarının doğrudan özsaygıyla ve algılanan sosyal destekle ilişkili olduğu, ayrıca algılanan sosyal destek ve özsaygının bu yapı içerisinde öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Terzi (2005) psikolojik dayanıklılık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel değerlendirmelerin ve başa çıkmanın aracılık etkilerini test etmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 395 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, stresli yaşam durumlarını bilişsel değerlendirme ve başa çıkma değişkenleri öznel iyi oluşu dolaylı olarak etkilemektedirler. Psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile öznel iyi oluşu dolaylı olarak etkilemektedir.

Malkoç (2011) öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada, üniversitede öğrenim gören 24 öğrenciye, 11 oturumluk müdahale programı uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu, stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında ise anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte, deney ve kontrol grubunun öznel iyi oluş son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu, stresle başa çıkma ölçeğinin sadece sosyal destek alt boyutunda deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Çevik (2010) çalışmasında, lise öğrencilerinin, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, sosyal destek ve öz saygı düzeylerinin, öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırmaya liselerde öğrenim gören 193 kız, 205 erkek olmak üzere toplam 398 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda öz saygı, algılanan aile ve arkadaş desteği değişkenlerinin, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde birer yordayıcı değişken olduğu ve bu değişkenlerin öznel iyi oluş puanlarına ait toplam varyansın % 63.5'ini açıkladıkları, diğer değişkenlerin ise (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, algılanan özel kişi sosyal desteği) önemli birer yordayıcı değişken olmadıkları bulunmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın deseni, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen işlem yolu ve elde edilen verilerin istatistiksel analizlerine ilişkin bilgiler sunulmuştur. Araştırma kapsamında uyarlanan ölçeklerin, uyarlanması süreci ile geçerlik ve güvenirlik bilgilerine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Deseni

Araştırma, ilişkisel desen kullanılarak yürütülmüştür. Araştırmanın değişkenleri olan anne-babaya bağlanma, duygu düzenleme, baş etme ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler, paralel çoklu aracılık yöntemi ile test edilerek değerlendirilmiştir.

3.2. Evren

Araştırmanın evreni, 2013-2014 eğitim ve öğretim yılında Adıyaman ili merkezindeki ortaöğretim okullarında öğrenim gören (9., 10., 11. ve 12. sınıf) öğrencilerden oluşmaktadır.

3.3. Örneklem

Araştırmanın örneklem grubu, 2013-2014 eğitim ve öğretim yılında Adıyaman ili merkezinde bulunan dört ortaöğretim okulunda öğrenim gören öğrencilerden oluşmuştur. Araştırma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme (convenient sampling) yöntemi kullanılmıştır. Örneklem grubunun öğrenim gördükleri liselere göre araştırmaya, Adıyaman Anadolu Lisesi'nden 89'u kız (% 55.3), 72'si erkek (% 44.7) olmak üzere yaş ortalaması 15.96 (Ss = 1.96) olan 161 kişi katılmıştır. Altınşehir Anadolu Lisesi'nden 84'ü kız (% 53.8), 72'si erkek (% 46.2) olmak üzere yaş ortalaması 16.11 (Ss = .86) olan 156 kişi katılmıştır. Bilgi Anadolu Lisesi'nden 119'u kız (% 51.3), 113'ü erkek (% 48.7) olmak üzere yaş ortalaması 16.34 (Ss = 1.15) olan 232 kişi katılmıştır. Hüsnü M. Özyeğin Anadolu Lisesi'nden 79'u kız (%53.4), 69'u erkek (% 46.6) olmak üzere yaş ortalaması 15.63 (Ss = 1.22) olan 148 kişi katılmıştır.

Araştırmaya toplam dört liseden, 14-19 yaşları arasında, yaş ortalaması 16.15 ($S_s = 1.05$) olan 371'i kız (% 53.2), 326'sı erkek (% 46.8) olmak üzere toplam 697 kişi katılmıştır.

Araştırmanın bütün bir örneklemine bakıldığında ise yedi farklı ortaöğretim kurumundan ve sekiz ayrı çalışma grubundan, uyarlaması yapılan ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile paralel çoklu aracılık modelinin testi için 1328'i kız (% 57.6), 976'sı erkek (% 42.4) olmak üzere toplam 2304 kişiden veri toplanmıştır. Test edilen aracılık modeli için araştırmaya katılan öğrenciler ile ilgili tanımlayıcı istatistikler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2
Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Değişkenler	Kategoriler	N	%
Cinsiyet	Kız	371	53.2
	Erkek	326	46.8
	Toplam	697	100
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	247	35.4
	10. Sınıf	174	25
	11. Sınıf	184	26.4
	12. Sınıf	92	13.2
	Toplam	697	100
Anne Eğitim Düzeyi	Okur Yazar Değil	94	13.5
	İlkokul-Ortaokul Mezunu	421	60.4
	Lise Mezunu	148	21.2
	Üniversite Mezunu	34	4.9
	Toplam	697	100
Baba Eğitim Düzeyi	Okur Yazar Değil	10	1.4
	İlkokul-Ortaokul Mezunu	329	47.2
	Lise Mezunu	185	26.5
	Üniversite Mezunu	173	24.8
	Toplam	697	100
Gelir Düzeyi	0-500 TL	48	6.9
	500-700 TL	60	8.6
	700-1000 TL	138	19.8
	1000-1500 TL	146	20.9
	1500-3000 TL	205	29.4
	3000 TL ve Üstü	100	14.3
	Toplam	697	100
Yaşamın Büyük Çoğunluğunun Geçirildiği Yer	Köy	109	15.6
	Kasaba	31	4.4
	Şehir	534	76.6
	Büyükşehir	23	3.3
	Toplam	697	100

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, ergenlerin anne-babaya bağlanma düzeylerini belirlemek için “Anne-Baba ve Akran Bağlanması Envanteri (Kocayörük, 2010a)”; duygu düzenleme düzeyleri için “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (Duy ve Yıldız, 2014)” ile, baş etme düzeyleri için, araştırmacı tarafından bu çalışma kapsamında uyarlanan “Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği (Brodzinsky ve

diğerleri, 1992)", bilişsel iyi oluş düzeyleri için, "Yaşam Doyumu Ölçeği (Köker, 1991; Yetim, 1991)" ve duygusal iyi oluş düzeyleri için, araştırmacı tarafından bu çalışma kapsamında uyarlanan "Çocuklar İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS-C) (Laurent ve diğerleri, 1999)", depresif belirti düzeyleri için "Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği (Öy, 1991)" ve ergenlerin demografik bilgilerini belirlemek için, "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Türkçe'ye uyarlanan ölçeklerin uyarlama süreci, geçerlik ve güvenirlik analizleri ile diğer veri toplama araçlarıyla ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.4.1. Anne-Baba ve Akran Bağlanması Envanteri (ABABE):

Armsden ve Greenberg (1987) tarafından ergenlerin anne-baba ve akran bağlanmasını ölçmek için geliştirilen envanterin Türkçe'ye uyarlama çalışması Kocayörük (2010a) tarafından yapılmıştır. ABABE'de bağlanmaya ilişkin yaşantılar üç alt boyut aracılığıyla (güven, iletişim ve yabancılaşma) ölçülmesinin yanı sıra bu boyutların toplanmasıyla bağlanmaya ilişkin toplam puan da elde edilmektedir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda, maddelerin faktör yük değerlerinin .45 ile .87 arasında olduğu görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, üç alt boyutun uyum değerleri için, SRMR = .053 ile .072, RMSEA = .059 ile .070, GFI = .89 ile .91, AGFI = .86 ile .89, CFI = .93 ile .94 arasında bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliği için, iç tutarlılık katsayıları açısından anneye bağlanma toplam puanı için $\alpha = .91$, babaya bağlanma toplam puanı için $\alpha = .92$ ve akranlara bağlanma toplam puanı açısından $\alpha = .89$ olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirliği için 77 ergene, iki hafta ile ABABE uygulanmış ve anneye bağlanmada $r = .34$ ile $r = .72$ arasında, babaya bağlanmada $r = .63$ ile $r = .81$ arasında, akranlara bağlanmada ise $r = .46$ ile $r = .55$ arasında korelasyon değerleri göstermiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik için yapılan analizlerde ABABE ile benlik saygısı ve pozitif ve negatif duygu ölçekleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bu çalışmada, ABABE'nin iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Anneye bağlanma toplam puanı için $\alpha = .91$, babaya bağlanma toplam puanı için $\alpha = .92$ olarak bulunmuştur.

Anne-Baba ve Akran Bağlanması Envanterininin maddelerinin bir örneği Ek 2'de sunulmuştur.

3.4.2. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ):

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) (The Regulation of Emotions Questionnaire-REQ), Phillips ve Power (2007) tarafından ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini belirlemek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Duy ve Yıldız (2014) tarafından yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini Diyarbakır'daki ilköğretim ve liselere devam eden, yaşları 11 ile 18 arasında değişen (yaş ort.= 14.40) 459 (% 51.1) erkek ile 440 (% 48.9) kız olmak üzere, toplam 899 öğrenci oluşturmuştur. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre maddelerin faktör değerleri .50 ile .85 arasında bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre uyum değerleri [$\chi^2= 517.94$, $sd= 129$, $\chi^2/sd= 4.01$, $p= 0.00$; RMSEA=.06; RMR=.09; SRMR= .06; GFI= .94; AGFI= .92; CFI= .93; NFI= .91 ve NNFI= .92] olarak bulunmuştur. Ölçek toplam 18 maddeden oluşmaktadır ve beşli derecelendirme biçiminde, (1) hiçbir zaman, (2) nadiren, (3) bazen, (4) çoğu zaman ve (5) her zaman, şeklinde puanlanmaktadır. Ölçek, ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini ölçmektedir, bu kapsamda, “içsel işlevsel duygu düzenleme”, “dışsal işlevsel duygu düzenleme”, “içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme” ve “dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme” şeklinde dört alt boyuta sahiptir. Alt boyutlardan alınan puanlar yükseldikçe ergenin o alt boyuta göre duygu düzenleme yöntemini kullanma sıklığı da artmakta, puanı düştükçe o yöntemi kullanma oranı düşmekte şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçek toplam bir puan vermemektedir. Benzer ölçek geçerlilik çalışmasında, dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik, davranış sorunları, duygusal sorunlar, akran sorunları, sosyal davranışlar, yaşam doyumu ve psikosomatik belirtiler ile duygu düzenleme yöntemleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Duy ve Yıldız (2014) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin güvenilirliği için iki hafta ara ile 175 öğrenci üzerinde yapılan test tekrar test sonuçlarına göre, alt boyutlar açısından değerler $r= .51$ ile $r= .70$ arasında bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach Alfa katsayısı sırasıyla dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .76, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .68, içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .74, ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .59 olarak bulunmuştur.

Yapısal Eşitlik Modeli'ne özgü olarak çalışmalarda ölçme araçlarının yapı güvenilirliğini gösteren Çıkarılmış Ortalama Varyans değeri (AVE) ve Birleşik

Güvenirlilik (CR) değeri hesaplanmıştır. EİDDÖ'nün sahip olduğu değerlere göre, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için AVE= 0.52 (% 52) ve CR= 0.77, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için AVE= 0.39 (% 39) ve CR= 0.68, içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için AVE= 0.57 (% 57) ve CR= 0.74, ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için AVE= 0.38 (%38) ve CR= 0.61 olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmada, EİDDÖ'nün iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. İçsel işlevsel duygu düzenleme boyutu için $\alpha = .80$, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu için $\alpha = .73$, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu için $\alpha = .67$ ve dışsal işlevsel duygu düzenleme boyutu için $\alpha = .60$ olarak bulunmuştur. EİDDÖ'nün uyarlama çalışmasının alanyazında yeni yapılmış olması nedeniyle araştırmacı tarafından bu ölçme aracı hakkında daha fazla bilgi verilmiştir.

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeğinin maddelerinin bir örneği Ek 3'te sunulmuştur.

3.4.3. Çocuklar İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği:

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin (Positive and Negative Affect Scale) (Watson, Clark ve Tellegen, 1988) yetişkin formundan yararlanılarak Laurent ve diğerleri (1999) tarafından çocukların duygusal iyi oluş düzeylerinin belirlemek için çocuk versiyonu geliştirilmiştir. Yabancı alanyazında bireylerin duygusal iyi oluşlarının belirlenmesinde PANAS en sık kullanılan ölçeklerden biridir. Ölçeğin yetişkin formunun Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Gençöz (2000) tarafından uyarlanan PANAS, 10'u olumlu, 10'u olumsuz madde olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Laurent ve diğerleri (1999) tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Positive and Negative Affect Scale for Children (PANAS-C), ise 15'i olumlu duygu, 15'i de olumsuz duygu maddesi olmak üzere toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Laurent ve diğerlerinin (1999) geliştirdikleri PANAS-C'nin 13 maddesi, Watson, Clark ve Tellegen'in (1988) geliştirmiş oldukları PANAS'tan alınmıştır. Laurent ve diğerlerinin (1999) çalışmasının örneklem grubunu yaş ortalaması 11.49 olan 707 çocuk oluşturmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucu ölçek olumlu duygu ve olumsuz duygu olmak üzere iki faktörlü bir yapı sergilemiştir. Ölçeğin maddelerinin faktör yük değerleri .44 ile .82 arasında

değerler almıştır. Ölçek, Çok az veya hiç (1), Biraz (2), Ortalama (3), Oldukça (4), Çok fazla (5) olmak üzere 5'li likert tipi şeklinde hazırlanmış bir öz bildirim aracıdır. Ölçeğin benzer ölçek geçerlik çalışması kapsamında öğrenci örnekleme ile klinik örneklemeden toplanan verilere göre, “Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği” ve “Durumluluk-Sürekli Kaygı Ölçeği” ile anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 ile .94 arasında bulunmuştur.

Bu ölçek araştırmacı tarafından bu çalışma kapsamında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin uyarılama süreci aşağıda açıklanmıştır.

3.4.3.1. Çocuklar İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin Uyarılama ve Çeviri Çalışması

Ölçeğin uyarılama çalışması için öncelikle Prof. Dr. Jeff Laurent ile iletişime geçilmiş ve gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra ise ölçeğin Türkçe'ye çeviri çalışmasına başlanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye çevirisi Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında çalışan iki öğretim üyesi, üç İngilizce öğretmeni ve bir uzman psikolojik danışman ile İngilizceyi iyi bilen bir psikolojik danışman olmak üzere, toplam yedi kişi tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin, Türkçe'den İngilizce'ye geri çevirisi ise iki İngilizce Öğretmeni tarafından ayrı ayrı yapılmıştır. Daha sonrasında ise her bir ölçek maddesi için yapılan Türkçe çeviriler ve geri çevirilerdeki uyuma dikkate alınarak araştırmacı tarafından ölçeğin uygulama formu oluşturulmuştur. Bu çalışmada, ölçeğin ergen grubu üzerinde uyarılama çalışmasının yapılması sebebiyle, çalışmada bundan sonraki isminin “Ergenler İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (EİPNDÖ)” olarak kullanılmasına karar verilmiştir.

3.4.3.2. Ergenler İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları

DFA, bir ölçeği geliştirme sürecinde, ölçme araçlarının psikometrik değerlendirmelerinde ve yapı geçerliğini belirlemede hemen her zaman kullanılmaktadır ve DFA ölçeğe ait bir gizil yapıyı incelemek için kullanılır. Bu yöntemle araştırmacı, geçmiş kanıtlara ve kuramına dayalı olarak geliştirilmiş bir yapıyı ve onun göstergelerini inceler. Yani, DFA daha önceden oluşturulmuş bir ölçeğin var olan

yapısını doğrulamak için kullanılır. DFA, sosyal bilimlerde ve davranış bilimlerindeki yapıları doğrulamak için vazgeçilmez bir analitik araçtır (Brown, 2006). Bu nedenle EİPNDÖ'nün yapısının kültürümüzde doğrulanıp doğrulanmadığı DFA ile incelenmiştir. Bu bağlamda, ölçeğin yapı geçerliliğinin belirlenmesi için iki ayrı örneklem grubundan veriler toplanmış ve sonuçları raporlaştırılmıştır. Birinci çalışma grubundan elde edilen veriler ile ölçekten elde edilen son model, ikinci bir çalışma grubu üzerinde de sınanmıştır. Ayrıca, ikinci çalışma grubunun verileri kullanılarak EİPNDÖ'nün kız ve erkek grupları açısından ölçüm değişmezliği (çapraz geçerliği), Çoklu-Grup DFA ile incelenmiştir.

Birinci Çalışma Grubunun Verilerinin İncelenmesi

Araştırmada, EİPNDÖ'nün uyarılma çalışmasında ilk olarak 14 ile 19 yaşları arasında ve yaş ortalaması 15.80 $S_s = 1.15$ olan, 262'si kız (% 63.3), 152'si erkek (% 36.7) olmak üzere toplam 414 ergenden toplanan veriler ile analizlere başlanmıştır. Birinci çalışma grubundan elde edilen veriler ile EİPNDÖ'nün yapılan ilk doğrulayıcı faktör analizinde, ölçekteki farklı maddelerin birbirine çok yakın duygu ifadeleri içermesi (örneğin, cesur-korkusuz, korkmuş-ürkmüş-dehşete kapılmış vb.) nedeniyle, araştırmanın katılımcıları tarafından aynı ifadeler olarak anlaşılmış ve bu nedenle, DFA sonucunda bu maddelerin çoğunun modifikasyon indislerinde hatalarının birbiri ile ilişkilendirilmesi gerektiğine dair öneriler yer almıştır. Araştırmacı tarafından ölçeğin uygulama sırasında da, bazı duygu ifadelerinin aynı olarak tekrar tekrar sorulduğuna dair ve "ilgili" (interested) ifadesinin yeterince anlaşılmadığına dair, çalışma grubundan geri bildirimler alınmıştır; ayrıca bazı ifadelerin ise birebir zıt anlamlarının ardışık olarak sorulması (örneğin, keyifli-keyifsiz, mutlu-mutsuz vb.) nedeniyle mevcut ölçeğin bu haliyle kullanışlı olmadığı bunun yerine ölçeğin kısa bir formunun oluşturulmasının kullanışlılık açısından yararlı olacağı düşünülmüştür. Bunun üzerine, PDR alanında çalışan üç ayrı uzmandan da görüş alınarak, EİPNDÖ'nün ergenler için kısa bir formunun oluşturulmasına karar verilmiştir. Kısa form oluşturulurken, yukarıda eleştiri konusu yapılan kriterler ile uzman görüşleri dikkate alınmıştır. Nitekim ilgili alanyazına bakıldığında, aynı ölçeğin, Ebesutani ve diğerleri (2012) tarafından yapılmış 5'i olumlu (sevinçli, neşeli, mutlu, hayat dolu, gururlu), 5'i olumsuz (perişan, çıldırmış, korkmuş, ürkmüş, üzgün) olmak üzere 10 maddelik kısa bir formu oluşturulmuştur.

Ayrıca bu çalışmada kısa bir form oluşturmak için ölçekteki maddeleri eleme sırasında; maddelerin faktör yük değerleri, standardize edilmiş hata değerleri, hataların birbiri ile ilişkilendirilmesine dair olan modifikasyon önerileri gözönünde bulundurulmuştur. Bunların yanı sıra, ölçeğin kapsamı gözönünde tutularak uzman görüşleri doğrultusunda farklı duygu ifadelerinin ölçek içerisinde temsil edilmesine çalışılmış ve ait olduğu gizil değişkeni en iyi açıklayan maddeler seçilmiştir.

Alanyazında pozitif ve negatif duygu ölçeklerinin bütün formlarının, duyguları iki uçlu olarak ölçtükleri ve pozitif ve negatif duygu madde sayılarının ise paralel oldukları görülmektedir (bkz. Ebesutani ve diğerleri, 2012; Laurent ve diğerleri, 1999; Watson ve diğerleri, 1988) bu nedenle bu çalışmada olumlu ve olumsuz madde sayılarının eşit olmasına dikkat edilerek, en iyi modeli açıklayan (bkz. Tablo 3, son model) 7'si pozitif, 7'si negatif duygu olmak üzere toplam 14 maddelik nihai form oluşturulmuştur.

Alanyazında DFA sonucu elde edilen sonuçları değerlendirmek için bazı uyum ölçütleri kullanılmaktadır. Buna göre, χ^2/sd oranının 2 veya daha küçük bir değer olması, RMSEA ve SRMR değerlerinin .05 veya daha küçük bir değer olması, GFI, CFI ve AGFI uyum değerlerinin ise .95 ve üzeri olması model veri uyumu için iyi uyumu gösterirken; χ^2/sd oranının 2 ile 5 arasında olması, RMSEA ve SRMR değerlerinin .08'den küçük olması, GFI, CFI ve AGFI uyum değerlerinin ise .90 ya da üzerinde olması model veri uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir (bkz. Brown, 2006; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Hair, Black, Babin ve Anderson, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Schumacker ve Lomax, 2004; Şimşek, 2007; Tabachnick ve Fidell, 2013).

Birinci çalışma grubundan elde edilen veriler üzerinden yapılan analizler sonucunda ortaya çıkan son modelin Ki-kare değerinin ($\chi^2 = 192.09$, $sd = 76$, $\chi^2/sd = 2.53$, $p = 0.02$) anlamlı olmadığı görülmüştür. Analiz sonucunda elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde ise RMSEA= .06, SRMR= .04, GFI= .94, AGFI = .91, CFI= .98, olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri açısından model ve gözlenen veri arasında uyum olduğu ve önerilen modelin iyi düzeyde uyum gösterdiği anlaşılmaktadır (bkz. Brown, 2006; Çokluk ve diğerleri, 2010; Şimşek, 2007; Tabachnick ve Fidell, 2013). Kritik N (Critical N) (CN) değeri, Yapısal Eşitlik Modeli çalışmalarında sınanacak modelin reddedilmemesi ve uygun bir model elde edebilmek için örneklem

büyükliğünün yeterli olup olmadığını belirleyen uyum ölçütlerinden biridir ve Kritik N değerinin en az 200 ve üzeri olması önerilmektedir (Byrne, 2010, s. 83; Hox, 1995; Schumacker ve Lomax, 2004). Bu çalışmada elde edilen Kritik N (KN) = 234.82 olması örneklem yeterliliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. Raykov ve Marcoulides'e göre (2006, s. 47, 90) araştırmacılar, yapısal eşitlik modellerinde alternatif modelleri inceleyerek çeşitli modeller içerisinde en iyi modeli seçmeyi amaçlarlar. YEM çalışmalarında, Beklenen Çapraz-Geçerlik İndeksi (Expected Cross-Validation Index, ECVI) ile Model AIC ve Model CAIC uyum indeksleri, alternatif modelleri karşılaştırmak amacıyla kullanılmaktadırlar; model karşılaştırmalarında düşük değerlere sahip olan model daha iyi bir uyuma sahiptir şeklinde yorumlanmaktadır (Brown, 2006, s. 180; Byrne, 2010, s. 82; Tabachnick ve Fidell, 2013, s. 724). Tablo 3'te görüldüğü üzere birinci modelden sonra alternatif modellerin ECVI, Model AIC ve Model CAIC uyum indeksleri, dördüncü modele kadar düşüş göstermişler ve son modelin en küçük değerlere sahip olduğu görülmektedir. Sonuç olarak dördüncü modelin diğer modellere göre daha iyi bir uyum gösterdiği görülmektedir.

EİPNDÖ'nün test edilen ilk modeline ve alternatif modellerine ilişkin uyum indeksi değerlerini incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3
EİPNDÖ'nün İncelenen Modellerine Yönelik Uyum İndeksi Değerleri

Modeller*	χ^2	sd	χ^2/sd	RMSEA	SRMR	GFI	AGFI	CFI	ECVI	Model AIC	Model CAIC
1. Model	1922.81	404	4.76	.09	.09	.76	.73	.93	4.95	2044.81	2351.39
2. Model	1317.66	274	4.81	.09	.09	.80	.76	.94	3.44	1419.66	1675.98
3. Model	667.06	169	3.95	.08	.06	.86	.83	.96	1.81	747.29	953.35
4. Model	192.09	76	2.53	.06	.04	.94	.91	.98	.61	250.09	737.72

*Model 1: 30 madde ve 2 faktörlü başlangıç modeli.

Model 2: 25 madde ve 2 faktörlü ara model.

Model 3: 20 madde ve 2 faktörlü ara model.

Model 4: 14 madde ve 2 faktörlü son model.

Uyum değerlerinin yanı sıra ölçeğin yapısının güvenilirliğini test etmek için Birleşik Güvenirlik (Composite Reliability, CR) değeri hesaplanmaktadır. Ayrıca gizil bir yapıyı temsil eden belirli maddeler arasındaki yaklaşmanın ölçüsünün bir özeti olan Çıkarılmış Ortalama Varyans (Average Variance Extracted, AVE) değerlerinin de belirlenmesi gerekmektedir. Birleşik Güvenirlik ve Çıkarılmış Ortalama Varyans değerleri aynı zamanda bir ölçeğin yakınsak geçerliğinin (convergent validity) belirlenmesinde kullanılmaktadırlar (Hair ve diğerleri, 2010). Hair ve diğerleri (2010) Birleşik Güvenirlik değeri için .60 ile .70 arasındaki değerlerin kabul edilebilir, .70 ve üzerindeki değerlerin ise iyi kabul edildiğini belirtmektedirler. Çıkarılmış Ortalama Varyans Oranı için ise .50 ve üzeri bir değer olması önerilmektedir (Fornell ve Larcker, 1981; Hair ve diğerleri, 2010).

Tablo 4'te birinci çalışma grubundan elde edilen veriler üzerinden yapılan DFA sonuçlarına göre, EİPNDÖ'nün maddelerinin, t değerleri, standardize edilmiş faktör yük değerleri (λ), çoklu korelasyon kareleri (R^2), iç tutarlık katsayısı (α), birleşik güvenirlik (CR) ve çıkarılmış ortalama varyans (AVE) değerleri görölmektedir.

EİPNDÖ'nün, DFA sonucu elde edilen değerleri Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

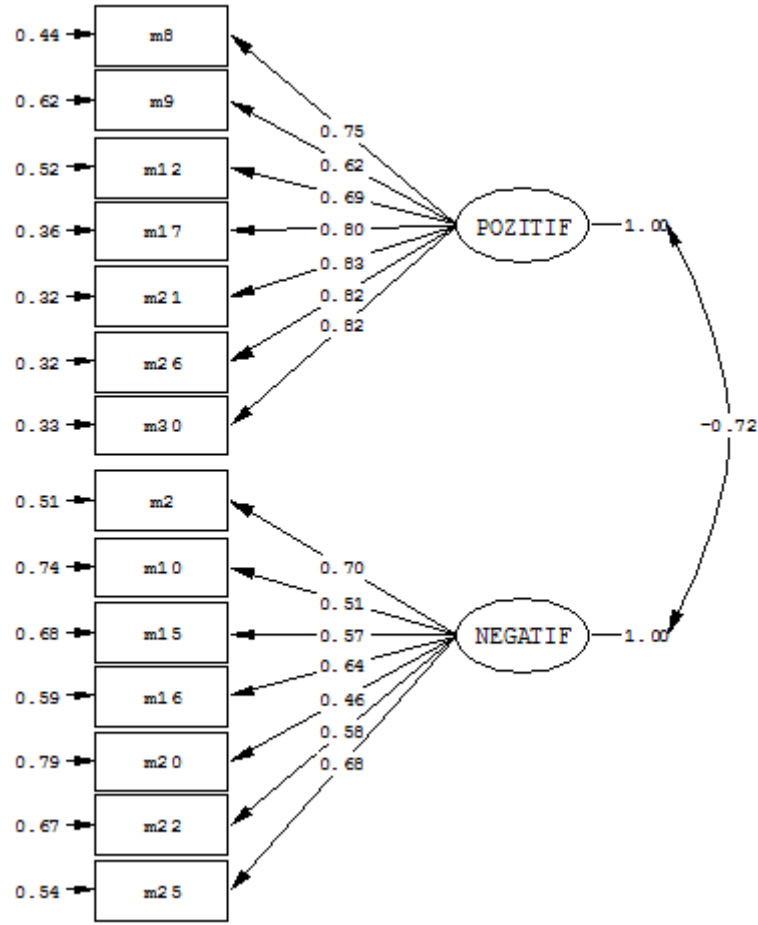
Birinci Çalışma Grubunun DFA Sonucu, EİPNDÖ'nün Maddelerinin Standardize Edilmiş Faktör Yük Değerleri (λ), Çoklu Korelasyon Kareleri (R^2), t Değerleri, Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı (α) İle Birleşik Güvenirlik (CR) ve Çıkarılmış Ortalama varyans (AVE) Değerleri

Madde		t					
No	Maddeler	değeri*	λ	R^2	α	CR	AVE
Pozitif Duygu	8	Mutlu	17.32	.75	.56		
	9	Güçlü	13.45	.62	.38		
	12	Enerjik	15.58	.69	.48		
	17	Neşeli	19.16	.80	.64	.91	.91
	21	Sevinçli	20.09	.83	.68		.76 (% 76)
	26	Keyifli	20.01	.82	.68		
	30	Hayat dolu	19.77	.82	.67		
Negatif Duygu	2	Üzgün	15.08	.70	.49		
	10	Sinirli	10.24	.51	.26		
	15	Perişan	11.57	.57	.32		
	16	Gergin	13.36	.64	.41	.79	.79
	20	Korkmuş	9.04	.46	.21		.46 (% 46)
	22	Yalnız	11.80	.58	.33		
	25	Bıkmış	14.38	.68	.46		

*Anlamlılık = % 99

Birinci çalışma grubu için; EİPNDÖ'nün faktör yüklerini gösteren standardize edilmiş faktör yük değerleri, $\lambda = .46$ ile $\lambda = .83$ arasındadır (bkz. Tablo 4) ve bütün maddelerin t değerleri $p < .01$ düzeyinde anlamlıdır ($t > 2.576$). Ölçeğin yapısının güvenilirliğini gösteren CR değerlerinin iyi bir düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçeğin AVE değerlerinin pozitif duygu boyutu için iyi bir düzeyde olduğu, negatif duygu boyutu için ise kritik değer olan .50'ye yakın bir değer aldığı görülmektedir. EİPNDÖ'nün güvenilirliği için elde edilen iç tutarlılık katsayısı değerleri, ölçeğin yeterli düzeyde bir güvenilirliğe sahip olduğunu göstermiştir.

EİPNDÖ'nün birinci çalışma grubundan elde edilen yol diyagramı, Şekil 6'da verilmiştir.



Şekil 6. EİPNDÖ'nün birinci çalışma grubundan elde edilen yol diyagramı

İkinci Çalışma Grubunun Verilerinin İncelenmesi

EİPNDÖ'nün kısa formunun geçerliliği ve güvenilirliği için ikinci bir çalışma grubuna ölçek uygulanmıştır. Araştırmaya, 14 ile 19 yaşları arasında ve yaş ortalaması 16.06 $S_s = 1.16$, olan 159'u kız (% 53.9), 136'sı erkek (% 46.1) olmak üzere toplam 295 ergen katılmıştır. Yapılan DFA sonucuna göre, elde edilen Ki-kare değerinin ($\chi^2 = 164.63$, $sd = 76$, $\chi^2/sd = 2.17$, $p = 0.00$) anlamlı olduğu görülmüştür. Amacımız uygun bir model geliştirmek olduğundan, elde edilen ki-kare değerinin anlamlı olmaması istenir. Ancak ki-kare değeri örneklem büyüklüğünden etkilenmektedir; büyük örnekleme sahip modellerde, önemsiz farklılıklar sırf örneklem büyüklüğünden dolayı anlamlı çıkmaktadırlar. Bu nedenle modele bakmak için örneklem büyüklüğünün etkisini en aza indiren ya da ortadan kaldıran çok sayıda uyum indeksleri geliştirilmiştir

(Tabachnick ve Fidell, 2013). Analiz sonucunda elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde ise RMSEA= .06, SRMR= .05, GFI= .93, AGFI = .90, CFI= .98, olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri açısından model ve gözlenen veri arasında uyum olduğu ve önerilen modelin iyi düzeyde uyum gösterdiği görülmektedir. Bu veri grubundan elde edilen Kritik N (KN) = 193.34 değerinin örneklem yeterliliği için kritik değer olarak kabul edilen 200'e yakın olması nedeniyle örneklem sayısı yeter düzeyde kabul edilmiştir.

Tablo 5'te ikinci çalışma grubundan elde edilen veriler üzerinden yapılan DFA sonuçlarına göre, EİPNDÖ'nün maddelerinin, t değerleri, standardize edilmiş faktör yük değerleri (λ), çoklu korelasyon kareleri (R^2), iç tutarlık katsayısı (α), birleşik güvenirlik (CR) ve çıkarılmış ortalama varyans (AVE) değerleri görülmektedir.

EİPNDÖ'nün DFA sonucu elde edilen değerleri Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

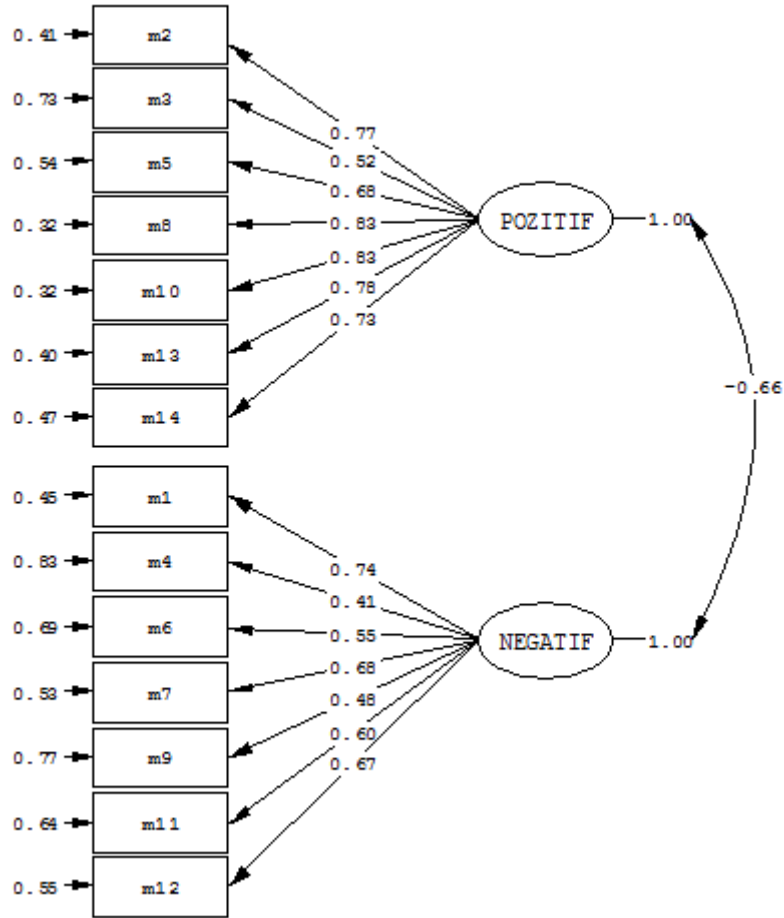
İkinci Çalışma Grubunun DFA Sonucu, EİPNDÖ'nün Maddelerinin Standardize Edilmiş Faktör Yük Değerleri (λ), Çoklu Korelasyon Kareleri (R^2), t Değerleri, Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı (α) İle Birleşik Güvenirlik (CR) ve Çıkarılmış Ortalama varyans (AVE) Değerleri

	Madde		t					
	No	Maddeler	değeri*	λ	R^2	α	CR	AVE
Pozitif Duygu	2	Mutlu	15.17	.77	.59			
	3	Güçlü	9.12	.52	.27			
	5	Enerjik	12.73	.68	.46			
	8	Neşeli	16.88	.83	.68	.89	.89	.71 (% 71)
	10	Sevinçli	16.89	.83	.68			
	13	Keyifli	15.36	.78	.60			
	14	Hayat dolu	14.10	.73	.53			
Negatif Duygu	1	Üzgün	13.77	.74	.55			
	4	Sinirli	6.76	.41	.17			
	6	Perişan	9.45	.55	.31			
	7	Gergin	12.29	.68	.47	.79	.79	.46 (% 46)
	9	Korkmuş	8.01	.48	.23			
	11	Yalnız	10.39	.60	.36			
	12	Bıkmış	12.07	.67	.45			

*Anlamlılık = % 99

İkinci çalışma grubu için; EİPNDÖ'nün standardize edilmiş faktör yük değerleri, $\lambda = .41$ ile $\lambda = .83$ arasındadır (bkz. Tablo 5) ve bütün maddelerin t değerleri $p < .01$ düzeyinde anlamlıdır ($t > 2.576$). İkinci çalışma grubundan elde edilen, CR değerlerinin iyi bir düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçeğin AVE değerlerinin pozitif duygu boyutu için iyi bir düzeyde olduğu, negatif duygu boyutu için ise kritik değer olan .50'ye yakın bir değer aldığı görülmektedir (bkz. Hair ve diğerleri, 2010). EİPNDÖ'nün güvenilirliği için elde edilen iç tutarlılık katsayısı değerleri, ölçeğin yeterli düzeyde bir güvenilirliğe sahip olduğunu göstermiştir.

EİPNDÖ'nün ikinci çalışma grubundan elde edilen yol diyagramı, Şekil 7'de verilmiştir.



Şekil 7. EİPNDÖ'nün ikinci çalışma grubundan elde edilen yol diyagramı

Çapraz Geçerlik (Cross Validation) Çalışması

Çalışma kapsamında ikinci çalışma grubundan elde edilen veriler ile EİPNDÖ'nün kız ve erkek grupları açısından ölçüm değişmezliğinin yani çapraz geçerliliğinin sağlanıp sağlanmadığını belirlemek amacıyla Çoklu-Grup DFA'dan yararlanılmıştır. EİPNDÖ'nün ölçüm değişmezliği sonuçları ve uyum değerleri Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

EİPNDÖ'nün Ölçüm Değişmezliği Sonuçları ve Uyum Değerleri

Model Testleri	Model Uyum Ölçütleri				Model Farklılıkları		
	χ^2	sd	RMSEA*	CFI	$\Delta\chi^2$	Δsd^{**}	ΔCFI
Bireysel Gruplar							
Kızlar	88.47	76	.032 (.0-.058)	.99			
Erkekler	75.60	76	.000 (.0-.048)	1.00			
Tüm Grup	164.63	76	.060 (.050-.076)	.98			
Yapısal Eşdeğerlik	259.72	152	.070 (.055-.084)	.97			
Metrik Eşdeğerlik	274.35	166	.067 (.052-.081)	.97	14.63	14 (23.685)	.00

* RMSEA değerlerinin % 90 güven aralıkları parantez içerisinde verilmiştir.

** Δsd değerlerine ilişkin kritik χ^2 değeri parantez içerisinde verilmiştir.

EİPNDÖ'nün çapraz geçerlik çalışması için ölçüm değişmezliğini test etmeden önce tüm grup için, daha sonra kız ve erkek gruplar için ayrı ayrı DFA yapılmıştır. Yapılan analizler sonrası, Tablo 6'da görüldüğü üzere hem kız ve erkek gruplarından hem de tüm gruptan elde edilen uyum değerlerinin iyi düzeyde olduğu görülmüştür. Kız ve erkek gruplarından elde edilen uyum değerlerinin iyi düzeyde olması, yapısal değişmezliğin test edilmesi için koşulların sağlandığını göstermektedir. Model karşılaştırmalarında temel model (base model) olarak kabul edilen yapısal eşdeğerlik modeli için, her iki grubun farklı parametre değerleri almasına izin verilerek, Çoklu-Grup Doğrulayıcı Faktör Analizi ile yapısal eşdeğerlik test edilmiştir. Elde edilen uyum değerleri, EİPNDÖ'nün kız ve erkek grupları için yapısal eşdeğerliğinin sağlandığını göstermiştir. Yapısal eşdeğerlik sağlandıktan sonra, kız ve erkek grupları için faktör yüklerinin sınırlandırıldığı metrik eşdeğerlik test edilmiştir. Metrik eşdeğerlik sonucu elde edilen uyum değerleri, EİPNDÖ'nün metrik eşdeğerliğinin sağlandığını yani faktör yüklerinin kız ve erkek grupları için değişmediğini göstermiştir. Yapısal eşdeğerlik ve metrik eşdeğerlik modellerin farkından elde edilen $\Delta CFI=.00$ ve $RMSEA=.07$ değerleri,

modelde anlamlı düzeyde bir kötüleşme olmadığını göstermektedir. Ayrıca, ki-kare farklılık testinden elde edilen değerler (14.63, 14: $p>.05$) anlamlılık düzeyinin, iki örneklem arasında yapısal değişmezlik düzeyinde faktör yapısı ve örüntüsünün eşdeğer, metrik değişmezlik düzeyinde faktör yüklerinin eşdeğer olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle, ölçek maddeleri için EİPNDÖ'nün çapraz geçerliği, kız ve erkek örneklemelerinde sağlanmıştır.

Ölçüt Bağıntılı Geçerlik Çalışması

Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması için, yaş ortalaması 15.67 ($Ss = .82$) olan 36'sı kız ve 33'ü erkek olmak üzere toplam 69 öğrenciye, EİPNDÖ, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. EİPNDÖ'nün, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği ile arasındaki korelasyon değerlerini belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7
EİPNDÖ'nün, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği İle Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri

Faktör	1	2	3	4
1. Pozitif Duygu	---			
2. Negatif Duygu	-.70**	---		
3. Yaşam Doyumu	.38**	-.45**	---	
4. Depresyon	-.50**	.62**	-.43**	---

N= 69, ** $p<.01$

Tablo 7'de görüldüğü gibi pozitif duygu ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde olumlu yönde ve depresyon ile arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öte yandan, negatif duygu ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde olumsuz yönde ve depresyon ile arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Test Tekrar Test Güvenirliği

Test tekrar test güvenirliği için 3 hafta ara ile 63 öğrenciye EİPNDÖ uygulanmıştır. Yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre pozitif duygu boyutu için $r = .70$, $p < .01$, negatif duygu boyutu için $r = .63$, $p < .01$ düzeyinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

3.4.3.3. Ergenler İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğine İlişkin Tartışma ve Yorum

Ergenler İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğinin yapı geğerliği için DFA yapılmıştır. Ayrıca EİPNDÖ'nün çapraz geğerliği ve ölçüt bağıntılı geğerliği test edilmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışması için iki ayrı örnekleme grubundan veriler toplanmıştır. İlk çalışma grubundan toplanan veriler ile ölçeğin özgün formundaki yapısı doğrulamalı faktör analizi ile test edilmiştir. İlk çalışma grubundan toplanan veriler ile yapılan DFA sonuçlarına göre ve uzman görüşleri doğrultusunda ölçeğin hem kuramsal yapısını hem de DFA bulguları göz önünde tutularak ölçeğin kısa bir formu oluşturulmuştur. Yapılan analiz sonucunda ölçeğin özgün formundaki gibi iki faktörlü bir yapı sergilediği ve ölçeğin son modelinden elde edilen uyum değerlerinin tatmin edici düzeyde olduğu görölmektedir. Ölçeğin kısa formunun geğerliliği için ikinci bir çalışma grubundan veriler toplanmıştır. Elde edilen veriler ile kısa formun maddelerinin uyumunu test etmek amacıyla ikinci bir defa DFA yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, ölçeğin yapısına ilişkin elde edilen uyum değerlerinin oldukça iyi düzeyde olduğu görölmüştür. Ölçeğin yapı geğerliliği için yapılan her iki DFA sonucuna göre ölçeğin madde faktör yük değerlerinin iyi düzeyde olduğu ve ölçeğin yapısının doğrulandığı görölmüştür. Ayrıca, ikinci çalışma grubundan toplanan verilerle, EİPNDÖ'nün kız ve erkek gruplarında ölçüm değişmezliğini belirlemek amacıyla yapılan Çoklu-Grup DFA sonucuna göre ölçeğin her iki grupta da geçerli bir ölçme aracı olduğu yani çapraz geğerliğinin sağlandığı görölmüştür.

EİPNDÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması için Yaşam Doyumu Ölçeği ve Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Buna göre, EİPNDÖ'nün, hem pozitif duygu hem de negatif duygu alt ölçeklerinin, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Çocuklar İçin

Depresyon Ölçeği ile anlamlı düzeyde ilişkiler gösterdikleri görülmüştür. Bu analizler sonucunda EİPNDÖ'nün, pozitif ve negatif duygu alanyazınındaki kuramsal yapıya uygun olarak ergenlerin pozitif ve negatif duygularını doğru ölçtüğü görülmektedir.

EİPNDÖ'nün, güvenilirliğini belirlemek amacıyla hesaplanan iç tutarlılık değerleri ile test-tekrar test değerleri yeterli düzeyde görünmektedir. Yapısal eşitlik modeline özgü olarak hesaplanan çıkarılmış ortalama varyans değerlerinin negatif duygu alt boyutu için sınır değerinin biraz altında bulunmuştur. Ölçeğin birleşik güvenilirlik değerlerinin ise iyi bir düzeyde olması ölçeğin güvenilirliğinin sağlandığını göstermektedir. Aynı zamanda çıkarılmış ortalama varyans ile birleşik güvenilirlik değerleri ölçme araçlarının yakınsak geçerliklerinin belirlenmesinde kullanılmaktadırlar (bkz. Hair ve diğerleri, 2010). Buna göre, her iki çalışma grubundan elde edilen CR ve AVE değerlerine bakıldığında ölçeğin yakınsak geçerliği için CR değerlerinin iyi düzeyde AVE değerlerinin ise kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, Ergenler İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması amacıyla yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında elde edilen değerlerin kabul edilir düzeylerde olması, bu ölçeğin ülkemizdeki ergenlerde güvenle kullanılabilmesini göstermektedir.

EİPNDÖ'nün, maddelerinin bir örneği Ek 4'te sunulmuştur.

3.4.4. Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği (ÇEİBÖ):

Çocuk ve Ergenler İçin Baş etme Ölçeği (Coping Scale For Children and Youth-CSCY) temel olarak Lazarus ve Folkman'ın (1984) yetişkinler için baş etme üzerine yaptıkları çalışmalarına ve kuramsal yaklaşımına dayanmaktadır. Brodzinsky ve diğerleri (1992) tarafından çocuk ve ergenlerin baş etme biçimlerini belirlemek için ölçeğin geliştirilmesi aşamasında ilgili alanyazına dayalı olarak 44 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Araştırmacılar, baş etme ölçeğinin yapısını, a) baş etme ya da onunla yüzleşme b) gerginliği azaltmak için stresi önleme c) pasif olma veya teslim olma, olarak varsayımlardır. Onlar ölçekte ayrıca, hem bilişsel ve hem de davranışsal baş etme ve kaçınma tepkilerinin olabileceğini varsayımlardır. Araştırmaya 498 çocuk ve ergen katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 224'ü 6. sınıf (114 kız ve 110 erkek, yaş ort.= 11.6), ve 274'ü 8. sınıf öğrencisidir (136 kız ve 138 erkek, yaş ort.=

13.7). Açıklayıcı faktör analizi ve scree test sonucunda, “yardım arama, bilişsel ve davranışsal problem çözme, bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma” adında dört alt boyuttan oluşan 29 maddelik bir ölçek ortaya çıkmıştır. Ölçeğin dört alt boyutu birlikte toplam varyansın % 66’sını açıklamıştır. Ölçeğin faktör yükleri .40’ın üzerinde bulunmuştur. Benzer ölçek geçerliği çalışması için 120 öğrenci (60 kız, 60 erkek) üzerinde yapılan analizlerde Çocuklar İçin Baş Etme Yöntemleri Ölçeğinin (Kidcope’s coping strategies) yedi alt boyutu ile Çocuk ve Ergenler İçin Baş etme Ölçeğinin (Coping Scale For Children and Youth) dört alt boyutu arasında 0.30 ile 0.62 değerlerinde orta düzeyde ilişkiler bulunmuştur. İkinci olarak, 190 öğrenci üzerinden toplanan veriler ile Çocuklar İçin Kendini Algılama Ölçeği (Self-Perception Profile for Children) ile CSCY’nin dört alt boyutu arasında .23 ile .35 arasında ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin 145 öğrenci üzerinden bir hafta arayla yapılan test tekrar test güvenilirliği .73 ile .81 arasındadır ve ölçeğin iç tutarlılık katsayıları ise .70 ile .81 arasında orta ile yüksek düzeyde değerler göstermiştir. Ölçeğin puanlanması, Hiçbir zaman (1), Bazen (2), Çoğu zaman (3), Her zaman (4), şeklinde olmak üzere puanlanmaktadır.

Bu ölçek araştırmacı tarafından bu çalışma kapsamında Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçeğin uyarılama süreci aşağıda açıklanmıştır.

3.4.4.1. Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeğinin Uyarılama ve Çeviri Çalışması

Ölçeğin uyarılama çalışması için öncelikle Prof. Dr. David M. Brodzinsky ile iletişime geçilmiş ve gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra ise ölçeğin Türkçe’ye çeviri çalışmasına başlanmıştır. Ölçeğin Türkçe’ye çevirisi Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında çalışan iki öğretim üyesi, üç İngilizce öğretmeni ve bir uzman psikolojik danışman ile İngilizceyi iyi bilen bir psikolojik danışman olmak üzere, toplam yedi kişi tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin, Türkçe’den İngilizce’ye geri çevirisi, iki İngilizce Öğretmeni tarafından ayrı ayrı yapılmıştır. Daha sonrasında ise her bir ölçek maddesi için yapılan Türkçe çeviriler ve geri çevirilerdeki uyuma dikkate alınarak araştırmacı tarafından ölçeğin uygulama formu oluşturulmuştur.

3.4.4.2. Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Birinci Çalışma Grubunun Verilerinin İncelenmesi

Araştırmada, Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeğinin (ÇEİBÖ) uyarlama çalışmasında ilk olarak 14 ile 19 yaşları arasında ve yaş ortalaması 15.65, $S_s = 1.22$, olan 257'si kız (% 65.2), 137'si erkek (% 34.8) olmak üzere toplam 394 ergenden toplanan veriler ile analizlere başlanmıştır. Bu gruptan elde edilen veriler üzerinden yapılan DFA analizlerine göre; 16. maddenin t değeri anlamlı düzeyde çıkmamıştır. Öte yandan; 14., 22., 27. ve 28. maddelerinin standardize edilmiş hata oranları yüksek bulunmuş ve modifikasyon indislerinin yüksek olması sebebiyle analizlerden çıkarılmışlardır ve yapılan ikinci model testinde modelde anlamlı iyileşmeler görülmüştür.

Birinci çalışma grubundan elde edilen veriler üzerinden yapılan analizler sonucunda ortaya çıkan ikinci alternatif modelin Ki-kare değerinin ($\chi^2 = 506.02$, $sd = 246$, $\chi^2/sd = 2.06$, $p = 0.00$) anlamlı olduğu görülmüştür. Analiz sonucunda elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde ise RMSEA= .05, SRMR= .06, GFI= .90, AGFI = .87, CFI= .93, olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri açısından model ve gözlenen veri arasında uyum olduğu ve önerilen modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği görülmektedir (bkz. Brown, 2006; Çokluk ve diğerleri, 2010; Şimşek, 2007; Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu veri grubundan elde edilen Kritik N (KN) = 220.71 değerinde olması örneklem yeterliliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. Tablo 8'de görüldüğü üzere birinci temel modele göre ikinci alternatif modelin ECVI, Model AIC ve Model CAIC uyum indeksleri, daha küçük değerlere sahiptir; sonuç olarak ikinci modelin diğer temel model olan birinci modele göre daha iyi bir uyum gösterdiği görülmektedir.

ÇEİBÖ'nün test edilen ilk modeline ve alternatif modellerine ilişkin uyum indeksi değerlerini incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8
ÇEİBÖ'nün İncelenen Modellerine Yönelik Uyum İndeksi Değerleri

Modeller*	χ^2	sd	χ^2/sd	RMSEA	SRMR	GFI	AGFI	CFI	ECVI	Model AIC	Model CAIC
1. Model	891.54	371	2.40	.06	.08	.86	.83	.89	2.78	1019.54	1333.65
2. Model	506.02	246	2.06	.05	.06	.90	.87	.93	1.67	614.02	879.06

*Model 1: 29 madde ve 4 faktörlü başlangıç modeli.

Model 2: 24 madde ve 4 faktörlü son model.

Tablo 9'da birinci çalışma grubundan elde edilen veriler üzerinden yapılan DFA sonuçlarına göre, ÇEİBÖ'nün maddelerinin, t değerleri, standardize edilmiş faktör yük değerleri (λ), çoklu korelasyon kareleri (R^2), iç tutarlık katsayısı (α), birleşik güvenilirlik (CR) ve çıkarılmış ortalama varyans (AVE) değerleri görülmektedir.

ÇEİBÖ'nün DFA sonucu elde edilen değerleri Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9

Birinci Çalışma Grubunun DFA Sonucu ÇEİBÖ'nün Maddelerinin Standardize Edilmiş Faktör Yük Değerleri (λ), Çoklu Korelasyon Kareleri (R^2), t Değerleri, Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı (α) İle Birleşik Güvenirlik (CR) ve Çıkarılmış Ortalama Varyans (AVE) Değerleri

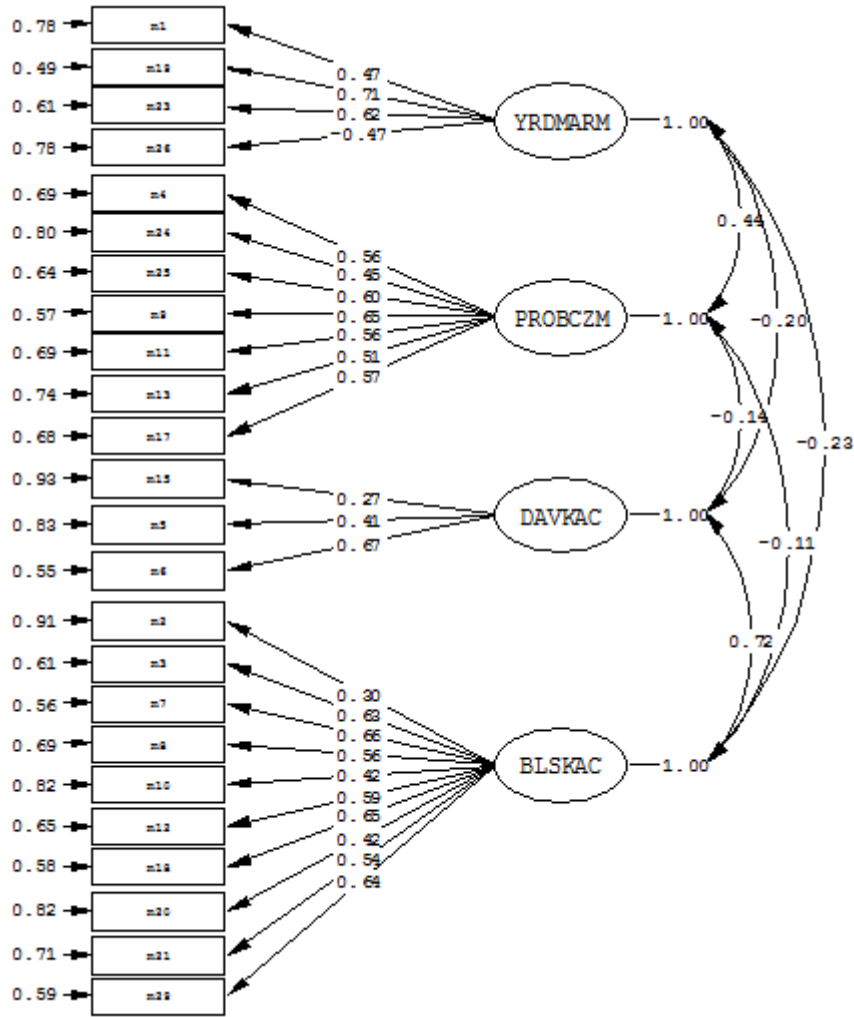
	Maddeler	t değeri*	λ	R^2	α	CR	AVE
Yardım Arama	1	7.85	.47	.22	.68	.66	.42 (% 42)
	19	12.11	.71	.51			
	23	10.67	.62	.39			
	26	-8.00	-.47	.22			
Problem Çözme	4	10.19	.56	.31	.79	.76	.40 (% 40)
	9	12.31	.65	.43			
	11	10.23	.56	.31			
	13	9.19	.51	.26			
	17	10.47	.57	.32			
	24	8.04	.45	.20			
	25	11.20	.60	.36			
Davr. Kaç.	5	6.53	.41	.17	.39	.44	.27 (% 27)
	6	9.23	.67	.45			
	15	4.23	.27	.07			
Bilişsel Kaçınma	2	5.39	.30	.09	.82	.81	.38 (% 38)
	3	12.33	.63	.39			
	7	13.15	.66	.44			
	8	10.74	.56	.31			
	10	7.77	.42	.18			
	12	11.39	.59	.35			
	18	12.88	.65	.42			
	20	7.74	.42	.18			
	21	10.24	.54	.29			
	29	12.76	.64	.41			

*Anlamlılık = % 99

Birinci çalışma grubu için; ÇEİBÖ'nün faktör yüklerini gösteren standardize edilmiş faktör yük değerleri, $\lambda = .27$ ile $\lambda = .67$ arasındadır (bkz. Tablo 9) ve bütün maddelerin t değerleri $p < .01$ düzeyinde anlamlıdır ($t > 2.576$). Ölçeğin yapı güvenirligini gösteren CR değerlerinin problem çözme ve bilişsel kaçınma alt boyutları için iyi bir düzeyde olduğu, yardım arama alt boyutunun değerinin kabul edilebilir değer olan .60'ın üzerinde olduğu ve davranışsal kaçınma alt boyutu için ise zayıf olduğu görülmektedir. Ölçeğin AVE değerlerinin ise yardım arama, problem çözme ve bilişsel kaçınma alt boyutları için kritik değere yakın olduğu, davranışsal kaçınma alt boyutları için ise zayıf olduğu görülmektedir. ÇEİBÖ'nün güvenirligi için elde edilen iç tutarlılık

katsayısı değerlerine göre, problem çözme, yardım arama ve bilişsel kaçınma alt boyutlarının güvenilirlik düzeyleri iyi değerlerine sahipken, davranışsal kaçınma alt boyutunun güvenilirlik düzeyinin düşük bir değere sahip olduğu görülmüştür.

ÇEİBÖ'nün birinci çalışma grubundan elde edilen yol diyagramı, Şekil 8'de verilmiştir.



Şekil 8. ÇEİBÖ'nün birinci çalışma grubundan elde edilen yol diyagramı

İkinci Çalışma Grubunun Verilerinin İncelenmesi

ÇEİBÖ'nün geçerlik ve güvenirliği için ikinci bir çalışma grubuna ölçek uygulanmıştır. Araştırmaya, 14 ile 19 yaşları arasında ve yaş ortalaması 16.00, Ss = 1.06, olan 176'sı kız (% 57.7), 129'u erkek (% 42.3) olmak üzere toplam 305 ergen katılmıştır. Yapılan DFA sonucuna göre, elde edilen Ki-kare değerinin ($\chi^2 = 418.18$, sd = 246, $\chi^2/sd = 1.70$, $p = 0.00$) anlamlı olduğu görülmüştür. Analiz sonucunda elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde ise RMSEA= .048, SRMR= .066, GFI= .90, AGFI = .87, CFI= .93, olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri açısından model ve gözlenen veri arasında uyum olduğu ve önerilen modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu veri grubundan elde edilen Kritik N (KN)= 211.76 değerinde olması örneklem yeterliliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 10'da ikinci çalışma grubundan elde edilen veriler üzerinden yapılan DFA sonuçlarına göre, ÇEİBÖ'nün maddelerinin, t değerleri, standardize edilmiş faktör yük değerleri (λ), çoklu korelasyon kareleri (R^2), iç tutarlık katsayısı (α), birleşik güvenirlik (CR) ve çıkarılmış ortalama varyans (AVE) değerleri görülmektedir.

ÇEİBÖ'nün DFA sonucu elde edilen değerleri Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

İkinci Çalışma Grubunun DFA Sonucu ÇEİBÖ'nün Maddelerinin Standardize Edilmiş Faktör Yük Değerleri (λ), Çoklu Korelasyon Kareleri (R^2), t Değerleri, Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı (α) İle Birleşik Güvenirlilik (CR) ve Çıkarılmış Ortalama Varyans (AVE) Değerleri

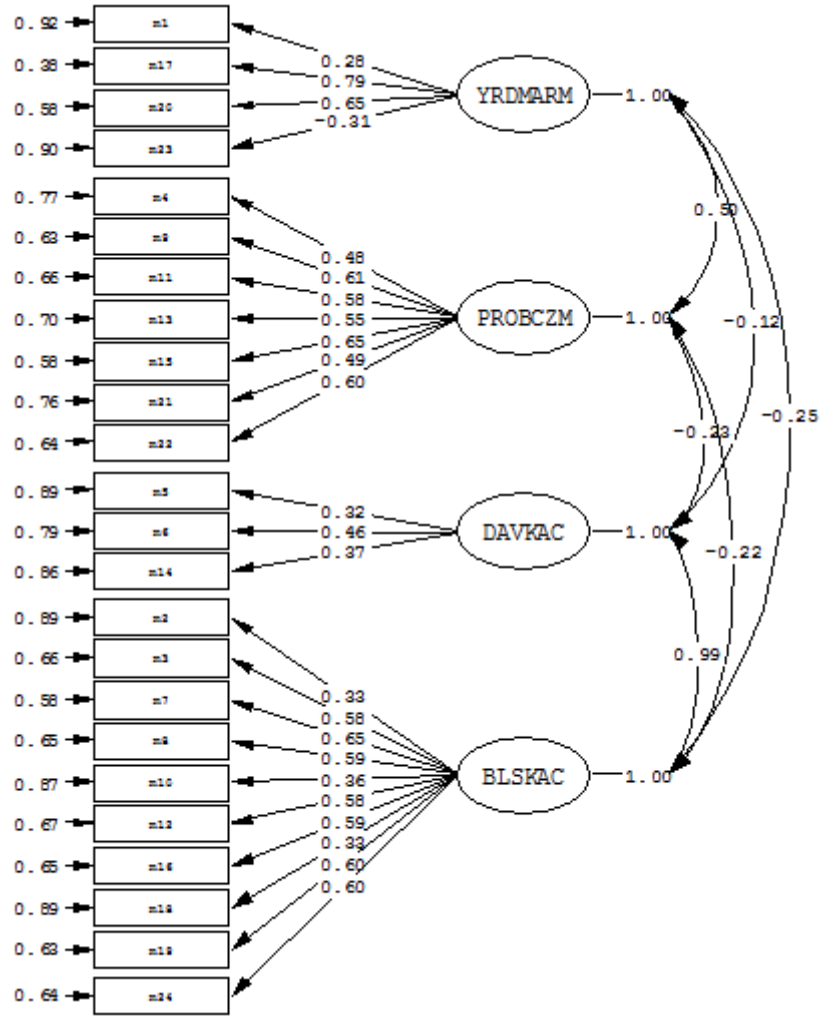
	Maddeler	t değeri*	λ	R^2	α	CR	AVE
Yardım Arama	1	4.21	.28	.08	.62	.60	.36 (% 36)
	17	11.53	.79	.62			
	20	9.85	.65	.42			
	23	-4.80	-.31	.10			
Problem Çözme	4	7.87	.48	.23	.76	.77	.47 (% 47)
	9	10.43	.61	.37			
	11	9.81	.58	.34			
	13	9.22	.55	.30			
	15	11.26	.65	.42			
	21	8.15	.49	.24			
	22	10.22	.60	.36			
Davr. Kac.	5	4.83	.32	.11	.35	.34	.17 (% 17)
	6	6.35	.46	.21			
	14	5.36	.37	.14			
Bilişsel Kaçınma	2	5.39	.33	.11	.78	.79	.35 (% 35)
	3	10.26	.58	.34			
	7	11.70	.65	.42			
	8	10.47	.59	.35			
	10	5.94	.36	.13			
	12	10.13	.58	.33			
	16	10.38	.59	.35			
	18	5.39	.33	.11			
	19	10.70	.60	.37			
	24	10.62	.60	.36			

*Anlamlılık = % 99

İkinci çalışma grubu için; ÇEİBÖ'nün standardize edilmiş faktör yük değerleri, $\lambda = .28$ ile $\lambda = .79$ arasındadır (bkz. Tablo 10) ve bütün maddelerin t değerleri $p < .01$ düzeyinde anlamlıdır ($t > 2.576$). İkinci çalışma grubundan elde edilen, CR değerlerine göre davranışsal kaçınma alt boyutunun CR değeri düşük düzeyde bulunmuştur, diğer alt boyutlardan elde edilen değerler ise kabul edilebilir düzeydedir. Ölçeğin AVE değerlerinin göre ise davranışsal kaçınma alt boyutunun AVE değeri düşük düzeyde bulunmuştur, geriye kalan alt boyutların değerlerinin ise kabul edilen kritik değerlerin biraz altında olduğu görülmüştür (bkz. Hair ve diğerleri, 2010). ÇEİBÖ'nün güvenirliliği için elde edilen iç tutarlılık katsayısı değerlerine göre, problem çözme, yardım arama ve

bilişsel kaçınma alt boyutlarının güvenilirlik düzeyleri kabul edilebilir değerlere sahipken, davranışsal kaçınma alt boyutunun güvenilirlik düzeyinin düşük bir değere sahip olduğu görülmüştür.

ÇEİBÖ'nün ikinci çalışma grubundan elde edilen yol diyagramı, Şekil 9'da verilmiştir.



Şekil 9. ÇEİBÖ'nün ikinci çalışma grubundan elde edilen yol diyagramı

Çapraz Geçerlik Çalışması

Çalışma kapsamında ikinci çalışma grubundan elde edilen veriler ile ÇEİBÖ'nün kız ve erkek grupları açısından ölçüm değişmezliğinin yani çapraz geçerliliğinin sağlanıp sağlanmadığını belirlemek amacıyla Çoklu-Grup DFA'dan yararlanılmıştır. ÇEİBÖ'nün ölçüm değişmezliği sonuçları ve uyum değerleri Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11
ÇEİBÖ'nün Ölçüm Değişmezliği Sonuçları ve Uyum Değerleri

Model Testleri	Model Uyum Ölçütleri			Model Farklılıkları			
	χ^2	sd	RMSEA*	CFI	$\Delta\chi^2$	Δsd^{**}	ΔCFI
Bireysel Gruplar							
Kızlar	358.26	246	.051 (.039-.062)	.91			
Erkekler	318.08	246	.048 (.031-.062)	.93			
Tüm Grup	418.18	246	.048 (.040-.056)	.93			
Yapısal Eşdeğerlik	676.34	492	.050 (.040-.059)	.92			
Metrik Eşdeğerlik	697.56	516	.048 (.039-.057)	.92	21.22	24 (36.415)	.00

* RMSEA değerlerinin %90 güven aralıkları parantez içerisinde verilmiştir.

** Δsd değerlerine ilişkin kritik χ^2 değeri parantez içerisinde verilmiştir.

ÇEİBÖ'nün çapraz geçerlik çalışması için ölçüm değişmezliğini test etmeden önce tüm grup için, daha sonra kız ve erkek grupları için ayrı ayrı DFA yapılmıştır. Yapılan analizler sonrası, Tablo 11'de görüldüğü üzere hem kız ve erkek gruplarından hem de tüm gruptan elde edilen uyum değerlerinin iyi düzeyde olduğu görülmüştür. Kız ve erkek gruplarından elde edilen uyum değerlerinin iyi düzeyde olması, yapısal değişmezliğin test edilmesi için koşulların sağlandığını göstermektedir. Model karşılaştırmalarında temel model olarak kabul edilen yapısal eşdeğerlik modeli için, her iki grubun farklı parametre değerleri almasına izin verilerek, Çoklu-Grup Doğrulayıcı Faktör Analizi ile yapısal eşdeğerlik test edilmiştir. Elde edilen uyum değerleri, ÇEİBÖ'nün kız ve erkek grupları için yapısal eşdeğerliğinin sağlandığını göstermiştir. Yapısal eşdeğerlik sağlandıktan sonra, kız ve erkek grupları için faktör yüklerinin sınırlandırıldığı metrik eşdeğerlik test edilmiştir. Metrik eşdeğerlik sonucu elde edilen uyum değerleri, ÇEİBÖ'nün metrik eşdeğerliğinin sağlandığını yani faktör yüklerinin kız ve erkek grupları için değişmediğini göstermiştir. Yapısal eşdeğerlik ve metrik eşdeğerlik modellerin farkından elde edilen $\Delta CFI=.00$ ve $RMSEA=.05$ değerleri,

modelde anlamlı düzeyde bir kötüleşme olmadığını göstermektedir. Ayrıca, ki-kare farklılık testinden elde edilen değerler (21.22, 24: $p > .05$) anlamlılık düzeyinin, iki örneklem arasında yapısal değişmezlik düzeyinde faktör yapısı ve örüntüsünün eşdeğer, metrik değişmezlik düzeyinde faktör yüklerinin eşdeğer olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle, ölçek maddeleri için ÇEİBÖ'nün çapraz geçerliği, kız ve erkek örneklemelerinde sağlanmıştır.

Test Tekrar Test Güvenirliği

Test tekrar güvenirligi için 2 hafta ara ile 67 öğrenciye ÇEİBÖ uygulanmıştır. Pearson korelasyon analizinden elde edilen sonuçlara göre yardım arama boyutu için $r = .55$, $p < .01$, problem çözme boyutu için $r = .65$, $p < .01$, bilişsel kaçınma boyutu için $r = .62$, $p < .01$ ve davranışsal kaçınma boyutu için $r = .32$, $p < .01$, düzeyinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. ÇEİBÖ'nün toplam puanı için $r = .67$, $p < .01$ düzeyinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

3.4.4.3. Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeğine İlişkin Tartışma ve Yorum

Çocuk ve Ergenler İçin Baş etme Ölçeğinin kültürümüze uyarlaması işlemlerinde ilk olarak geçerlik çalışması için DFA yapılmıştır. Birinci çalışma grubundan toplanan veriler üzerinde DFA yapılmıştır. Bu analizlerin sonucuna göre, ÇEİBÖ'nün, 16. maddesinin t değerinin anlamlı düzeyde olmaması, 14., 22., 27. ve 28. maddeleri ise standardize edilmiş hata oranlarının yüksek bulunması ve modifikasyon indislerinin yüksek olması sebebiyle analizlerden çıkarılmışlardır. Bu maddeler çıkarıldıktan sonraki modelin uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Birinci çalışma grubundan toplanan veriler üzerinde yapılan DFA sonucunda, belirtilen bu beş madde ölçekten çıkarılarak ÇEİBÖ'nün 24 maddelik son formu oluşturulmuştur. ÇEİBÖ'nün bu 24 maddelik formunun geçerliği için ikinci bir çalışma grubuna ölçek uygulanmıştır. İkinci gruptan toplanan veriler üzerinde yapılan DFA sonucuna göre ölçeğin bu formun kabul edilebilir düzeyde bir uyuma sahip olduğu görülmüştür. ÇEİBÖ'nün, standardize edilmiş madde yük değerlerinin kabul edilebilir düzeylerde olduğu ve ölçeğin yapısının doğrulandığı görülmüştür. Ayrıca, ikinci

çalışma grubundan toplanan verilerle, ÇEİBÖ'nün kız ve erkek gruplarında ölçüm değişmezliğini belirlemek amacıyla yapılan Çoklu-Grup DFA sonucuna göre ölçeğin her iki grupta da geçerli bir ölçme aracı olduğu yani çapraz geçerliğinin sağlandığı görülmüştür.

ÇEİBÖ'nün, güvenilirliğini ve yakınsak geçerliğini belirlemek amacıyla hesaplanan; iç tutarlılık katsayısı, çıkarılmış ortalama varyans ve birleşik güvenilirlik değerlerine bakıldığında “Davranışsal Kaçınma” alt boyutu için elde edilen değerlerin biraz düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bunun dışında kalan diğer boyutların ise kabul edilebilir sınırlarda olduğu söylenebilir. Hair ve diğerleri (2010) ölçme araçlarının güvenilirliği için hesaplanan iç tutarlık katsayısı değerinin ölçekteki madde sayısından etkilendiğini, madde sayısının artması ile birlikte iç tutarlık katsayısı değerinin de yükseldiğini vurgulamaktadırlar. ÇEİBÖ'nün, “Yardım Arama” ve “Davranışsal Kaçınma” alt boyutlarının sahip olduğu madde sayılarının az olması nedeniyle iç tutarlık düzeyleri düşük bulunmuş olabilir. ÇEİBÖ'nün, test-tekrar test güvenilirlik değerleri ise yeterli düzeyde görünmektedir. Tüm bu sonuçlar, ÇEİBÖ'nün ergenlerde kullanmak için genel anlamda güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

ÇEİBÖ'nün maddelerinin bir örneği Ek 5'te sunulmuştur.

3.4.5. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği”, Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Yaşam doyumunu ölçen bu ölçek, beş maddeden oluşmakta ve her madde yedi seçeneğe göre değerlendirilmektedir. Genel yaşam doyumunu ölçmeyi amaçlayan ölçek, ergenlerden yetişkinlere kadar tüm yaşlara uygundur. Köker (1991) ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının .85 olduğunu belirlemiştir. Yetim (1991) ise düzeltilmiş split-half değerini .75 ve Kuder Richardson-20 değerini ise .78 olarak belirlemiştir (Köker, 1991; Yetim, 1991).

Bu çalışmada, YDÖ'nün güvenilirliğini gösteren iç tutarlık katsayısı, $\alpha = .83$ olarak bulunmuştur. Yaşam Doyumu Ölçeğinin maddelerinin bir örneği Ek 6'da sunulmuştur.

3.4.6. Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği (ÇDÖ)

Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği, Kovacs tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Öy (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği $r = .80$, $p < .001$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliğini göstermek amacıyla, her sınıftan rastgele örnekleme ile toplam 59 öğrenci ile depresyona yönelik görüşme yapılmış ve Çocukluk Depresyonu Derecelendirme Ölçeği uygulanmıştır. Depresyon tanısı için DSM III ölçütleri esas alınmıştır. Buna göre, majör depresyon ve depresif belirtileri olan öğrenciler göz önüne alındığında ölçeğin duyarlılığı % 60.00 ($n=6$) olarak tespit edilmiştir. Bu öğrenciler için Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği ve Çocukluk Depresyonu Derecelendirme Ölçeği toplam puanlarının korelasyonu $r = .61$ ($p < .001$) olarak bulunmuştur (Öy, 1991).

Bu çalışmada, ÇDÖ'nün güvenilirliğini gösteren iç tutarlık katsayısı, $\alpha = .70$ olarak bulunmuştur. Çocuklar İçin Depresyon Ölçeğinin maddelerinin bir örneği Ek 7'de sunulmuştur.

3.4.7. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formundaki değişkenler, cinsiyet, yaş, sınıf, kardeş sayısı, anne ve babanın eğitim durumu, öğrencinin yaşamının çoğunu geçirdiği yer, ailenin aylık gelir durumu gibi sosyodemografik özellikler olarak belirlenmiştir. Kişisel Bilgi Formunun bir örneği Ek-1'de sunulmuştur.

3.5. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, 2013-2014 eğitim ve öğretim yılında Adıyaman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alındıktan sonra araştırmacı tarafından toplanmıştır. Ölçme araçlarının uygulanması esnasında, gönüllülük ilkesi esas alınmış, araştırmaya katılmak isteyen öğrencilere araştırma hakkında kısa bir bilgilendirilmede bulunulmuş, araştırmanın dersleri ile herhangi bir ilgisinin bulunmadığı, verilerin tez çalışması dışında farklı bir amaç için kullanılmayacağı ifade edilmiştir. Araştırma

kapsamında uygulanan ölçeklere öğrencilerin, soru sayısının çokluğuna bağlı olarak yorumlarından dolayı yanlış ve hatalı cevap verebilecekleri gözönünde tutularak, ölçeklerin sıralama düzeni değiştirilerek uygulanmıştır, böylece ölçmedeki hata oranı azaltılmaya çalışılmıştır. Araştırmanın verilerinin toplanması, yaklaşık otuz dakikalık bir süre almıştır.

3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin analizinde, araştırmaya katılan örneklem gruba ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Araştırmada uyarlama çalışması yapılan ölçekler için ölçeklere ait tanımlayıcı istatistikler ile yapı geçerliği için Doğrulayıcı Faktör Analizi kullanılmıştır. DFA modelleri, yaygın kullanılan uyum iyiliği istatistiği Ki-kare (χ^2), Uyum İyiliği İndeksi (Goodness Of Fit Index, GFI), Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi (Adjusted Goodness Of Fit Index, AGFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Aproximation, RMSEA) ve Standart Ortalama Hataların Karekökü (Standardized Root Mean Square Residual, SRMR), Beklenen Çapraz-Geçerlik İndeksi (Expected Cross-Validation Index, ECVI), Model AIC ve Model CAIC uyum istatistikleri ile değerlendirilmiştir. Araştırmada uyarlanan ölçeklerin model tahmininde “En çok Olabilirlik (Maximum Likelihood)” tahmin yöntemi kullanılmıştır. Uyarlama çalışması yapılan ölçeklerin, kız ve erkek grupları açısından ölçüm değişmezliğini (measurement invariance) belirlemek için Çoklu-Grup Doğrulayıcı Faktör Analizi ile çapraz geçerlik çalışması yapılmıştır. Araştırmada uyarlama çalışması yapılan ölçeklerin çapraz geçerlikleri, yapısal eş değerlik (configural invariance) ve metrik eş değerlik (metric invariance) yapılarak, eş değerlik sonuçları, RMSEA ve CFI uyum indeksleri ile CFI farklılık değeri (ΔCFI), ki-kare farklılık testi ($\Delta\chi^2$) ve serbestlik derecesinin farklılığı (Δsd) bakımından .05 anlamlılık düzeyine göre incelenmiştir. Ölçüm değişmezliği çalışmalarında, ΔCFI değeri için ki-kare farklılık testi gibi herhangi bir istatistiksel anlamlılık testi yapılmamaktadır. Ancak iki modelin karşılaştırılması sonucunda elde edilen ΔCFI değerinin, -.01 değerine eşit ya da bu değerden küçük olması, ölçme eşdeğerliğinin sağlandığına ilişkin bir kanıt sağlamaktadır (Byrne, 2010, s. 221; Cheung ve Rensvold, 2002, s. 251). Ayrıca; MacCallum, Browne ve Sugara (1996, s. 130) RMSEA değerleri için % 90 güven aralıklarının verilmesini önermektedirler. Ayrıca,

ölçüt bağıntılı geçerlik sonuçları ile güvenilirlik çalışmalarına ait iç tutarlık katsayısı, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ve yakınsak geçerlik için Çıkarılmış Ortalama Varyans (Average Variance Extracted, AVE) değeri ve Birleşik Güvenirlik (Composite Reliability, CR) katsayısı analizleri kullanılmıştır.

Araştırma verilerinin normalliği, basıklık, çarpıklık değerleri ile incelenmiştir. Çoklu aracılık için verilerin çok değişkenli normalliği Mardia'nın Çok Değişkenli Normallik testi ile incelenmiştir. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler ise Pearson Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir.

Araştırmada, test edilen modelin aracılık etkilerinin istatistiksel olarak önemli olup olmadığı Hayes (2012; 2013) tarafından geliştirilen yazılım aracılığıyla regresyona dayalı yaklaşım ve Bootstrap Yöntemi ile incelenmiştir. Preacher ve Hayes'e göre (2008, s. 880) bootstrapping tekrar tekrar veri setlerinden örneklem çıkarma ve yeniden örneklenen her veri setindeki dolaylı etkiyi tahmin etmeyi içeren yoğun bir hesaplama yöntemidir. Thompson'a göre (2004, s. 102) yeniden örnekleme sayısı genellikle en az 1000'dir; ancak 2000 veya 5000 yeniden örnekleme sayısı önerilmektedir. Preacher ve Hayes (2008, s. 889) ise bir çalışmada ön analizler için 1000 örneklemin yeterli olabileceğini ancak çalışmayı kesin raporlamada 5000 örneklem kullanılmasının önermektedirler. Bu nedenle bu çalışmada aracı değişkenlerin aracılık görevlerinin istatistiksel açıdan önemli olup olmadığı, 5000 bootstrap örnekleminde incelenmiştir.

Schumacker ve Lomax'a göre (2004, s. 294-295) bootstrap yöntemleri rastgele bir örnekleme, evrenin bir alternatifi olarak ele alır ve örnek bootstrap tahminleri ve standart hataları oluşturmak için ondan belirtilen bir sayıda yeni örneklem alır. Bu örnek bootstrap tahminleri ve standart hatalar ortalama olarak alınır ve bootstrap tahminlerinin ortalamasına göre bir güven aralığı elde etmek için kullanılır. Bu ortalama bootstrap tahmin aracı olarak adlandırılır. Bootstrap tahmin aracı ve ilişkilendirilmiş güven aralığı, örneklem istatistiğinin evren parametresinin bir tahmini olarak ne kadar sabit ya da iyi olduğuna karar vermek için kullanılır. Hayes'in (2012; 2013) yaklaşımına göre bootstrap sonucu değişkenlerin dolaylı aracılık etkilerinin istatistiksel olarak önemli olup olmadığı aracı değişkenin nokta tahminin % 95 BCa Güven Aralığı içerisinde sıfır içerip içermemesine göre değerlendirmektedir. Buna göre nokta tahmini

sıfır aralığında bulunmayan değişkenin istatistiksel olarak önemli olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Ayrıca, Hayes (2012; 2013) tarafından geliştirilen yazılım ile contrast testi yapılarak değişkenlerin belirli (spesifik) dolaylı etkileri belirlenmekte ve aracı değişken çiftleri karşılaştırılarak hangi değişkenin model içinde daha güçlü bir aracılık yaptığı belirlenmektedir.

Araştırmanın Bootstrap analizleri, <http://afhayes.com/spss-sas-and-mplus-macros-andcode.html> adresinden indirilen eklenti aracılığıyla IBM SPSS kullanılarak, PROCESS Macro aracılığıyla “Multiple Mediation Model 4” (bkz. Hayes, 2012; <http://www.afhayes.com/>) yürütülerek gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Araştırmanın verilerinin analizinde, IBM SPSS 22.0 ve LISREL 8.80 paket programları kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular sunulmuştur. İlk olarak araştırmada kullanılan istatistiksel analizlerin temel varsayımları incelenerek, varsayımlara dair sonuçlar verilmiştir. Daha sonra her bir ölçekten elde edilen puanların aritmetik ortalamaları, standart sapma değerleri, toplam denek sayısı, her bir ölçekten alınan en düşük ve en yüksek puanlar, çarpıklık ve basıklık katsayısı değerleri verilmiştir. Ondan sonra araştırmanın değişkenleri arasındaki korelasyon katsayısı değerleri ile paralel çoklu aracılık analizlerinin sonuçları verilmiştir.

Alanyazında öznel iyi oluş değişkeni hesaplanırken iki temel yaklaşım benimsenmektedir. İlk olarak, yaşam doyumu değişkeni, öznel iyi oluşun bilişsel iyi oluş boyutunu temsil etmektedir ve pozitif ve negatif duygular ise duygusal iyi oluş boyutunu temsil etmektedirler. Pozitif ve negatif duygunun birbirinden bağımsız değişkenler oldukları (bkz. Schimmack, 2008, s. 115) varsayılmakta ve ayrı ayrı ölçülmektedirler. İkinci bir yaklaşımda; öznel iyi oluşun belirlenmesi üzerine yapılan çalışmalarda genellikle melez (hibrid) yaklaşımlar kullanılmaktadır. Öznel iyi oluşun belirleyicileri olarak, yaşam doyumu ile duygusal durumlar ele alınmaktadır. Burada öznel iyi oluş, genellikle yaşam doyumu ile pozitif ve negatif duygunun bir birleşimi ile tanımlanmaktadır (Haybron, 2008, s. 31, 39). Buna göre, öznel iyi oluş, yüksek yaşam doyumunu, hoş giden duyguların fazla olmasını ve olumsuz duyguların düşük düzeyde olmasını içeren geniş bir kavramdır (Diener ve diğerleri, 2002, s. 63). Bu bakış açısına göre, negatif duygu puanları tersten puanlanarak toplam puan elde edilmesi sonrasında pozitif duygu ve yaşam doyumu puanları ile birlikte toplanarak, öznel iyi oluş toplam puanı elde edilmektedir. Bu çalışma kapsamında ikinci yaklaşım benimsenmiştir. Bu bağlamda toplam öznel iyi oluş puanının faktör yapısını belirlemek için; negatif duygu puanları tersten toplanmış ve daha sonra, pozitif duygu ve yaşam doyumu puanları toplanarak, açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda üç değişkenin birlikte tek bir boyutta yer alarak, yüksek faktör değerleri ve yeterli düzeyde bir iç tutarlık (faktör değerleri, yaşam doyumu için .74; pozitif duygu için .84 ve tersten

puanlanmış negatif duygu için .84; öz değer = 1.96, açıklanan toplam varyans= % 65.33; $\alpha = .74$) göstererek, öznel iyi oluşun yapısını yansıttıkları görülmüştür. Ayrıca öznel iyi oluş gizil değişkeni için DFA yapılmış (standardize edilmiş faktör değerleri, yaşam doyumu için .55; pozitif duygu için .78 ve tersten puanlanmış negatif duygu için .75) ve sonuçların tatmin edici düzeyde olduğu görülmüştür. Bundan sonraki analizler öznel iyi oluş toplam puanı üzerinden yürütülmüştür.

4.1. Çoklu Aracılığın Temel Varsayımlarının İncelenmesi

Mackinnon'a göre (2008, s. 120) basit aracılık testi için istenen temel varsayımlar, çoklu aracılık modelleri için de geçerlidir. Ayrıca, çoklu aracılık modelleri ek aracı değişkenler içerdiği için tek aracılık modelinin bazı ihmal edilmiş (atlanmış) değişken kısıtlamalarını çözerler. Ullman'a göre (2013, s. 688) yapısal eşitlik modelinde kullanılan tahmin tekniklerinin çoğunda çok değişkenli normallik varsayımı (multivariate normality) kullanılmaktadır. Verilerin ne ölçüde normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için ölçülen değişkenlerin uç değerleri (hem tek hem de çok değişkenli) ve basıklık çarpıklık değerleri incelenir. Bu nedenle bu çalışmadaki çoklu aracılık testi için öncelikle değişkenlerin çok değişkenli normalliğinin saptanması, Mardia'nın Çok Değişkenli Normallik Testi ile incelenmiştir. Araştırmanın verileri üzerinden (Mardia'nın Çok Değişkenli Normallik Testi = 170.088, $p = .000$), elde edilen sonuca göre araştırma grubundan toplanan verilerin çok değişkenli normallik varsayımını karşılamadığı görülmektedir (bkz. Ek 9). Bu nedenle araştırmada, paralel çoklu aracılık modelindeki değişkenler arasındaki dolaylı aracılık etkileri belirleyebilmek için normallik ve çok değişkenli normallik şartlarını ön koşul olarak sunmayan ve non-parametrik bir yöntem olan "Bootstrap Yöntemi" kullanılmıştır (Preacher ve Hayes, 2008; Hayes, 2012; 2013).

Kenny, çoklu aracılık testlerinde, aracı değişkenlerin kavramsal olarak birbirlerinden çok farklı olmamalarının ve aralarında yüksek düzeyde korelasyonların bulunmaması gerektiğini belirtmektedir. Çoklu aracılık modeli test edilirken; örneğin iki aracılı bir model düşünüldüğünde; aracı değişkenlerden birisinin, a-b eşitliklerinden birisi pozitif, diğeri negatif yönde yani ters bir ilişki içinde olursa; öte yandan ikinci aracının, a-b eşitlikleri pozitif yönde olursa, bu durumda ters yönde çalışan her iki aracının dolaylı etkilerinin toplamı sıfır olacaktır. Daha sonra, c eşitliğinin, sıfıra yakın

olması ihtimali doğabilir; çünkü ters yönde çalışan iki dolaylı etki bulunmaktadır. Bu durumda, hiçbir aracılık etkisi bulunmayacaktır. Buna, “karşıt arabulucuk” (opposing mediation) denilmektedir (<http://davidakenny.net/cm/mediate.htm>). Mackinnon’a göre (2008, s. 110-111; MacKinnon ve diğerleri, 2000) çoklu aracılık modellerinde, “tutarsız etkilerin” (inconsistent effects) bulunması olasıdır ve bazı modellerde toplam etkiler ve toplam dolaylı etkilerin yanlış hesaplanma ihtimali bulunmaktadır. Bu çalışmada, Mackinnon, MacKinnon ve diğerleri ile Kenny’nin uyarıları dikkate alınarak; aracı değişkenlerin etkilerinin yönleri gözönünde bulundurularak paralel çoklu aracılık modeli test edilmiştir. Ayrıca, Tablo 13’te görüldüğü üzere aracılık yapan değişkenler arasında yüksek düzeyde korelasyon değerleri bulunmamaktadır.

4.2. Tanımlayıcı İstatistikler ile Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin toplamının, ölçeklerin her birinden aldıkları en düşük ve en yüksek puanları ile aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık katsayısı, basıklık katsayısı değerleri Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Toplamının, Her Bir Ölçekten Elde Edilen, En Düşük ve En Yüksek Puanları, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık Katsayısı ve Basıklık Katsayısı Değerleri

Ölçekler	N	En Düşük	En Yüksek	\bar{X}	Ss	Çar.	Bas.
Anneye Bağlanma	697	21	85	63.45	12.92	-.66	.15
Babaya Bağlanma	697	19	90	61.84	15.50	-.28	-.59
İçsel İşl. Duy.Düz.	697	4	20	15.60	3.09	-.71	.50
Dış.İşl.Ol.Duy.Düz.	697	5	25	11.01	4.22	.96	.74
İç.İşl.Ol.Duy.Düz.	697	4	20	12.60	3.55	-.07	-.41
Dış.İşl.Duy.Düz.	697	3	15	8.72	3.05	.10	-.61
Yardım Arama	697	4	16	10.01	2.66	-.10	-.40
Problem Çözme	697	7	28	20.11	4.15	-.18	-.28
Bilişsel Kaç.	697	8	32	14.33	4.71	.95	.61
Davranışsal Kaç.	697	2	8	4.30	1.53	.52	-.17
Öznel İyi Oluş	697	-15	63	27.10	16.21	-.21	-.50

Tablo 12’de görüldüğü gibi, örneklem grubuna ait verilerin basıklık ve çarpıklık katsayısı değerlerinin normal sınırlar (+1 ile -1) içerisinde yer aldığı görülmektedir; yani dağılım, normal bir dağılım göstermektedir. Ancak araştırmada çok değişkenli normallik varsayımı karşılanmadığı için normallik varsayımını gerektirmeyen Bootstrap Yöntemi ile aracılık ilişkileri değerlendirilmiştir.

Araştırmada kullanılan Anne-Baba ve Akran Bağlanması Envanteri, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeğinin alt boyutları, Çocuk ve Ergenler İçin Baş etme Ölçeğinin alt boyutları ile Yaşam Doyumu Ölçeği ile Ergenler İçin Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğinin puanlarının toplanması ile elde edilen öznel iyi oluş toplam puanı ve cinsiyet arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 13
Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.Cinsiyet	---											
2.Anneye Bağlanma	-.01	---										
3.Babaya Bağlanma	-.08*	.47**	---									
4.İçsel İşl. Duy.Düz.	-.10**	.17**	.19**	---								
5.Dış.İşl.Ol.Duy.Düz.	.02	-.19**	-.23**	-.23**	---							
6.İç.İşl.Ol.Duy.Düz.	-.12**	-.22**	-.27**	.01	.24**	---						
7.Dış.İşl.Duy.Düz.	-.23**	.24**	.20**	.21**	-.04	-.07	---					
8.Yardım Arama	-.18**	.37**	.30**	.17**	-.14**	-.21**	.62**	---				
9.Problem Çözme	-.10**	.20**	.17**	.57**	-.19**	-.03	.27**	.34**	---			
10.Bilişsel Kaçınma	.17**	-.06	-.06	-.17**	.22**	.01	-.06	-.16**	-.22**	---		
11.Davranışsal Kaç.	.12**	-.03	-.06	-.14**	.13**	.10**	-.01	-.08*	-.15**	.46**	---	
12.Öznel İyi Oluş	.11**	.40**	.44**	.17**	-.20**	-.44**	.16**	.25**	.21**	.09*	-.02	---

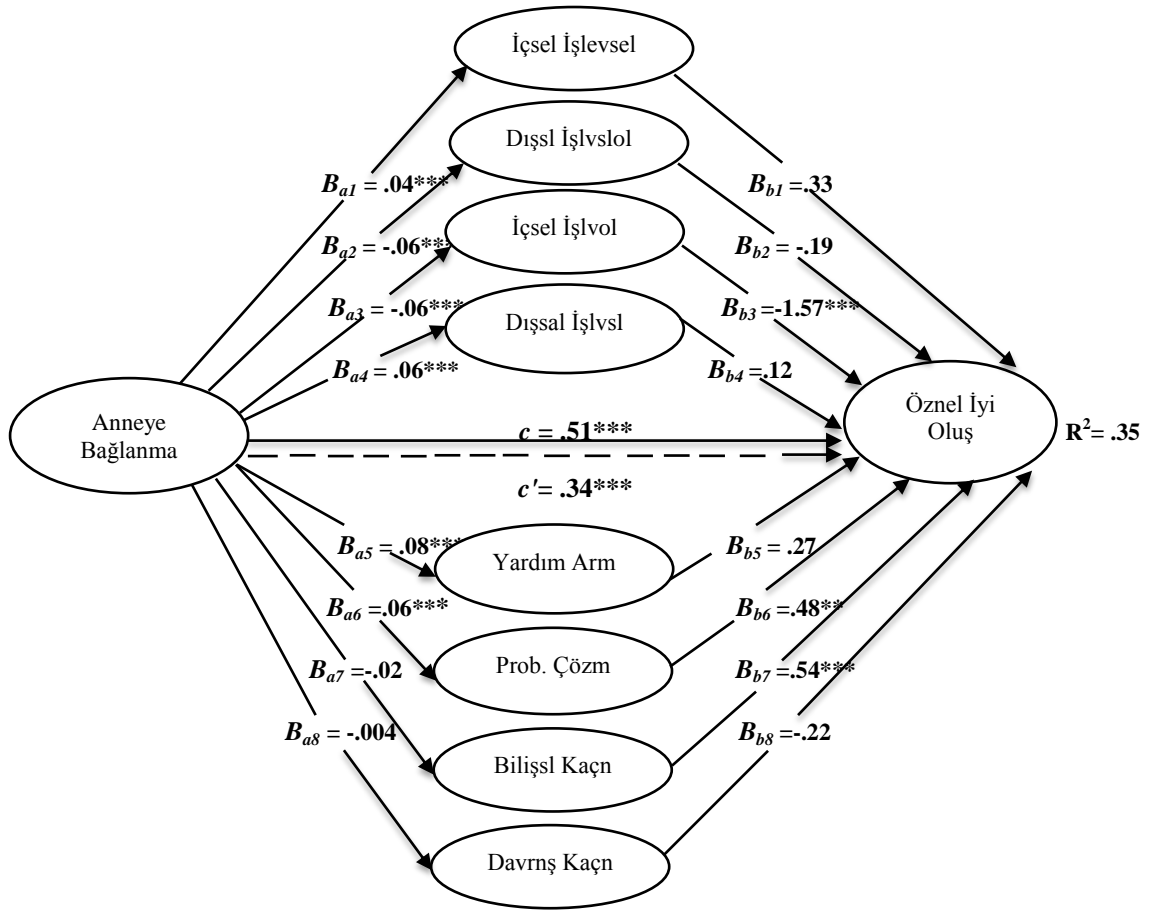
N=697 * $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 13'te sunulan değerler incelendiğinde, cinsiyet değişkeni ile anneye bağlanma ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Öte yandan cinsiyet ile babaya bağlanma, duygu düzenlemenin diğer alt boyutları, baş etmenin bütün alt boyutları ve öznel iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Tablo 13'te görüldüğü gibi, anneye bağlanma ve babaya bağlanma ile duygu düzenlemenin bütün boyutları, baş etmenin yardım arama ve problem çözme boyutları ile ve öznel iyi oluş toplamı ile anlamlı düzeyde ilişkiler göstermektedir. Anneye bağlanma ve babaya bağlanma ile bilişsel ve davranışsal kaçınma boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Duygu düzenlemenin bütün boyutları ile öznel iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, baş etmenin davranışsal kaçınma alt boyutu dışında diğer boyutları ile öznel iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

4.3. Paralel Çoklu Aracılık Analizlerine İlişkin Bulgular

4.3.1. Anneye Bağlanma ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin ve Baş Etmenin Alt Boyutlarının Paralel Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular

Tablo 13'te görüldüğü üzere cinsiyetin, öznel iyi oluş ve aracı değişkenlerle anlamlı düzeyde bir ilişki gösterdiği görülmektedir. Bu nedenle bundan sonraki paralel çoklu aracılık analizlerinde, cinsiyetin model üzerindeki etkisini kontrol etmek için cinsiyet değişkeni kontrol (covariate değişken) altına alınarak analizler yapılmıştır. Anneye bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin ve baş etmenin alt boyutlarının birlikte paralel çoklu aracılığını (parallel multiple mediation) belirlemek amacıyla Hayes'in (2012; 2013) önerdiği regresyona dayalı yaklaşım ile Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bu yaklaşımda dağılımdan kaynaklanan Tip 1 hata oranını düşürmek amacıyla standardize edilmemiş beta katsayıları hesaplanmaktadır. Ancak, dolaylı etkileri incelemek amacıyla yapılan Bootstrap yöntemi aracılığıyla yeniden örnekleme sonucu elde edilen değerler ile dağılımdan kaynaklanabilecek sorunlar kontrol altına alınabilmektedir. Elde edilen bulgular, Şekil 10'da verilmiştir.



Şekil 10. Anneye bağlanma ile öznel iyi oluş arasında duygu düzenleme ve baş etmenin boyutlarının paralel çoklu aracılığı ve standardize edilmemiş beta değerleri. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 10’da görüldüğü gibi, anneye bağlanmanın öznel iyi oluş üzerindeki toplam etkisi ($c = .51$, $SH = .04$, $t = 11.70$, $p < .001$) anlamlı düzeydedir (Adım 1). Ayrıca anneye bağlanmanın, aracı değişkenler olan “İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme” ($B = .04$, $SH = .01$, $t = 4.69$, $p < .001$), “Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” ($B = -.06$, $SH = .01$, $t = -5.08$, $p < .001$), “İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” ($B = -.06$, $SH = .01$, $t = -5.89$, $p < .001$), “Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme” ($B = .06$, $SH = .01$, $t = 6.70$, $p < .001$), “Yardım Arama” ($B = .08$, $SH = .01$, $t = 10.78$, $p < .001$), ve “Problem Çözme” ($B = .06$, $SH = .01$, $t = 5.45$, $p < .001$), üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeydedir. Ancak, anneye bağlanmanın, “Bilişsel Kaçınma” ($B = -.02$, $SH = .01$, $t = -1.48$, $p > .05$) ve “Davranışsal Kaçınma” ($B = -.004$, $SH = .01$, $t = -.90$, $p > .05$), üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeyde değildir (Adım 2). Aracı değişkenlerin öznel iyi oluş

üzerindeki doğrudan etkilerine bakıldığında ise “İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” ($B = -1.57$, $SH = .15$, $t = -10.26$, $p < .001$), “Problem Çözme” ($B = .48$, $SH = .15$, $t = 3.09$, $p < .01$) ve “Bilişsel Kaçınma”nın ($B = .54$, $SH = .12$, $t = 4.36$, $p < .001$), etkileri anlamlı düzeyde bulunurken; “İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme” ($B = .33$, $SH = .20$, $t = 1.62$, $p > .05$), “Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” ($B = -.19$, $SH = .13$, $t = -1.50$, $p > .05$), “Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme” ($B = .12$, $SH = .21$, $t = .55$, $p > .05$), “Yardım Arama” ($B = .27$, $SH = .26$, $t = 1.05$, $p > .05$) ve “Davranışsal Kaçınma”nın ($B = -.22$, $SH = .37$, $t = -.60$, $p > .05$), öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeyde değildir (Adım 3). Anneye bağlanma ile tüm aracı değişkenler denkleme eşzamanlı alındığında (Adım 4) doğrudan etki açısından anneye bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki azalmış; ancak anlamlılık değeri aynı düzeyde kalmaya devam etmiştir ($c' = .34$, $SH = .04$, $t = 7.88$, $p < .001$). Bu sonuca göre, aracı değişkenlerden bazılarının anneye bağlanma ile öznel iyi oluş arasında aracılık yaptıkları görülmektedir. Ayrıca, tüm modelin anlamlı düzeyde olduğu ($F_{(10-686)} = 36.34$, $p < .001$) ve öznel iyi oluştaki toplam varyansın % 35’ini açıkladığı görülmektedir.

Ergenlerin anneye bağlanmalarının duygu düzenleme ve baş etme yöntemleri aracılığıyla öznel iyi oluşları üzerindeki dolaylı etkileri ile spesifik dolaylı etkilerinin karşılaştırmaları Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14

Anneye Bağlanmanın Duygu Düzenleme ve Baş Etme Yöntemleri Aracılığıyla Öznel İyi Oluş Üzerindeki Dolaylı Etkileri İle Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	Katsayılar Çarpımı (Product of coefficients)			Bootstrapping %95 BCa Güven Aralığı	
		SH	z	p	Düşük	Yüksek
Toplam	.1679	.0280			.1154	.2267
İçsel İşl.Duy.Düz.	.0137	.0097	1.5010	.133	-.0027	.0366
Dış.İşl.Ol.Duy.Düz.	.0120	.0094	1.4181	.156	-.0040	.0334
İç.İşl.Ol.Duy.Düz.	.0933	.0188	5.0885	.000***	.0591	.1332
Dış.İşl.Duy.Düz.	.0067	.0131	.5436	.587	-.0179	.0347
Yardım Arama	.0211	.0207	1.0369	.300	-.0182	.0631
Problem Çözme	.0312	.0124	2.6565	.008**	.0104	.0592
Bilişsel Kaçınma	-.0110	.0092	-1.3699	.171	-.0328	.0036
Davranışsal Kaçınma	.0009	.0026	.3678	.713	-.0019	.0103
Karşılaştırmalar						
İçsel İşl. ve İçsel İşlv. Olm.	-.0797	.0204			-.1222	-.0419
İçsel İşl. ve Biliş.Kaç	.0246	.0137			.0022	.0575
Dış İşl.Ol. ve İç İşl.Ol.	-.0813	.0222			-.1268	-.0393
İçsel İşlv. Olm. ve Dış İşlvsl	.0866	.0241			.0410	.1367
İçsel İşlv. Olm. ve Yardım	.0722	.0275			.0189	.1270
İçsel İşlv. Olm. ve Prob. Çöz	.0621	.0222			.0196	.1069
İçsel İşlv. Olm. ve Biliş.Kaç	.1043	.0214			.0660	.1501
İçsel İşlv. Olm. ve Davrn.Kaç	.0924	.0189			.0578	.1330
Prob. Çöz ve Biliş.Kaç	.0422	.0165			.0141	.0791
Prob. Çöz ve Davrn.Kaç	.0303	.0127			.0093	.0588

N= 697, k= 5000, Kontrol Değişkeni (Covariates): Cinsiyet, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$
BCa: Yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş (bias corrected and accelerated) 5000 bootstrap örnekleme

Araştırmada test edilen modeldeki dolaylı etkilerin istatistiksel açıdan önemli olup olmadığı, 5000 bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiştir. Tahminler % 95 güven aralığında değerlendirilmiştir ve yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş sonuçlar Tablo 14’te görülmektedir. Tablo 14’te görüldüğü gibi, anneye bağlanmanın duygu düzenleme ve baş etme yöntemleri aracılığıyla öznel iyi oluş üzerindeki toplam dolaylı etkisi (yani toplam ve doğrudan etki arasındaki fark/c-c’) istatistiksel açıdan önemlidir (nokta tahmin= .1679 ve % 95 BCa GA [.1154, .2267]). Test edilen modelde anneye bağlanmanın öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkilerine aracılık yapma açısından sekiz aracı değişken ayrı ayrı ele alındığında bu değişkenlerden, “İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” (nokta tahmin= .0933 ve % 95 BCa GA [.0591, .1332]) ve

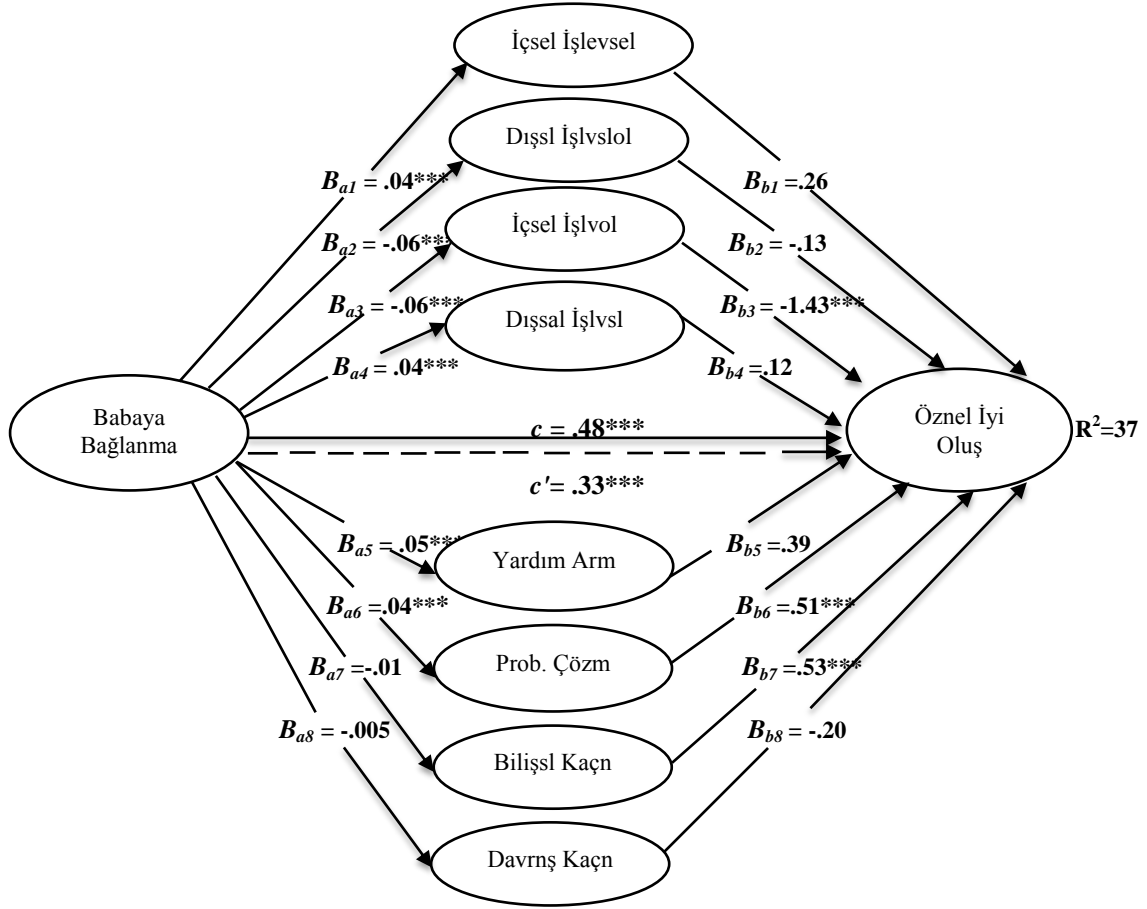
“Problem Çözme”nin (nokta tahmin= .0312 ve % 95 BCa GA [.0104, .0592]), aracılığı istatistiksel açıdan önemli bulunurken; “İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme” (nokta tahmin= .0137 ve % 95 BCa GA [-.0027, .0366]), “Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” (nokta tahmin= .0120 ve % 95 BCa GA [-.0040, .0334]), “Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme” (nokta tahmin= .0067 ve %95 BCa GA [-.0179, .0347]), “Yardım Arama” (nokta tahmin= .0211 ve % 95 BCa GA [-.0182, .0631]), “Bilişsel Kaçınma” (nokta tahmin= -.0110 ve % 95 BCa GA [-.0328, .0036]), “Davranışsal Kaçınma” (nokta tahmin= .0009 ve % 95 BCa GA [-.0019, .0103]), değişkenlerinin ise aracılığı istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır. Öte yandan Şekil 1’de öngörülen aracılık modelindeki ilişkilerin aksine “Bilişsel Kaçınma” değişkeninin aracılık ilişkilerinde baskılayıcı değişken (suppressor variable) rolü oynadığı (bkz. Şekil 10), ancak nokta tahmini sıfır aralığında bulunması ve çok küçük bir değere sahip olması nedeniyle modeldeki ilişkileri istatistiksel açıdan etkileyecek önemde olmadığı (nokta tahmin= -.0110 ve % 95 BCa GA [-.0328, .0036]), görülmüştür.

Araştırmada, aracı değişkenlerin belirli (spesifik) dolaylı etkilerinin birbirlerinden daha güçlü olup olmadığını belirlemek için ikili olarak verilen “karşılaştırma (contrast)” bulgularına yer verilmiştir. Araştırmanın analiz sonuçlarına göre yirmi sekiz adet ikili karşılaştırma elde edilmiştir. Ancak, on sekiz adet ikili karşılaştırmanın dolaylı etkileri % 95 BCa güven aralığı içinde nokta tahmini sıfır aralığında bulunması nedeniyle aracılık gücü bakımından istatistiksel olarak birbirinden farklı bulunmamıştır. Öte yandan, % 95 BCa güven aralıklarına göre nokta tahmini sıfır aralığında bulunmayan ve istatistiksel açıdan önemli olan on adet karşılaştırma Tablo 14’te görülmektedir. Belirli dolaylı etkilerin ikili karşılaştırmalarına göre, “İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” değişkeninin, “İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme”, “Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme”, “Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme”, “Yardım Arama”, “Problem Çözme”, “Bilişsel Kaçınma” ve “Davranışsal Kaçınma” değişkenlerinden daha güçlü bir aracı değişken olduğu görülmektedir. Diğer bir karşılaştırmaya göre, “Problem Çözme” değişkeninin, “Bilişsel Kaçınma” ve “Davranışsal Kaçınma” değişkenlerinden daha güçlü bir dolaylı etkiye aracılık yaptığı görülmektedir. Öte yandan aracılık görevleri istatistiksel açıdan önemli bulunmamasına rağmen, ikili karşılaştırmalarda anlamlı etkiler gösteren, “İçsel İşlevsel Duygu

Düzenleme” değişkenin, “Bilişsel Kaçınma” değişkeninden daha güçlü bir aracılığa sahip olduğu görölmektedir.

4.3.2. Babaya Bağlanma ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin ve Baş Etmenin Alt Boyutlarının Paralel Çoklu Aracılığına İlişkin Bulgular

Babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin ve baş etmenin alt boyutlarının birlikte paralel çoklu aracılığını belirlemek amacıyla Hayes’in (2012; 2013) önerdiği regresyona dayalı yaklaşım ile Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bu yaklaşımda dağılımdan kaynaklanan Tip 1 hata oranını düşürmek amacıyla standardize edilmemiş beta katsayıları hesaplanmaktadır. Ancak, dolaylı etkileri incelemek amacıyla yapılan Bootstrap yöntemi aracılığıyla yeniden örnekleme sonucu elde edilen değerler ile dağılımdan kaynaklanabilecek sorunlar kontrol altına alınabilmektedir. Elde edilen bulgular, Şekil 11’de verilmiştir.



Şekil 11. Babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasında duygu düzenleme ve baş etmenin boyutlarının paralel çoklu aracılığı ve standardize edilmemiş beta değerleri. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 11’de görüldüğü gibi, babaya bağlanmanın öznel iyi oluş üzerindeki toplam etkisi ($c = .48$, $SH = .03$, $t = 13.55$, $p < .001$), anlamlı düzeydedir (Adım 1). Ayrıca, babaya bağlanmanın, aracı değişkenler olan “İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme” ($B = .04$, $SH = .01$, $t = 4.81$, $p < .001$), “Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” ($B = -.06$, $SH = .01$, $t = -6.35$, $p < .001$), “İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” ($B = -.06$, $SH = .01$, $t = -7.87$, $p < .001$), “Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme” ($B = .04$, $SH = .01$, $t = 5.06$, $p < .001$), “Yardım Arama” ($B = .05$, $SH = .01$, $t = 8.14$, $p < .001$) ve “Problem Çözme” ($B = .04$, $SH = .01$, $t = 4.38$, $p < .001$), üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeydedir. Ancak, babaya bağlanmanın, “Bilişsel Kaçınma” ($B = -.01$, $SH = .01$, $t = -1.26$, $p > .05$) ve

“Davranışsal Kaçınma” ($B= -.005$, $SH= .01$, $t= -1.27$, $p>.05$), üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeyde değildir (Adım 2). Aracı değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkilerine bakıldığında ise “İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” ($B= -1.43$, $SH= .15$, $t= -9.37$, $p<.001$), “Problem Çözme” ($B= .51$, $SH= .15$, $t= 3.36$, $p<.001$) ve “Bilişsel Kaçınma”nın ($B= .53$, $SH= .12$, $t= 4.33$, $p<.001$) etkileri anlamlı düzeyde bulunurken; “İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme” ($B=.26$, $SH= .20$, $t=1.32$, $p>.05$), “Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” ($B=-.13$, $SH= .13$, $t= -1.04$, $p>.05$), “Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme” ($B=.12$, $SH= .21$, $t= .58$, $p>.05$), “Yardım Arama” ($B= .39$, $SH= .25$, $t= 1.53$, $p>.05$) ve “Davranışsal Kaçınma”nın ($B= -.20$, $SH= .37$, $t= -.543$, $p>.05$), öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeyde değildir (Adım 3). Babaya bağlanma ile tüm aracı değişkenler denkleme eşzamanlı alındığında (Adım 4) doğrudan etki açısından babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki azalmış; ancak anlamlılık değeri aynı düzeyde kalmaya devam etmiştir ($c'= .33$, $SH= .03$, $t= 9.30$, $p<.001$). Bu sonuca göre, aracı değişkenlerden bazılarının babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasında aracılık yaptıkları görülmektedir. Ayrıca, tüm modelin anlamlı düzeyde olduğu ($F_{(10-686)}= 39.77$, $p<.001$) ve öznel iyi oluştaki toplam varyansın % 37’sini açıkladığı görülmektedir.

Ergenlerin babaya bağlanmalarının duygu düzenleme ve baş etme yöntemleri aracılığıyla öznel iyi oluşları üzerindeki dolaylı etkileri ile spesifik dolaylı etkilerinin karşılaştırmaları Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15

Babaya Bağlanmanın Duygu Düzenleme ve Baş Etme Yöntemleri Aracılığıyla Öznel İyi Oluş Üzerindeki Dolaylı Etkileri İle Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	Katsayılar Çarpımı (Product of coefficients)			Bootstrapping %95 BCa Güven Aralığı	
		SH	z	p	Düşük	Yüksek
Toplam	.1508	.0219			.1095	.1957
İçsel İşl.Duy.Düz.	.0094	.0078	1.2463	.213	-.0041	.0270
Dış.İşl.Ol.Duy.Düz.	.0085	.0092	1.0149	.310	-.0098	.0270
İç.İşl.Ol.Duy.Düz.	.0932	.0163	6.0035	.000***	.0645	.1284
Dış.İşl.Duy.Düz.	.0044	.0083	.5625	.574	-.0106	.0227
Yardım Arama	.0194	.0134	1.4922	.136	-.0055	.0476
Problem Çözme	.0225	.0090	2.6224	.009**	.0087	.0449
Bilişsel Kaçınma	-.0077	.0070	-1.1823	.237	-.0240	.0039
Davranışsal Kaçınma	.0009	.0024	.4053	.685	-.0019	.0088
Karşılaştırmalar						
İçsel İşl. ve İçsel İşlv. Olm.	-.0838	.0174			-.1199	-.0521
Dış İşl.Ol. ve İç İşl.Ol.	-.0847	.0198			-.1277	-.0496
İçsel İşlv. Olm. ve Dış İşlvsl	.0888	.0197			.0526	.1306
İçsel İşlv. Olm. ve Yardım	.0737	.0207			.0359	.1175
İçsel İşlv. Olm. ve Prob. Çöz	.0706	.0188			.0346	.1095
İçsel İşlv. Olm. ve Biliş.Kaç	.1008	.0176			.0693	.1389
İçsel İşlv. Olm. ve Davrn.Kaç	.0922	.0165			.0639	.1282
Prob. Çöz ve Biliş.Kaç	.0302	.0125			.0095	.0591
Prob. Çöz ve Davrn.Kaç	.0216	.0092			.0070	.0442

N= 697, k= 5000, Kontrol Değişkeni (Covariates): Cinsiyet * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$
BCa: Yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş (bias corrected and accelerated) 5000 bootstrap örnekleme

Araştırmada test edilen modeldeki dolaylı etkilerin istatistiksel açıdan önemli olup olmadığı, 5000 bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiştir. Tahminler % 95 güven aralığında değerlendirilmiştir ve yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş sonuçlar Tablo 15'te görülmektedir. Tablo 15'te görüldüğü gibi, babaya bağlanmanın duygu düzenleme ve baş etme yöntemleri aracılığıyla öznel iyi oluş üzerindeki toplam dolaylı etkisi (yani toplam ve doğrudan etki arasındaki fark/c-c') istatistiksel açıdan önemlidir (nokta tahmin = .1508 ve % 95 BCa GA [.1095, .1957]). Test edilen modelde babaya bağlanmanın öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkilerine aracılık yapma açısından sekiz aracı değişken ayrı ayrı ele alındığında bu değişkenlerden, "İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme" (nokta tahmin= .0932 ve % 95 BCa GA [.0645, .1284]) ve

“Problem Çözme”nin (nokta tahmin= .0225 ve % 95 BCa GA [.0087, .0449]) aracılığı istatistiksel açıdan önemli bulunurken; “İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme” (nokta tahmin= .0094 ve % 95 BCa GA [-.0041, .0270]), “Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” (nokta tahmin= .0085 ve % 95 BCa GA [-.0098, .0270]), “Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme” (nokta tahmin= .0044 ve % 95 BCa GA [-.0106, .0227]), “Yardım Arama” (nokta tahmin= .0194 ve % 95 BCa GA [-.0055, .0476]), “Bilişsel Kaçınma” (nokta tahmin= -.0077 ve % 95 BCa GA [-.0240, .0039]), “Davranışsal Kaçınma” (nokta tahmin= .0009 ve % 95 BCa GA [-.0019, .0088]), değişkenlerinin ise aracılığı istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır. Öte yandan Şekil 1’de öngörülen aracılık modelindeki ilişkilerin aksine “Bilişsel Kaçınma” değişkeninin aracılık ilişkilerinde baskılayıcı değişken rolü oynadığı (bkz. Şekil 11), ancak nokta tahmini sıfır aralığında bulunması ve çok küçük bir değere sahip olması nedeniyle modeldeki ilişkileri istatistiksel açıdan etkileyecek önemde olmadığı (nokta tahmin= -.0077 ve % 95 BCa GA [-.0240, .0039]), görülmüştür.

Araştırmada, aracı değişkenlerin belirli (spesifik) dolaylı etkilerinin birbirlerinden daha güçlü olup olmadığını belirlemek için, ikili olarak verilen “karşılaştırma (contrast)” bulgularına yer verilmiştir. Araştırmanın analiz sonuçlarına göre, yirmi sekiz adet ikili karşılaştırma elde edilmiştir. Ancak, on dokuz adet ikili karşılaştırmanın dolaylı etkileri % 95 BCa güven aralığı içinde nokta tahmini sıfır aralığında bulunması nedeniyle aracılık gücü bakımından istatistiksel olarak birbirinden farklı bulunmamıştır. Öte yandan, % 95 BCa güven aralıklarına göre nokta tahmini sıfır aralığında bulunmayan ve istatistiksel açıdan önemli olan dokuz adet karşılaştırma Tablo 15’te görülmektedir. Belirli dolaylı etkilerin ikili karşılaştırmalarına göre, “İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” değişkeninin, “İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme”, “Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme”, “Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme”, “Yardım Arama”, “Problem Çözme”, “Bilişsel Kaçınma” ve “Davranışsal Kaçınma” daha güçlü bir aracı değişken olduğu görülmektedir. Diğer bir karşılaştırmaya göre, “Problem Çözme” değişkeninin “Bilişsel Kaçınma” ve “Davranışsal Kaçınma” değişkenlerinden daha güçlü bir aracı değişken olduğu görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, bir önceki bölümde yapılan analizler sonucu elde edilen bulguların, konuyla ilgili alanyazın çerçevesinde tartışma ve yorumuna yer verilmiştir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, ergenlerde anne-babaya bağlanma ile duygu düzenleme, baş etme ve öznel iyi oluş değişkenlerinin birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmadan elde edilen bulgular, benzer çalışmalarla ilişkilendirilerek tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Anne ve Babaya Bağlanma ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ve Baş Etmenin Paralel Çoklu Aracılığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmada öncelikle cinsiyet ve yaş gibi demografik değişkenlerin, araştırmanın değişkenleri ile ilişkileri incelenmiştir. Yapılan Pearson korelasyon analizine göre, yaş değişkeni ile araştırmanın değişkenleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Cinsiyet değişkeninin ise hem bağımsız değişken ile hem de aracı değişkenlerin birçoğu ve bağımlı değişken olan öznel iyi oluş ile anlamlı düzeyde ilişkiler göstermesi nedeniyle, cinsiyet değişkeninin paralel çoklu aracılık modelindeki etkisinden bağımsız bir şekilde araştırmadaki ilişkileri test etmek ve görebilmek amacıyla cinsiyet değişkeni kontrol değişkeni (covariates) olarak belirlenmiştir.

Araştırmada elde edilen paralel çoklu aracılık testi bulgularına göre; ergenlerin ayrı ayrı olarak hem anneye ve hem de babaya bağlanmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutunun ve baş etme değişkeninin problem çözme alt boyutunun aracılık görevi gördükleri görülmüştür. Bunların dışında kalan duygu düzenlemenin içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile baş etmenin yardım arama, bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma alt boyutlarının ise istatistiksel açıdan önemli bir aracılık etkisi bulunmamıştır.

Paralel çoklu aracılık analizi sonuçlarında görüldüğü üzere, ergenlerin anne ve babalarına bağlanmalarının, içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemelerini etkilediği, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi ile de ergenlerin öznel iyi oluşunun olumsuz yönde etkilendiği söylenebilir. Diğer bir aracılık etkisinde ise ergenlerin anne ve babalarına bağlanmalarının, problem çözmeleri üzerinde etkili olduğu, problem çözmenin de ergenlerin öznel iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, alanyazındaki çalışmaların sonuçlarını ve kuramsal açıklamaları kısmen doğrulamıştır.

Bu çalışmanın bulguları Baron ve Kenny'nin (1986) nedensel adımlar yaklaşımına göre değerlendirilecek olursa bu çalışmada anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ve problem çözmenin kısmi aracılığı bulunmuştur. Öte yandan son yıllarda model testlerinin sonuçlarının yorumlanması konusunda tam aracılık veya kısmi aracılık ilişkisinin olduğunu belirtme konusunda dikkatli olunması gerektiği belirtilmektedir. Bu konuda; Kenny'e göre, c' testinin gücünün düşük düzeyde olması nedeniyle; bir modelde anlamlı düzeyde olmayan c' eşitliğine dayalı olarak, tam aracılık ilişkisinin olduğunu iddia etme konusunda çok dikkatli olmak gerekir. Özellikle tam aracılık iddiaları konusunda dikkatli olmak daha mantıklı görülmektedir (<http://davidakenny.net/cm/mediate.htm>). Hayes (2013, s. 170-172) ise bir aracılık testinde herhangi bir tam veya kısmi aracılığın asla yapılamayacağını vurgulamaktadır. Araştırmacılar tarafından aracılık ilişkilerinin böyle yorumlanmasının terk edilmesini savunmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada test edilen modeldeki aracılık ilişkileri değerlendirilirken “kısmi aracılık” veya “tam aracılık” ilişkisi şeklinde bir yorumdan kaçınılmıştır. Öte yandan, Baron ve Kenny (1986, s. 1176) ise psikolojideki aracılık ilişkilerinde çoklu aracılardan yaygınlığı nedeniyle tam aracılık ilişkilerinin nadir düzeyde bulunabileceğini vurgulamaktadırlar. Bu nedenle bu çalışmada test edilen sekiz aracı değişkenden sadece içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ve problem çözme yöntemlerinin aracılık yaptığı göz önünde tutulduğunda, bu değişkenler dışında anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerde aracılık yapan farklı değişkenlerin olabileceğini göstermektedir.

5.1.1. Duygu Düzenlemenin Aracılığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu çalışmada, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yönteminin anne ve babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık etkisinin istatistiksel açıdan önemli bulunduğu, diğer duygu düzenleme yöntemlerinin ise öznel iyi oluş üzerinde bir aracılık etkisinin olmadığı görülmüştür.

Gross ve diğerleri (2006, s. 1) duygu düzenleme yöntemlerini temel olarak ikiye ayırmaktadırlar. Sağlıklı ve işlevsel olmayı yansıtan duygu düzenleme yöntemini “bilişsel yeniden değerlendirme”, sağlıksız ve işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemini de “bastırma” olarak adlandırmışlardır. Aynı zamanda Gross (2008, s. 500), ihtiyaç duyulduğunda duygu düzenleme biçimlerinin “içsel” ve “dışsal” olarak ayrılabilceğini belirtmektedir. Bu kuramsal açıklamalardan da görüldüğü üzere, anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasında aracılık yapan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yönteminin, sağlıksız duygu düzenleme yöntemi olan “bastırma” yönteminin çatısı altına girdiğini söyleyebiliriz. Gross (2002, s. 283) bastırmayı, devam eden duyguyu ifade etmeyi engelleme olarak tanımlamaktadır. Gross ve diğerlerine göre (2006, s. 18-19) bastırma, önemli fizyolojik ve bilişsel maliyetlere sahiptir. Uzun vadede daha fazla bastırma kullanan bireyler; duygusal, kişilerarası ve iyi oluş alanında daha kötü bir işlevsellik göstermişlerdir. Gross’un (2004, s. 1315-1316) çalışmasında bastırma yöntemini daha fazla kullanan kişilerin daha olumsuz duygular yaşadığı belirlenmiştir. Aka’nın (2011) çalışmasında ise, bastırma ve tepki-odaklı duygu düzenleme yöntemlerini kullanan kişilerin, depresyon belirtilerinin daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde bastırmayı daha fazla kullanan kişilerin ve yeniden bilişsel değerlendirmeyi daha az kullanan kişilerin sosyal kaygı ve obsesif-kompulsif bozukluk belirtilerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, ergenlerin anne ve babalarına bağlanmalarının, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ve kullanılan bu yöntem aracılığıyla da ergenlerin öznel iyi oluşlarının azaldığı söylenebilir. Alanyazındaki çalışmalardan ve kuramsal bilgilerden de anlaşıldığı üzere, bu duygu düzenleme yönteminin kişinin öznel iyi oluşu üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır.

Bowlby'nin bağlanma kuramının son yorumlarında, duygu düzenlemenin gelişimi üzerinde bağlanma süreçlerinin anlamlı etkisi olduğu kabul edilmektedir. Bağlanma süreçleri genellikle duygusal durumları çağrıştıran bağlamlarda etkinleşirler ve belirli duygu düzenleyici işlevlere hizmet ederler (Calkins ve Hill, 2007, s. 235-237). Allen ve Miga (2010, s. 187) bireylerin uyumlu duygu düzenleme kapasitelerinin gelişmesinde en etkili durumun çocuklukta güvenli bağlanma ilişkilerinin olduğunu vurgulamaktadırlar. Shorey (2009, s. 65) ise güvenli bağlanan çocukların duygularını düzenlemede usta olduklarını belirtmektedir. Bu çocuklar zorluk ya da tehditle karşı karşıya kaldıklarında ebeveynlerinin güvenli temeline geri dönerler ve deneyimleri yoluyla öğrenirler. Güvenli temel işlevi gören ebeveynler, çalkantılar yaşayan çocuğa destek, rahatlık ve güvence sağlarlar. Güvenli bağlanan çocuklar bu yüzden olumsuz duyguların hoş görülebileceğini ve etkili şekilde yönetilebileceğini öğrenirler. Cassidy'e göre (1994, s. 232-233) güvenli bağlanan bir çocuk, esnek bir şekilde duygularını düzenleyebilir. Howe ve diğerlerine göre (1999, s. 54), güvenli bağlanan çocukların içsel çalışan modelleri esnek kalır ve duygularını sağlıklı düzenleyebilirler. Cicchetti ve diğerlerine göre (1991, s. 28-29), güvenli bağlanan bir çocukta, kendi duygusal ihtiyaçlarına ve işaretlerine duyarlı ve ulaşılabilir bir bakıcının içselleştirilmiş bir temsili vardır. Bu tür çocuklar olumsuz duygularını doğrudan ifade etmekten çekinmezler ve zorlanma durumlarında bakıcıları tarafından rahatlatılma ve güven beklerler. Böylece, sıkıntılı zamanlarda daha az zaman harcarlar ve olumlu değişimler ile daha fazla meşgul olurlar. Bakıcıları ile olan olumlu ilişkileri sayesinde güvenli bağlanan çocuklar, duygularını düzenlemeyi öğrenirler. Sonuç olarak, düzenleme konusunda, -karşıtı olarak düzenleyememe- bilgi sahibi olunabilir ve öngörülebilir. Bu nedenle bakıcı modelinin içselleştirilmesi, aynı zamanda duygu düzenlemenin içselleştirilmesini içerir. Fakat bu durum, güvensiz bağlanan çocuklar için geçerli değildir. Yapılan bir çalışmada, Diener ve diğerleri (2002), güvenli bağlanan bebeklerin daha etkili duygu düzenleme tarzlarına sahip olduklarını ve bu yöntemlerin güvenli bağlanma ile ileriki yıllardaki öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri kısmen açıklayabileceğini bulmuşlardır. Becker-Weidman ve Shell (2010, s. 4) ise güvenli ve sağlıklı bağlanmanın; geniş bir duygusal düzenleme, stres, endişe ve korkuyu etkili bir şekilde yönetme yetisini içerdiğini vurgulamaktadırlar. Mikulincer (1997) güvenli bağlanma ile duygu düzenleme yöntemleri arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Güvenli bağlanan kişiler, sıkıntı ve tehditler karşısında duygularını düzenleme becerilerinde

yüksek güvene sahip olmaktadır ve kendilerini yeni durumlara açmaktadırlar ayrıca çevresel durumlarla gerçekçi bir şekilde baş etmek için uygun yöntemler geliştirebilmektedirler.

Howe'ye göre (2005, s. 32) duygu düzenleme, iyi bir ruh sağlığının ana bileşenidir. Bakıcılarının yardımı ve kendi psikolojik durumlarına dair artan ileri bir anlayışın yardımıyla, güvenli bağlanan çocuklar, stres altında göreceli olarak organize olurlar ve psikolojik sağlamlık gösterirler. Olumsuz duygular onları kolaylıkla bunaltamaz ya da psikolojik olarak tehdit edemez. Öte yandan Bowlby (2012, s. 158), sağlıklı bir ergenlik ve yetişkinlik hayatı boyunca anne ve baba ile kurulan bağların varlıklarını sürdürdüklerini vurgulamaktadır. Araştırmada aracılık etkisi bulunan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemini geliştiren ve sıklıkla kullanan ergenlerin güvenli olmayan bir anne ve baba bağlanmasına sahip oldukları düşünülmektedir. Çünkü Bowlby'nin açıklamasından da anlaşıldığı üzere, ergenlik boyunca da anne ve babaya bağlanmanın etkisi bulunmakta ve bu etkinin ergenin duygu düzenlemesi ve öznel iyi oluşu üzerinde etkisinin olacağı düşünülmektedir.

Alanyazında bireylerin öznel iyi oluşlarının, anne ve babaya bağlanmalarının niteliğine göre olumlu veya olumsuz yönde etkilendiği vurgulanmaktadır. Mikulincer ve Florian'a göre (2003, s. 541, 551) güvenli bağlanma, yaşama karşı yapıcı bir tutum geliştirmek için ve stresli olaylarla karşılaşmaktan kaynaklanan psikolojik sıkıntılara karşı bir tampon görevi görebilen, içsel bir psikolojik kaynak ve psikolojik sağlamlık faktörü olarak görülebilir. Buna karşılık güvensiz bağlanma, kişinin yaşamın stresi ile baş etmesine ve psikolojik iyi oluşunu korumak için gerekli olan iç kaynaklarını geliştirmesine engel olabilecek ve kırılganlığını arttıran bir risk etmeni olarak görülebilir. Güvenli bağlanma, iyi oluş ile olumlu ilişkiler gösterirken, sıkıntı ile olumsuz ilişkiye sahiptir. Buna karşılık kaygılı-kararsız bağlanma, iyi oluş ile ters bir ilişkiye sahip iken sıkıntı durumları ile olumlu ilişkilere sahiptir. Bu açıklamadan da anlaşıldığı üzere, anne ve babasına güvensiz bağlanan bireylerin yaşamın stresi ile yeterince baş edebilecek gücü kendilerinde bulamayacakları ve iç kaynaklarını geliştirmelerinin önünde daha fazla engel olduğu ve kırılganlıklarını artırarak, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemini daha sık kullanarak öznel iyi oluşlarını düşürmeleri olasıdır. Nitekim Howe'ye göre (2005, s. 25), duyguları düzenleme becerisine sahip olmama durumu genellikle ruhsal problemlerin öncüsüdür. Duygularını

düzenleyemeyen çocuklar saldırgan, düşmanca, çaresiz ve kafası karışmış ya da içine kapanık, yalnız kalmış, sosyal olarak endişeli ve kişilerarası ilişkilerde tedbirli olurlar.

Öznel iyi oluşun üç bileşeninden bilişsel iyi oluşu, yaşam doyumu temsil ederken, diğer bileşeni olan duygusal iyi oluşu, pozitif ve negatif duygu değişkenleri oluşturmaktadır (bkz. Diener ve diğerleri, 1999, s. 276; Schimmack, 2008, s. 97). Koole (2009, s. 14) insanların duygularını düzenleme çalışmalarını; zevki artırmak, acının ise önlenmesi amaçlı hazcı ihtiyaçlara hizmet eden çabalar olarak görmektedir. Bu açıklamaya göre duygu düzenlemedeki amaç, pozitif duyguları artırmak ve negatif duyguları ise azaltmaktır. Gerek öznel iyi oluşun yapısı, gerekse duygu düzenleme ile ilgili bu açıklama referans alındığında, çalışmadan elde edilen bulguya göre içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemini sık kullanan ergenler, içsel olarak sıkıntı düzeylerini arttırabilirler ve bu yolla özellikle duygusal iyi oluşlarının düzeyini düşürerek öznel iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilirler. Duygusal iyi oluşun düşmesi ile birlikte daha genel bir yapı olarak kişinin yaşamından aldığı doyumda da düşüşler olabilir. Bunun sonucunda ise kişi ruhsal sorunlar yaşama bakımından risk altına girebilir. Nitekim yapılan bir çalışmada, Duy ve Yıldız (2013), ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri ile depresif belirtileri ve psikosomatik belirtileri arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Bu çalışmadan da görüldüğü üzere, içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin kullanımının, sıkıntılı bir ruh hali ile ilişkili olduğu ve öznel iyi oluşu düşürdüğü söylenebilir. Dennis'in (2007) çalışmasında ise, bastırma yöntemini kullanan kişilerin daha fazla kaygılı oldukları belirlenmiştir. Yapılan başka bir çalışmada, Repo (2011) bireylerin kullandıkları duygu düzenleme yöntemleri ile öznel iyi oluşları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Alanyazında yeralan bazı çalışmalara baktığımızda, örneğin, Pellerito (2013), yüksek düzeyde güvenli bağlanan çocukların olumsuz duygularını daha etkili bir biçimde düzenlediklerini belirlemiştir. Lecce'nin (2008) çalışmasında, anne-babaya hem kaygılı bağlanma hem de kaçınmalı bağlanma ile öznel iyi oluş ve duygu düzenleme arasında olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur. Duygu süreçleri ve duygu düzenlemenin, öznel iyi oluşun önemli belirleyicileri oldukları görülmüştür. Manning (2010) ergenlerde anne-babaya bağlanma ile duygu düzenleme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, anne-babaya güvenli bağlanma ile duygu düzenleme arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca hem anne-

babaya bağlanma hem de duygu düzenleme, ergen depresyonu ile ilişkili bulunmuştur. Kobak ve Sceery'in (1988) çalışması, kişilerin bağlanma tarzlarının kullandıkları duygu düzenleme yöntemleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Rugancı'nın (2008) çalışmasında, güvenli bağlanan bireylerin etkili duygu düzenleme yöntemleri kullandıkları ve daha az düzeyde psikolojik sorunlara sahip oldukları görülmüştür. Kogan (1997) çocukların anne-babalarına bağlanmaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre, annelerine güvenli bağlanan çocukların zor duygularını daha iyi düzenleyebildikleri ve işlevsel bir şekilde sorunlarıyla baş ettikleri görülmüştür. Ayrıca annelerine güvenli bağlanan çocukların, stresli durumlar karşısında olumsuz duygu yoğunluklarının daha az olduğu, daha esnek bir şekilde sorunları ile baş edebildikleri tespit edilmiştir. Karreman ve Vingerhoets'in (2012) çalışmasında ise güvenli bağlanma, yeniden değerlendirme ve psikolojik sağlamlık ile yüksek düzeyde bir ilişki göstermiştir. Aynı zamanda bu değişkenlerin iyi oluş üzerinde kısmi aracılık yaptığı görülmüştür. Bastırmanın ise bu araştırmanın bulgularından farklı olarak anne-babaya bağlanma ile iyi oluş arasında bir aracılık etkisi bulunmamıştır. Yapılan çok sayıdaki çalışmada, araştırmadan elde edilen bulgulara benzer olarak, işlevsel olmayan duygu düzenleme biçimi olan bastırmanın, anne ve babaya güvensiz bağlanma ile ilişkili olduğu ve güvensiz bağlanan kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir.

Öte yandan yapılan bazı çalışmalarda, genel olarak güvensiz bağlanma, olumsuz ve işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri ve öznel iyi oluşun düşüklüğü ile ilişkili bulunmuştur. Rugancı'nın (2008) çalışmasında, duygu düzenleme sorunu, güvensiz bağlanmanın yüksek düzeyde psikolojik sorunla eşleşmesine aracılık etmiştir. Zimmermann ve diğerlerinin (2001) çalışmasında, belirli duyguların yoğunluğuna bağlı olarak anne ve babalarına güvensiz bağlanan ergenlerin arkadaşlarına karşı daha yıkıcı davranışlar gösterdikleri görülmüştür. Hwang'ın (2006) çalışmasında ise kaygılı bağlanma, kaçınılmalı bağlanmaya göre uyum sağlayıcı ya da uyumu bozucu duygu düzenleme yöntemlerini kullanmanın güçlü bir göstergesi olmuştur.

Yapılan bazı çalışmalarda erken dönemde anne ve babaların, çocukları ile etkileşimlerinin olumlu olması ve ilgili davranmalarının çocukların duygularını düzenlemeleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Altan, 2006; Calkins ve Johnson, 1998; Conway, 2005; Diener ve Mangelsdorf, 1999; Fosco, 2008; Hendricks, 2012).

Bazı çalışmalarda ise anne-baba ile çocukların ilişkilerinin kötü durumda olmasının çocuklarının duygularını düzenlemeleri üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu belirlenmiştir (Cipriano, 2010; Morris, 2000; Roque ve Verissimo, 2011; Rottblatt, 2005; Sarıtaş ve Gençöz, 2011). Tüm bu çalışmaların bulgularından da görüldüğü üzere, erken dönemde anne ve baba ile kurulan ilişkilerin çocuk ve ergenlerin duygu düzenlemeleri ve öznel iyi oluşları üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Nitekim Bowlby'e göre (1979, 2012b) bağlanma, beşikten mezara kadar yaşam boyunca süren bir olgudur. Yani anne ve baba ile erken dönemlerde kurulan bağlar, yaşam boyunca varlıklarını sürdürürler. Araştırmanın bulgusunu destekler nitelikte olan bu açıklama, erken dönem bağlanmaların ergenlik ve sonraki yıllardaki ruh sağlığı bileşenlerinin önemli bir belirleyicisi olduğunun görülmesini sağlamaktadır.

Araştırmadan elde edilen edilen bulgular incelendiğinde, çocuk ve ergenlerin anne ve babaya bağlanmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme aracılığıyla en büyük etkide bulunduğu söylenebilir. Araştırmanın bu bulgusu ile yukarıda belirtilen kuramsal açıklamalar ve araştırma bulguları örtüşmektedir. Dolaylı etkilerin ikili karşılaştırmalarına göre içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yönteminin hem duygu düzenlemenin hem de baş etmenin bütün alt boyutlarına göre en güçlü aracılık etkisine sahip olan değişken olduğu görülmüştür. Ayrıca, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yönteminin dolaylı aracılık etkisi, diğer bir aracı değişken olan baş etmenin, problem çözme alt boyutundan da daha güçlü bir aracılık etkisine sahip olduğu görülmüştür.

5.1.2. Baş etmenin Aracılığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre, baş etme yöntemlerinden problem çözmenin, anne ve babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracılığının istatistiksel açıdan önemli olduğu, diğer baş etme yöntemlerinin ise aracılık etkisinin olmadığı görülmüştür. Aldwin'e göre (2007, s. 163-164) baş etme alanında yapılan gözlemlere göre, baş etme mekanizması sağlık sorunları üzerinde doğrudan etkilere sahiptir. Baş etme konusundaki öncü kuramcılar (bkz. Lazarus ve Folkman, 1984) baş etme yöntemlerini temel olarak ikiye ayırmaktadırlar. Birincisi, "duygu odaklı baş etme", ikincisi ise "problem odaklı baş etme" yöntemidir. Araştırma da aracılık etkisi bulunan problem çözme değişkeni, "problem odaklı baş etme" yönteminin çatısı altına

girmektedir (bkz. Lazarus ve Lazarus, 2006, s. 57). Problem odaklı olarak baş etme, stresli duyguları uyandıran hayat koşullarına yöneliktir. Eğer bir insan zarar görmüşse, başa çıkma davranışı zararı çözme ya da onarmayı, onun daha kötü olmasını engellemeyi ya da onun tekrar olmasını engellemeyi amaçlar. Kişi, meydana okuduğunda ise engellerin üstesinden gelmek için gerekli olan her ne olursa olsun çabalar (Lazarus, 1996, s. 291). Problem odaklı baş etme stresli bir durumu daha az stresli bir hale getirmek ve değiştirmek için (Bridges, 2003a, s. 157) hoş olmayan duygulara neden olan sorunu çözmek için tasarlanmış somut eylemleri içerir (Larsen ve Prizmic, 2004, s. 47). Bu açıdan bakıldığında, Larsen ve Prizmic'in de (2008, s. 261) vurguladığı gibi, duygusal iyi oluşu arttırmanın iki yolu bulunmaktadır; birincisi, haz verici şeylerin (pozitif) peşinden gitme yoluyla, ikincisi, hoş olmayan duyguları (negatif) düzeltmeye, en aza indirmeye çalışmaktır ve öznel iyi oluş üzerinde her ikisinin de etkileri aynı olacaktır. Bu bağlamda ergenler, kendileri için stres yaratan sorunları çözme yoluyla hoş gitmeyen olumsuz duygularını azaltarak ve hoş giden olumlu duygularını artırarak haz elde etme yoluyla öznel iyi oluş düzeylerini arttırmış olabilirler. Ergenlerin kendileri için sıkıntı verici sorunları çözmeleri yoluyla öznel iyi oluşlarının yükseldiği söylenebilir. Nitekim öznel iyi oluş alanında kuramsal açıklamalardan da anlaşıldığı gibi, yaşam doyumu ile birlikte olumlu duygular, hoş giden duyguların, olumsuz duygular ise hoş gitmeyen duyguların toplamı olarak (bkz. Diener, 1984; Diener ve diğerleri, 1999) ifade edilmektedir. Baş etmenin, öznel iyi oluşa katkısı açısından düşünüldüğünde, etkili bir şekilde problemlerini çözebilen ergenlerin, olumlu duyguları yaşama sıklığının artacağı ve olumsuz duygularının ise azalacağı düşünülebilir. Bununla birlikte, sorunlarını etkili çözebilen ergenler kendilerini yeterli hissedebilirler ve bunun sonucunda ise yaşamlarından aldıkları doyum da artabilir.

Sorunlarla birçok yönden başarılı bir şekilde baş etmek, psikolojik sağlık açısından güçlü olmanın bir işareti olarak kabul edilmektedir (Aldwin ve Yancura, 2004, s. 509). Ayrıca, stresle baş etmek, ruh sağlığı açısından koruyucu bir işleve sahiptir (Korkut, 2007, s. 89). Bireyler uzun vadede problem odaklı baş etme ile daha iyi desteklenebilirler ve kendi kaynaklarını geliştirebilirler (Aldwin ve Yancura, 2004, s. 509). Çevrenin stresli durumları ile sürekli olarak baş etme, bu durumlara hakim olmayı sağlayabilir. Sonuç olarak stres azaldığında bireyin algıladığı yeterliliği gelişir (Bridges, 2003a, s. 158). Yeterlik hissi, stresle baş etmenin en önemli sonuçlarından birisidir.

Bireyler bir şeyler başardığını hissedebilir ve yeni bir güven duygusu geliştirebilirler, zor olan problemleri ile ilgilenebilirler, yeni beceriler geliştirirler (Aldwin, 2007, s. 192). Sorunlarını çözebilen bireyler sonuç olarak kendilerini daha yeterli bireyler olarak algılayabilirler ve bu sayede yaşamlarından memnuniyetleri artarak pozitif duygular yaşayabilirler, sonuç olarak öznel iyi oluş düzeylerini artırabilirler. Nitekim araştırmadan elde edilen bulgulara benzer olarak; yapılan bazı çalışmalarda da bu yönde bulgular elde edilmiştir. Problem odaklı başa çıkma tarzı ile negatif duygu arasında olumsuz ve pozitif duygu arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Alkan, 2004; Bordwine ve Huebner, 2010; Folkman ve Lazarus, 1988; Topal, 2011). Terzi'nin (2005) çalışmasına göre, stresli yaşam durumlarını bilişsel değerlendirme ve baş etme değişkenleri, öznel iyi oluşu dolaylı olarak etkilemektedir. Diener ve diğerlerine göre (1999, s. 294) yapılan çalışmaların sonuçları, baş etme gibi bilişsel faktörlerin öznel iyi oluş üzerinde önemli bir rol oynadığını düşündürmektedir. Safrancı'nın (2010) çalışmasında ise problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımının sürekli kaygı, depresyon, endişe düzeyi ile olumsuz yönde olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulguya benzer olarak problem çözmenin sıkıntılı ruh halinin azlığı yani iyi oluş ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Mikulincer ve Florian (2003, s. 539), bir bireyin bağlanma tarzının yaşamdaki stresle baş etmeyi ve olumsuz duyguların yönetilmesini biçimlendirdiğini ve bunun da bireyin ruh sağlığı üzerinde anlamlı yansımaları olacağını vurgulamaktadırlar. Bowlby (2012b, s. 14) çocuğun stresle baş etme yetisinin belirli annelik davranışlarıyla ilişkili olduğunu ve bağlanma sisteminin otuz yaşının sonuna kadar kolaylıkla aktive olduğunu öne sürmektedir. Bowlby'nin bu görüşleri bağlamında, ergenlerin problem çözme kapasitelerinin gelişiminde anne ve babaların davranışlarının önemli olduğu söylenebilir. Ayrıca, ergenlik dönemi ortalama 12-18 yaşları arası olarak düşünülürse, yaşam döneminde evrimsel bir eşik olarak bu dönemde ergenin bir kimlik oluşturma çabası olduğu ve ergenlikte arkadaşlık ilişkilerinin ön plana çıktığı düşünüldüğünde dahi; ergenlerin iyi oluşları üzerinde hala anne ve babaya bağlanmanın etkili olduğu söylenebilir. Çünkü anne ve baba, bağlanma figürleri olarak ergenler için ihtiyaç duyulduğunda güvenli bir sığınak görevi görürler (bkz. Shaver ve Mikulincer, 2007, s. 652; Wallin, 2007, s. 48-49). Güvenli bir sığınak görevi gören anne ve baba figürünün; çocuğa karşı ilgili, sıcak, yanıt verici ve destekleyici olması durumunda çocuk ve

ergenler bundan destek alarak sorunlarıyla etkin bir şekilde baş edebilirler ve duygularını düzenleyerek, öznel iyi oluşlarını koruyabilirler. Mikulincer ve Florian'a göre (2003, s. 553-554) özellikle güvenli bağlanan kişiler, problem çözmenin ve destek aramanın yanı sıra stresli durumlarda ruh sağlığını yeterli düzeyde korumakta, yapıcı düzenleyici yöntemler kullanmaktalar ve iyimserlik özellikleri göstermektedirler. Mikulincer ve Sheffi'nin (2000) çalışmasında, güvenli bağlanan kişilerin olumlu duygulara daha fazla sahip oldukları ve yaratıcı problem çözme becerilerinin daha iyi olduğu görülmüştür. Eryılmaz'ın (2009) çalışmasında ergenlerin öznel iyi oluşlarını problem odaklı başa çıkma artırırken duygu odaklı başa çıkma azaltmıştır. Boysan'ın (2012) yaptığı çalışmada ise, baş etme tarzlarının öznel iyi oluştaki artışta temel belirleyici olduğu görülmüştür. Nitekim Cabral, Matos, Beyers ve Soenens (2012) bağlanma, duygu düzenleme ve baş etme değişkenleri arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulmuşlardır. Özbay ve diğerlerinin (2012) çalışmasında ise duygu düzenleme ve başa çıkma yöntemlerinin, öğrencilerin öznel iyi oluşunu açıklamada önemli değişkenler olduğu ortaya çıkmıştır.

Yapılan bazı çalışmalarda ise güvenli bağlanma ile etkili bir şekilde sorunlarla baş etme arasında olumlu, güvensiz bağlanma ile işlevsel olmayan baş etme yöntemleri arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Altundağ, 2011; Aydoğdu, 2013; Baker, 2006; Burns, 2011; Chisolm, 2012; Davis, 2009; Gaylord-Harden ve diğerleri, 2013; Howard, 2000; Johnson, 2004; Kobak ve diğerleri, 1993; Marques, 2005; Mikulincer ve Florian, 1995; Mikulincer ve diğerleri, 1993; Radziwon, 2009; Yazıcıoğlu, 2011). Wei'nin (2000) çalışması ise bağlanmanın kalitesinin, baş etme aracılığıyla kişinin içsel ve kişilerarası sıkıntı düzeyini etkilediğini göstermiştir.

Yapılan bir çalışmada, Belizaire ve Fuertes (2011), anne-babaya bağlanma, baş etme, stres ve yaşam kalitesi ilişkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kaygılı bağlanan kişilerin yaşam kaliteleri daha düşük düzeyde bulunmuştur. Ayrıca uyuma yönelik baş etmenin yüksekliği ile yaşam kalitesinin yüksekliği arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bordwine ve Huebner (2010), ergenlerde, olumlu duygular ile baş etme arasında olumlu yönde ilişkiler bulmuşlardır. Odacı ve Çıkrıkçı'nın (2012) çalışmasında, problem odaklı baş etmenin, yaşam doyumunun ve öznel iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olduğu görülmüştür. Dursun (2012) duygusal destek başa çıkma tarzının, öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde

yordadığını belirlemiştir. Araştırmanın bulgularına benzer olarak sorunlarla etkili bir şekilde baş etmek iyi oluş ile ilişkili görülmektedir.

Yapılan bazı çalışmalarda ise anne ve babaya bağlanma ile öznel iyi oluş ve baş etme arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Terzi ve Cihangir Çankaya (2009) bağlanma tarzlarının öznel iyi olma ve stresle başa çıkma tutumlarını yordayıp yordamadığını araştırmışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgular, güvenli bağlanma tarzının, özsaygının ve stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlamanın, dış yardım aramanın, dine sığınmanın, kabul/bilişsel yeniden yapılanmanın; saplantılı bağlanma stili ise, yaşam doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Ayrıca korkulu bağlanma tarzının kaçma/soyutlama başa çıkma tutumunu, kayıtsız bağlanma stiline aktif planlama başa çıkma tutumunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Deniz ve Işık'ın (2010) çalışmasında güvenli bağlanma olumlu duygunun önemli bir belirleyicisiyken, korkulu ve saplantılı bağlanma olumsuz duygunun önemli belirleyicileri olarak bulunmuştur. Ayrıca, yaşam doyumu ile güvenli bağlanma arasında olumlu, korkulu ve saplantılı bağlanma ile de olumsuz yönde ilişkiler bulunmuştur. Problem odaklı baş etme ile korkulu, saplantılı ve endişeli bağlanma tarzları arasında önemli bağlantılar bulunmuştur. Eken (2010), ergenlerde anne-babaya bağlanma düzeyi ile öznel iyi oluş ve alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Çalışmada ayrıca, olumlu ve olumsuz duygular, amaçlar, kendine güven, iyimserlik, ilgi duyulan etkinlikler, arkadaşlık ilişkileri, geleceğe bakış, aile ilişkileri ve yaşamın zorluklarıyla baş etme ile anneye ve babaya ilgili bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özer (2009) çalışmasında, güvenli bağlanma ile öznel iyi oluş arasında olumlu; kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma ile olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ayrıca sadece güvenli bağlanmanın öznel iyi oluşu açıklamada önem taşıdığı ortaya çıkmıştır. Kankotan (2008) bağlanmanın kaçınma boyutunun pozitif duyguyu, bağlanmanın kaygı boyutunun ise negatif duyguyu yordadığını belirlemiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, çocuk ve ergenlerin anne ve babaya bağlanmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide problem çözme alt boyutunun aracılık görevi gördüğü görülmüştür. Araştırmanın bu bulgusu ile yukarıda belirtilen kuramsal açıklamalar ve araştırma bulguları örtüşmektedir. Dolaylı etkilerin ikili karşılaştırmalarına göre problem çözme değişkeninin dolaylı aracılık etkisi, bilişsel

kaçınma ve davranışsal kaçınma değişkenlerinden daha güçlü düzeyde bulunmuştur. Tüm bu bulgular, ergenlik döneminde ergenlerin problemlerini çözebilme becerilerine sahip olmalarının öznel iyi oluşları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Bu çalışmanın bir sınırlılığı, örneklem grubunu oluşturan ergenlerin ruh sağlığı açısından herhangi bir klinik tanı almamış bireylerden oluşmasıdır. Bu nedenle, araştırmanın bulguları benzer durumdaki ergenlere genellenebilir. Başka bir sınırlılık olarak, çalışmanın örneklem grubu sadece bir il ve bölgeden alınmıştır. Dolayısıyla araştırmanın bulguları farklı bölgelerde bulunan bireylere genellenirken dikkatli olunmalıdır. Diğer taraftan, mevcut araştırma bulguları değerlendirilirken, ergenlerin sık sık duygusal iniş ve çıkışlar yaşamaları nedeniyle duygusal iyi oluşlarının, içinde buldukları döneme ilişkin algıları ile sınırlı olduğu gerçeği göz önünde bulundurulmalıdır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde önce araştırmanın sonuçlarına yer verilmiş, sonrasında da araştırmanın bulgularına dayalı olarak, ergenlerin anne ve babaya bağlanmaları, duygu düzenlemeleri, baş etmeleri ve öznel iyi oluşları konusunda çalışan uzmanlar ile kurumlara ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırmada, ergenlerde anne ve babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin paralel çoklu aracılık etkileri test edilmiştir.

6.1. Sonuç

Araştırmada elde edilen bulgulara bakıldığında sonuç olarak:

1. Araştırmada elde edilen paralel çoklu aracılık testi bulgularına göre; ergenlerin hem anneye ve hem de babaya bağlanmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutunun ve baş etme değişkeninin problem çözme alt boyutunun aracılık görevi gördükleri görülmüştür. Bu değişkenlerin dışında kalan duygu düzenlemenin içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme ile baş etmenin, yardım arama, bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma alt boyutlarının ise istatistiksel açıdan önemli bir aracılık etkisi bulunmamıştır.
2. Hem anneye bağlanma hem de babaya bağlanma açısından, öznel iyi oluş üzerinde spesifik dolaylı etkilerin ikili karşılaştırmalarına göre; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme değişkeninin; içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, yardım arama, problem çözme, bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma değişkenlerinden daha güçlü bir aracılık etkisine sahip olduğu görülmüştür. Diğer bir karşılaştırmaya göre, problem çözme değişkeninin aracılık etkisi,

bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma değişkenlerinden daha güçlü düzeyde bulunmuştur. Öte yandan sadece anneye bağlanma açısından, öznel iyi oluş üzerindeki aracılıkları istatistiksel açıdan önemli bulunmalarına rağmen, ikili karşılaştırmalarda anlamlı etkiler gösteren, içsel işlevsel duygu düzenleme değişkenin, bilişsel kaçınma değişkeninden daha güçlü aracılık etkisine sahip olduğu görülmüştür.

6.2. Öneriler

Bu konuda ileride yapılabilecek araştırmalar için öneriler şu şekilde sıralanabilir;

1. Araştırmada test edilen modelin cinsiyet açısından farklılıkları bu çalışmada incelenmemiştir, bundan sonraki çalışmalarda aynı modelin cinsiyet değişkeni açısından araştırılarak gruplar arasında bir fark olup olmadığı incelenebilir.
2. Anne ve babaya bağlanma dışında arkadaşla bağlanma ile de öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etmenin aracılığı incelenebilir.
3. Anne ve babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etmenin aracılığı çocuk, erin ve yetişkin grup üzerinde de incelenerek benzer sonuçlar olup olmadığı incelenebilir.
4. Aynı çalışmanın ülkemiz için genellenebilmesi için çalışmanın farklı örneklem grupları üzerinde de benzer sonuçlar üretip üretmediği test edilebilir.
5. Ergenlerin problem çözmeleri üzerinde etkili olabilecek anne-baba tutumları anne-baba ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek, akran ilişkileri gibi faktörlerin aracılığı test edilebilir.
6. Ergenlerin anne ve babaya bağlanmalarının güvenli veya güvensiz olmasına göre duygu düzenleme ve baş etmenin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi çoklu-grup yapısal eşitlik modeli aracılığı ile test edilebilir.
7. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri ile bakım görülen çevre, erken dönem yaşantılar ve anne-babanın duygu düzenleme yöntemleri gibi ilgili ailesel faktörlerin etkisi boylamsal bir çalışma ile incelenebilir.

8. Çocukluktan başlayarak yetişkinliğe kadar bireylerin problem çözmeleri üzerinde etkili olabilecek ailesel ve çevresel faktörler boylamsal bir çalışma ile incelenebilir.
9. Ergenlerin kullandıkları içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri ile benlik saygısı, özgüven, öz yeterlik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenebilir.
10. Ergenlerin kullandıkları içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri ile depresyon, umutsuzluk, yalnızlık ve intihar eğilimleri arasındaki ilişkiler incelenebilir.

Uygulamaya yönelik yapılabilecek çalışmalar için ise şunlar önerilebilir:

1. Psikolojik danışmanlar tarafından, anne ve baba adaylarına yönelik olarak çocukları ile sağlıklı ve güvenli bir bağlanma ilişkisinin önemi ve geliştirilmesi hakkında toplum temelli bilgilendirme seminerleri verilebilir.
2. Psikolojik danışmanlar tarafından, anne ve babalara yönelik olarak çocuklarının sağlıklı ve işlevsel duygu düzenleme ve baş etme yöntemleri geliştirebilmeleri için etkili ve duyarlı ebeveyn olma üzerine eğitimler verilebilir.
3. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) tarafından yürütülmekte olan “Aile Eğitimi Programı”larının içeriğinin çocuk ve ergenlerin duygu düzenleme ve baş etme kapasitelerinin gelişimini gözetten bir içeriğe sahip olması sağlanabilir.
4. MEB tarafından okullarda ve halk eğitim merkezlerinde anne ve baba ile çocuk arasında sağlıklı bir bağlanmanın temellerinin atılması için ailelere farkındalık kazandırmak amacıyla sağlıklı bağlanma temelli “0-6 Yaş Aile Eğitim Programı” hazırlanabilir.
5. MEB tarafından okullardaki rehberlik dersinde, etkili problem çözme yöntemleri ve duyguların işlevsel bir biçimde düzenlenmesi ile ilgili etkinliklere yer verilebilir.
6. Bu çalışmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri, üzerindeki en etkili değişkenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi ile problem çözme olduğu görülmüştür; bu bağlamda psikolojik danışmanlar tarafından okullarda, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemini sık kullanan ve problem çözme becerisi zayıf ergenler belirlenerek, bireysel ve grupla psikolojik danışma yapılabilir.

7. Psikolojik danışmanlar tarafından ergenlerin stresleri ile baş edebilecekleri ve problem çözmelerini geliştirebilecekleri beceri eğitimine yönelik programlar hazırlanabilir.
8. Ergenlerin öznel iyi oluşlarını arttırmak amacıyla, duygu düzenleme ve baş etme odaklı grupla psikolojik danışma, grup rehberliği çalışmaları yapılabilir.
9. Yerli alanyazında yapılan stresle baş etme odaklı psiko-eğitim programlarının, kişilerin stres belirtilerinin azaltılmasında, stresle baş etmeleri, problem çözme becerileri, yaşam doyumu ve öznel iyi oluşları üzerinde etkileri bulunmuştur (bkz. Aydın, 2005; Gümüşbaş, 2008; Malkoç, 2011; Oral, 2004). Yapılan bu çalışmaların sonuçlarından da görüldüğü üzere baş etme odaklı programların, ergenlerin stres düzeylerini azaltmakta ve sonuç olarak bireylerin iyi oluş düzeylerini yükseltmektedir. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda ise baş etmenin yanı sıra duyguları tanıma, ifade etme, duygu düzenleme odaklı psiko-eğitim programlarının uygulanmasının, ergenlerin öznel iyi oluşlarını yükseltebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40(4), 969–1025. doi: 10.1111/j.1467-8624.1969.tb04561.x
- Aka, B. T. (2011). *Algılanan ebeevyn tutumları, duygu tanıma ve duygu düzenleme ile depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Akbağ, M. ve Ümmet, D. (2013). Ana-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracı rolü. (s. 564-566). *İstanbul 2013 Dünya Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, (8-11 Eylül), Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Akhlaq, A., Malik, N. I., & Khan, N. A. (2013). Family communication and family system as the predictors of family satisfaction in adolescents. *Science Journal of Psychology*, 2013,1-6. doi: 10.7237/sjpsych/258
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Aldwin, C. M., & Yancura, L. A. (2004). Coping. In. (Editor-in-Chief, Charles D. Spielberger), *Encyclopedia of Applied Psychology*. Volume: 1, (pp.507-510). Elsevier Academic Press Inc.
- Alkan, N. (2004). *Bilişsel değerlendirmeler, duygular ve başa çıkma: Yapısal eşitlik tekniği ile etkileşimsel stres ve başa çıkma modelinde incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Alink, L. R. A., Cicchetti, D., Kim, J., & Rogosch, F. A. (2009). Mediating and moderating processes in the relation between maltreatment and psychopathology: Mother-child relationship quality and emotion regulation. *J Abnorm Child Psychol*, 37(6), 831–843. doi: 10.1007/s10802-009-9314-4

- Allen, J. P., & Miga, E. M. (2010). Attachment in adolescence: A move to the level of emotion regulation. *Journal of Social and Personal Relationship*, 27(2), 181–190. doi: 10.1177/0265407509360898
- Altan, Ö. (2006). *The effects of maternal socialization and temperament on children's emotion regulation*. Unpublished Master's Thesis, Graduate School of Social Sciences, Koç University, İstanbul.
- Altundağ, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 427-451. doi: 10.1007/BF02202939
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, K. B. (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, H. (2008). *Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bailham, D., & Harper, P. B. (2004). Attachment theory and mental health. In K. N. Dwivedi & P. B. Harper (Eds.), *Promoting the emotional well-being of children and adolescents and preventing their mental ill health: A handbook* (First ed.), Chapter: 3, (pp. 49–68). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

- Baker, J. K. (2006). *The impact of attachment style on coping strategies, identity development and the perception of social support*. Unpublished Master's Thesis, University of Canterbury, New Zealand.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Baykal, T. (1996). *Lise öğrencilerinin ruh sağlığının, çocuk yetiştirme biçimi ve başa çıkma mekanizmaları ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Becker-Weidman, A., & Shell, D. (2010). Theory basis for attachment-facilitating parenting. In A. Becker-Weidman & D. Shell (Eds.), *Attachment parenting: Developing connections and healing children* (pp. 1-19). Lanham, MD, US: Jason Aronson.
- Belizaire, L. S., & Fuertes, J. N. (2011). Attachment, coping, acculturative stress, and quality of life among Haitian immigrants. *Journal of Counseling & Development*, 89, 89-97. doi: 10.1002/j.1556-6678.2011.tb00064.x
- Bilim, G. (2012). *Çocukluk çağı örseleme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bordwine, V. C., & Huebner, E. S. (2010). The role of coping in mediating the relationship between positive affect and school satisfaction in adolescents. *Child Indicators Research*, 3, 349-366. doi: 10.1007/s12187-010-9063-5
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *Güvenli bir dayanak: Ebeveyn-çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi*. (S. Güneri, Çev.), (1. Baskı). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 84.
- Bowlby, J. (2012a). *Sevgi bağlarının kurulması ve bozulması*. (M. Kamer, Çev.), (1. Baskı). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 85.

- Bowlby, J. (2012b). *Bağlanma: Bağlanma ve kaybetme 1*. (T. V. Soylu, Çev.), (1. Baskı). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bridges, L. J. (2003). Trust, attachment, and relatedness. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, & K. A. Moore (Eds.), *Well-being: Positive development across the life course*. Chapter: 14, (pp. 177-190). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Bridges, L. J. (2003a). Coping as an element of developmental well-being. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, & K. A. Moore (Eds.), *Well-being: Positive development across the life course*. Chapter: 12, (pp. 155-166). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Brodzinsky, D. M., Elias, M. J., Steiger, C., Simon, J., Gill, M., & Hitt, J. C. (1992). Coping Scale for children and youth: Scale development and validation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 13, 195-214. doi: 10.1016/0193-3973(92)90029-H
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York & London: The Guilford Press.
- Burns, V. L. (2011). *Emotional intelligence and coping styles: Exploring the relationship between attachment and distress*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Miami, Miami.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with Amos: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). New York, NY: Taylor and Francis Group.
- Cabral, J., Matos, P. M., Beyers, W., & Soenens, B. (2012). Attachment, emotion regulation and coping in Portuguese Emerging Adults: A test of a mediation hypothesis. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1000-1012.

- Calkins, S. D. (2004). Early attachment processes and the development of emotional self-regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs. (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Chapter: 16, (pp. 325-340). New York: The Guilford Press.
- Calkins, S. D., & Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. In J. J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation*. Chapter: 11, (pp. 329-348). New York: The Guilford Press.
- Calkins, S. D., & Johnson, M. C. (1998). Toddler regulation of distress to frustrating events: Temperamental and maternal correlates. *Infant Behavior and Development*, 21(3), 379-395. doi: 10.1016/S0163-6383(98)90015-7
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation*. Chapter: 27, (pp. 542-559). New York: The Guilford Press.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394-402. doi: 10.1037/0012-1649.25.3.394
- Carlsson, F., Lampi, E., Li, W., & Martinsson, P. (2014). Subjective well-being among preadolescents and their parents—Evidence of intergenerational transmission of well-being from urban China. *The Journal of Socio-Economics*, 48, 11–18. doi: 10.1016/j.socec.2013.10.003
- Carpenter, B. N. (1992). Issues and advances in coping research. In B. N. Carpenter (Eds.), *Personal coping: theory, research, and application*. (First ed.), Chapter: 1 (pp. 1-13). Westport, CT: Greenwood Publishing Group, Inc.
- Carpenter, B. N., & Scott, S. M. (1992). Interpersonal aspects of coping. In B. N. Carpenter (Eds.), *Personal coping: theory, research, and application*. (First ed.), Chapter: 7 (pp. 93-109). Westport, CT: Greenwood Publishing Group, Inc.

- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influence of attachment relationships. In N. A. Fox & J. J. Campos (Eds.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 228–249.
- Cheavens, J. S., & Dreer, L. E. (2009). Coping. In S. J. Lopez (Eds.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*. (pp. 232-239). Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 233-255.
- Chisolm, K. S. (2012). *The relationship between attachment, coping, and psychological distress in a sample of adolescent females in foster care*. Unpublished Doctoral Dissertation, The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Cicchetti, D., Ganiban, J., & Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation*. Chapter: 2, (pp. 15-48). Cambridge: Cambridge University Press.
- Cipriano, E. A. (2010). *Emotion regulation in children exposed to maltreatment: The interplay between maltreatment status, parenting quality, and temperament*. Unpublished Doctoral Dissertation, The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Contreras, J. M., Kerns, K. A., Weimer, B. L., Gentzler, A. L., & Tomich, P. L. (2000). Emotion regulation as a mediator of associations between mother–child attachment and peer relationships in middle childhood. *Journal of Family Psychology*, 14(1), 111–124.
- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Banez, G. A. (1992). Coping with psychosocial stress: A developmental perspective. In B. N. Carpenter (Eds.), *Personal coping: theory, research, and application*. (First ed.), Chapter: 4 (pp. 47-63). Westport, CT: Greenwood Publishing Group, Inc.
- Conway, A. M. (2005). *The development of emotion regulation: The role of effortful attentional control and positive affect*. Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Michigan, Michigan.

- Cox, M. J., & Harter, K. S. M. (2003). Parent–child relationships. In. M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, & K. A. Moore (Eds.), *Well-being: Positive development across the life course*. Chapter: 15, (pp. 191-204). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Çevik, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: Spss ve Lisrel uygulamaları* (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Davis, M. (2009). *The impact of behavioural inhibition and attachment security on dyadic strategies for coping with children's social stress*. Unpublished Master's Thesis, The University of Guelph, Ontario, Canada.
- Deniz, M. E., & Işık, E. (2010). Positive and negative affect, life satisfaction, and coping with stress by attachment styles in Turkish students. *Psychological Reports, 107*(2), 480-490.
- Dennis, T. A. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motivation and Emotion, 31*(3), 200-207. doi: 10.1007/s11031-007-9069-6
- DeSteno, D., Gross, J. J., & Kubzansky, L. (2013). Affective science and health: The importance of emotion and emotion regulation. *Health Psychology, 32*(5), 474–486. doi: 10.1037/a0030259
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34

- Diener, E. (2009). Introduction—The science of well-being: Reviews and theoretical articles by Ed Diener. In E. Diener (Eds.), *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener, Social Indicators Research Series*. Volume: 37, (pp. 1-10). New York: Springer. doi: 10.1007/978-90-481-2350-6_1
- Diener, E. (2009a). Subjective well-being. In E. Diener (Eds.), *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener, Social Indicators Research Series*. Volume: 37, (pp. 11-48). New York: Springer.
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597. doi: 10.1037/a0029541.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?: A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119–169. doi: 10.1007/978-90-481-2350-6_6
- Diener, E., & Clifton, D. (2002). Life satisfaction and religiosity in broad probability samples. *Psychological Inquiry*, 13(3), 206-209.
- Diener, E., & Diener, M. L. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663. doi: 10.1037/0022-3514.68.4.653
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185. doi: 10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x
- Diener, M. L., & Diener McGavran, M. B. (2008). What makes people happy?: A developmental approach to the literature on family relationships and well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being*. Chapter: 17, (pp. 347-375). New York: The Guilford Press.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1986). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology*. Chapter: 5, (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.

- Diener, M. L., & Mangelsdorf, S. C. (1999). Behavioral strategies for emotion regulation in toddlers: Associations with maternal involvement and emotional expressions. *Infant Behavior and Development*, 2(4), 569–583. doi: 10.1016/S0163-6383(00)00012-6
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. doi: 10.1111/1467-9280.00415
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(2), 267–276. doi: 10.1037/a0030487
- Dodge, K. A., & Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation*. Chapter: 1, (pp. 3-14). Cambridge: Cambridge University Press.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 107-117.
- Dursun, P. (2012). *Yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolü*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2013). Ergenlerde duygu düzenlemenin yordayıcısı olarak cinsiyet, depresif belirtiler ve psikosomatik belirtilerin incelenmesi (s. 249-251). *İstanbul 2013 Dünya Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, (8-11 Eylül), Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.

- Dwivedi, K. N. (2004). Emotion regulation and mental health. In K. N. Dwivedi & P. B. Harper (Eds.), *Promoting the emotional well-being of children and adolescents and preventing their mental ill health: A handbook* (First ed.), Chapter: 4, (pp. 49–68). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Ebesutani, C., Regan, J., Smith, A., Reise, S., Higa-McMillan, C., & Chorpita, B. F. (2012). The 10-item positive and negative affect schedule for children, child and parent shortened versions: Application of item response theory for more efficient assessment. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(2), 191-203. doi: 10.1007/s10862-011-9273-2
- Eftekhari, A. (2002). *Attachment and adjustment in young adults : the mediating roles of sense of acceptance, perceived available social support, and coping*. Unpublished Doctoral Thesis, Kent State University, Ohio.
- Ehrman, S. G. (2003). *The relationship between parent and peer attachment: The role of affect regulation*. Unpublished Doctoral Thesis, Fordham University, New York.
- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32(1), 80–99.
- Eken, A. (2010). *Ergenlerin anne-babaya bağlanma biçimleri ile öznel iyi oluş durumlarının sosyal yetkinlik beklentileriyle ilişkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Eryılmaz, A. (2009). *Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2010). Turkish adolescents' subjective well-being with respect to age, gender and SES of parents. *World Academy of Science, Engineering and Technology*, 43, 38-41.
- Eryılmaz, A. (2012). Ergenler öznel iyi oluşlarını anne ve babaları ile ilişki kurmak aracılığıyla nasıl yükseltmektedirler? *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 252-257. doi: 10.5350/DAJPN2012250308

- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Fehr, B., & Russell, J. A. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *Journal of Experimental Psychology*, 113, 464–486. doi: 10.1037/0096-3445.113.3.464
- Fehr, B., & Russell, J. A. (1991). The concept of love viewed from a prototype perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 425-438.
- Flanagan, C. (1999). *Early socialisation: Sociability and attachment*. (First ed.). London: Routledge.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852. doi: 10.1037/0022-3514.46.4.839
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, 45(1), 1207-1221. doi: 10.1016/S0277-9536(97)00040-3
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-175. doi: 10.1037/0022-3514.54.3.466
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003. doi: 10.1037/0022-3514.50.5.992
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654. doi: 10.1037/0003-066X.55.6.647
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774. doi: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39–50.

- Fosco, G. M. (2008). *Beyond the parent-child dyad: Testing family systems influences on children's emotion regulation*. Unpublished Doctoral Dissertation, Marquette University, Milwaukee, USA.
- Frijda, N. H. (2001). The self and emotions. In H. A. Bosma & E. S. Kunnen (Eds.), *Identity and emotion: Development through self-organization* (First ed.), Chapter: 3, (pp. 39-57). New York: Cambridge University Press.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence* 32, 633-650. doi: 10.1016/j.adolescence.2008.06.006
- Fuertes, M., Santos, P. L., Beeghly, M., & Tronick, E. (2006). More than maternal sensitivity shapes attachment: Infant coping and temperament. *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 1094, 292–296. doi: 10.1196/annals.1376.037
- Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (2004). *Çocuk ve ergen gelişimi*. (B. Onur, Çev. Ed.). (5. Baskı) Ankara: İmge Kitabevi.
- Garcia, D. (2011). Two models of personality and well-being among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 50, 1208–1212. doi: 10.1016/j.paid.2011.02.009
- Gaylord-Harden, N. K., Elmore, C. A., & Montes de Oca, J. (2013). Maternal parenting behaviors and child coping in African American families. *Journal of Family Psychology*, 27(4), 607–617. doi: 10.1037/a0033414
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Greenglass, E. R., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being testing for mediation using path analysis. *European Psychologist*, 14(1), 29–39. doi: 10.1027/1016-9040.14.1.29
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271

- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573. doi: 10.1080/026999399379186
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291. doi: 10.1017.S0048577201393198
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions*. (3rd ed.), Chapter: 31, (pp. 497–512). New York: Guilford.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson & J. H. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. Chapter: 1, (pp. 13-35). Washington DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25(5), 765-781. doi: 10.1080/02699931.2011.555753
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation*. Chapter: 1, (pp. 3-24). New York: The Guilford Press.
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle başa çıkma yolları eğitim programının ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Hair, J. F. Jr., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Hampel, P., & Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38, 409–415. doi: 10.1016/j.jadohealth.2005.02.014
- Haybron, D. M. (2008). Philosophy and the science of subjective well-being. In M. Eid and R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being*. Chapter: 2, (pp. 17-43). New York: The Guilford Press.

- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. 24.02.2014 tarihinde <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf> adresinden alınmıştır
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Heath-Gainer, W. (2012). *The mediating role of coping on the relationship between attachment style and posttraumatic stress disorder among suicidal African American Women*. Unpublished Doctoral Dissertation, Georgia State University, Atlanta.
- Hendricks, S. E. (2012). *An examination of parent-child interactions and developmental pathways of emotion regulation*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of the Pacific, California.
- Hoverd, W. J., & Sibley, C. G. (2013). Religion, deprivation and subjective wellbeing: Testing a religious buffering hypothesis. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 182-196. doi:10.5502/ijw.v3i2
- Howard, M. S. (2000). *Adolescents' attachment and coping with stress*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of South Carolina, Columbia.
- Howe, D. (2005). *Child abuse and neglect: Attachment, development and intervention*. New York: Palgrave Macmillan.
- Howe, D., Brandon, M., Hinings, D., & Schofield, G. (1999). *Attachment theory, child maltreatment and family support: A practice and assessment model*. London: Macmillan Press.
- Hox, J. J. (1995). Amos, Eqs and Lisrel for Windows: A comparative review. *Structural equation modeling*, 2(1), 79-91.
- Hu, L.-T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indices in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 155.
- Huntsinger, E. T., & Luecken, L. J. (2004). Attachment relationships and health behavior the mediational role of self-esteem. *Psychology and Health*, 19(4), 515–526. doi: 10.1080/0887044042000196728

- Hwang, J. (2006). *A processing model of emotion regulation: Insights from the attachment system*. Unpublished Doctoral Dissertation, Georgia State University, Atlanta.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. (1st edition). New York: Plenum.
- Izard, C. E., & Kobak, R. R. (1991). Emotions system functioning and emotion regulation. In J. Garber and K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation*. Chapter: 6, (pp. 303-321). Cambridge: Cambridge University Press.
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Jiang, X., Huebner, E. S., & Hills, K. J. (2013). Parent attachment and early adolescents' life satisfaction: The mediating effect of hope. *Psychology in the Schools*, 50(4), 340-351. doi: 10.1002/pits.21680
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1333.
- Johnson, J. M. (2004). *Attachment, support, coping, and distress in adults maltreated as children: An interpersonal perspective*. Unpublished Doctoral Dissertation, York University, Toronto, Canada.
- Kankotan, Z. Z. (2008). *Bağlanma boyutları, ilişki durumu ve cinsiyetin öznel iyi oluşun boyutları üzerindeki rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, ODTÜ, Ankara.
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53, 821–826. doi: 10.1016/j.paid.2012.06.014
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York: Guilford Press.

- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., & Fleming, W. S. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem solving: A control theory analysis. *Child Development, 64*(1), 231-245. doi: 10.1111/j.1467-8624.1993.tb02906.x
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development, 59*(1), 135-146. doi: 10.2307/1130395
- Kocayörük, E. (2010). Pathways to well-being adolescence: The role of parent attachment and competence. *International Online Journal of Educational Sciences, 2*(3), 719-737.
- Kocayörük, E. (2010a). A Turkish adaptation of the inventory of parent and peer attachment: The reliability and validity study. *Eurasian Journal of Educational Research, 40*, 131-153.
- Kocayörük, E. ve Şimşek, F. Ö. (2009). Ergenlerde anne-baba bağlanması ile iyi oluş ilişkisinde benlik saygısının aracılık etkisi, *I. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Birliği Kongresi*, (1-3 Mayıs), Çanakkale.
- Kogan, N. P. (1997). *Attachment and emotion regulation in mothers and infants*. Unpublished Doctoral Dissertation, Yale University, Connecticut, USA.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion, 23*(1), 4-41. doi: 10.1080/02699930802619031
- Korkut, F. (2007). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma* (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Koryzma, C. M. (2013). *Positive parenting practices and psychological adjustment among Canadian and Chinese emerging adults: The mediating role of emotion regulation*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Victoria, Canada.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kraaij, V., van der Veek, S. M., Garnefski, N., Schroevers, M., Witlox, R., & Maes, S. (2008). Coping, goal adjustment, and psychological well-being in HIV-infected men who have sex with men. *AIDS patient care and STDs*, 22(5), 395-402. doi: 10.1089/apc.2007.0145
- Kratz, A. L., Davis, M. C., Zautra, A. J., & Tennen, H. (2009). Emotions. In S. J. Lopez (Eds.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*. (pp. 315-320). Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik psikolojisi* (4. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs. (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Chapter: 3, (pp. 40-61). New York: The Guilford Press.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2008). Regulation of emotional well-being: Overcoming the hedonic treadmill. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being*. Chapter: 13, (pp. 258-289). New York: The Guilford Press.
- Laurent, J., Catanzaro, S. J., Joiner, T. E., Rudolph, K. D., Potter, K. I., Lambert, S., et al. (1999). A measure of positive and negative affect for children: Scale development and preliminary validation. *Psychological Assessment*, 11, 326–338.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaption*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Lazarus, R. S. (1996). The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course. In C. Magai & S. H. McFadden (Eds.), *Handbook of emotion, adult development, and aging*. Chapter: 16 (pp. 289-306). San Diego, CA: Academic Press, Inc.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passions and reason: Making sense of our emotions*. New York & Oxford: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (2006). *Coping with aging*. New York: Oxford University Press, Inc.

- Lecce, S. (2008). *Attachment and subjective well-being the mediating role of emotional processing and regulation*. Unpublished Doctoral Thesis, University of Toronto, Toronto.
- Lepistö, S., Joronen, K., Åstedt-Kurki, P., Luukkaala, T., & Paavilainen, E. (2012). Subjective well-being in Finnish adolescents experiencing family violence. *Journal of Family Nursing, 18*(2), 200–233. doi: 10.1177/1074840711435171
- Lewis, R., & Frydenberg, E. (2002). Concomitants of failure to cope: What we should teach adolescents about coping. *British Journal of Educational Psychology, 72*, 419–431.
- Librán, E. C. (2006). Personality dimensions and subjective well-being. *The Spanish Journal of Psychology, 9*(1), 38-44.
- Liu, X., Tein, J-Y., & Zhao, Z. (2004). Coping strategies and behavioral/emotional problems among Chinese adolescents. *Psychiatry Research, 126*, 275–285. doi: 10.1016/j.psychres.2004.02.006
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Subjective wellbeing. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed.), (pp. 471–484). New York: The Guilford Press.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. In E. Diener (Eds.), *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener, Social Indicators Research Series*. Volume: 37, (pp. 75-102). New York: Springer Publishing Company.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Ma, C. Q., & Huebner, S. (2008). Attachment relationships and adolescents' life satisfaction: Some relationships matter more to girls than boys. *Psychology in the Schools, 45*(2), 177-190. doi: 10.1002/pits.20288
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods, 1*(2), 130-149. doi: 10.1037/1082-989x.1.2.130

- MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- MacKinnon, D. P., Krull, J. L., & Lockwood, C. M. (2000). Equivalence of the mediation, confounding, and suppression effect. *Prevention Science, 1*(4), 173–181.
- Macklem, G. L. (2008). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. New York: Springer.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Manning, N. N. (2010). *Convergence and divergence of attachment and emotion regulation during adolescence*. Unpublished Doctoral Thesis, University of Virginia, Virginia.
- Marques, S. (2005). *The relationship between attachment style and coping strategies in late adolescence*. Unpublished Doctoral Thesis, Alliant International University, California.
- McCarthy, C. J., Lambert, R. G., & Moller, N. P. (2006). Preventive resources and emotion regulation expectancies as mediators between attachment and college students' stress outcomes. *International Journal of Stress Management, 13*(1), 1–22. doi: 10.1037/1072-5245.13.1.1
- Mercer, J. (2006). *Understanding attachment: Parenting, child care, and emotional development*. (First ed.). Westport, CT: Praeger.
- Mikulincer, M. (1997). Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(5), 1217–1230. doi: 10.1037/0022-3514.72.5.1217
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1995). Appraisal and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*(4), 406–414. doi: 10.1177/0146167295214011

- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143–165). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (2003). Attachment style and affect regulation: Implications for coping with stress and mental health. In G. Fletcher & M. Clark (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes*, Chapter: 21, (pp. 537–557). Oxford, UK: Blackwell.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(5), 817-826.
- Mikulincer, M., & Sheffi, E. (2000). Adult attachment style and cognitive reactions to positive affect: A test of mental categorization and creative problem solving. *Motivation and Emotion*, *24*(3), 149-174. doi: 10.1023/A:1005606611412
- Miller, S. M. (1992). Individual differences in the coping process: What to know and when to know it. In B. N. Carpenter (Eds.), *Personal coping: theory, research, and application*. (First ed.), Chapter: 6 (pp. 77-91). Westport, CT: Greenwood Publishing Group, Inc.
- Moore, R. R. (2011). *Mothers' responses to children's negative emotions and their effects on emotion regulation*. Unpublished Doctoral Thesis, University of Ottawa, Ottawa, Canada.
- Morgan, M. L., Vera, E. M., Gonzales, R. R., Conner, W., Vacek, K. B., & Coyle, L. D. (2011). Subjective well-being in urban adolescents: Interpersonal, individual, and community influences. *Youth & Society*, *43*(2) 609–634. doi: 10.1177/0044118X09353517
- Morris, A. S. (2000). *The role of the family context in the development of children's emotion regulation*. Unpublished Doctoral Thesis, Temple University, Pennsylvania.
- Nelson, I. V. (2004). *The influence of attachment styles on individuals' patterns of coping responses to interpersonal and noninterpersonal stressors*. Unpublished Doctoral Thesis, Georgia State University, Atlanta.

- Nickerson, A. B., & Nagle, R. J. (2004). The influence of parent and peer attachments on life satisfaction in middle childhood and early adolescence. *Social Indicators Research, 66*, 35–60. doi: 10.1023/B:SOCI.0000007496.42095.2c
- Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2012). University students' ways of coping with stress, life satisfaction and subjective well-being. *TOJCE: The Online Journal of Counselling and Education, 1*(3), 118-131.
- Oral, E. A. (2004). *Ergenlik döneminde stresle başa çıkma: Stresle başa çıkma programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Öy, B. (1991). Çocuklar için depresyon ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 2*, 132-137.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10*(2), 325-345.
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2013). İlk ergenlikte ana-babaya bağlanma, okula bağlanma ve yaşam doyumu. *İlköğretim Online, 12*(3), 836-848.
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Pavot, W. (2008). The assessment of subjective well-being: Successes and shortfalls. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being*. Chapter: 7, (pp. 124-140). New York: The Guilford Press.
- Pellerito, A. (2013). *A mediation/moderation model of the effects of attachment on emotion regulation in preschoolers*. Unpublished Bachelor of Arts Thesis, Brandeis University, Boston.
- Phillips, K. F. V., & Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 14*, 145–156. doi: 10.1002/cpp.523

- Power, M. (2010). *Emotion focused cognitive therapy*. (First ed.). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Power, M. J., & Dalgleish, T. (2008). *Cognition and emotion: From order to disorder*. (2nd ed.). New York: Psychology Press.
- 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, 879–891. doi: 10.3758/BRM.40.3.879
- Prior, V., & Glaser, D. (2006). *Understanding attachment and attachment disorders: Theory, evidence, and practice*. (First ed.). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Pruchno, R., & Kleban, M. H. (1993). Caring for an institutionalized parent: The role of coping strategies. *Psychology and Aging*, 8(1), 18-25. doi: 10.1037/0882-7974.8.1.18
- Radziwon, C. (2009). *Help-seeking intentions in adolescents: Links to attachment, distress, and coping*. Unpublished Doctoral Dissertation, The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Raja, S. N., McGee, R., & Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(4), 471-485. doi: 10.1007/BF01537898
- Rask, K., Astedt-Kurk, P., Paavilainen, E., & Laippala, P. (2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17, 129-138. doi: 10.1046/j.0283-9318.2002.00118.x
- Raykov, T., & Marcoulides, G. A. (2006). *A first course in structural equation modeling*. (2nd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Repo, V. (2011). *Affect regulation strategies and their associations with subjective well-being: An international comparative survey*. Unpublished Master's Thesis, University of Tampere, Finland.
- Rottblatt, S. H. (2005). *The effect of maternal depressive-anxious symptoms on children's emotion regulation*. Unpublished Doctoral Dissertation, The George Washington University, Washington.

- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *American Psychological Association, 10*(2), 227–232. doi: 10.1093/clipsy/bpg012
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers. *Clinical Psychology: Science and Practice, 14*(4), 323–328. doi: 10.1111/j.1468-2850.2007.00093.x
- Roque, L., & Veríssimo, M. (2011). Emotional context, maternal behavior and emotion regulation. *Infant Behavior & Development 34*, 617–626. doi: 10.1016/j.infbeh.2011.06.002
- Rugancı, R. N. (2008). *Bağlanma biçimi, duygulanım düzenleme, psikolojik rahatsızlık ve ilişkisel dünyanın zihinsel yapılanması arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Safrancı, B. (2010). *Üstbiliş faktörleri ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişki: Başa çıkma stratejilerinin düzenleyici rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Sandler, I. N., Wolchik, S. A., MacKinnon, D., Ayers, T. S., & Roosa, M. W. (1997). Developing linkages between theory and intervention in stress and coping processes. In S. A. Wolchik & I. N. Sandler (Eds.), *Handbook of children's coping: Linking theory and intervention*. Chapter: 1, (pp. 3–40). New York: Plenum Press.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik* (14. Baskı). (D. M. Siyez, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sarıtaş, D. ve Gençöz, T. (2011). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 18*(2), 117-126.
- Scharfe, E., & Eldredge, D. (2001). Associations between attachment representations and health behaviors in late adolescence. *Journal of Health Psychology, 6*(3) 295–307. doi: 10.1177/135910530100600303

- Scherer, K. R. (2000). Psychological models of emotion. In J. C. Borod (Eds.), *The neuropsychology of emotion* (First ed.), Chapter: 6, (pp. 137-162). Oxford/New York: Oxford University Press.
- Schore, A. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1–2), 7–66. doi: 10.1002/1097-0355
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being*. Chapter: 6, (pp. 97-123). New York: The Guilford Press.
- Schraub, E. M., Turgut, S., Clavairoly, V., & Sonntag, K. (2013). Emotion regulation as a determinant of recovery experiences and well-being: A day-level study. *International Journal of Stress Management*, 20(4), 309-335. doi: 10.1037/a0034483
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling* (2nd ed.). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133-161. doi: 10.1080/14616730210154171
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Attachment theory and research: Core concepts, basic principles, conceptual bridges. In A. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (2nd ed.), (pp. 650-677). New York: The Guilford Press.
- Shorey, H. S. (2009). Attachment theory. In S. J. Lopez (Eds.). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. (pp. 64-67). Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (F. Çok, Çev. Ed.) (1. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Stone, A. A., Kennedy-Moore, E., Newman, M. G., Greenberg, M., & Neale, J. M. (1992). Conceptual and methodological issues in current coping assessments. In B. N. Carpenter (Eds.), *Personal coping: theory, research, and application*. (First ed.), Chapter: 2 (pp. 15-29). Westport, CT: Greenwood Publishing Group, Inc.

- Sümer, N. (2006). Ergenlikte ebeveyn tutum ve davranışlarının bağlanma kaygısındaki rolü. *11. Ergen Günleri, Konuşma Metni*, (Aralık), Hacettepe Üniversitesi.
- Sümer, N. ve Anafarta Şendağ, M. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve Lisrel uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınları.
- Şirvanlı Özen, D. ve Aktan, T. (2010). Bağlanma ve zorbalık sisteminde yer alma: Başa çıkma stratejilerinin aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 2(65), 101-113.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354-365. doi: 10.1037/a0023779
- Taylor, C. (2010). *A practical guide to caring for children and teenagers with attachment difficulties*. (First ed.), London: Jessica Kingsley Publishers.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Terzi, Ş. (2013). Üniversite öğrencilerinde güvenli bağlanma stili, stresle başa çıkma ve kendini toparlama gücü. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 97-109.
- Terzi, Ş. ve Cihangir Çankaya, Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Türkmen, M. (2012). Öznel iyi oluşun yapısı ve anababa tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: Bir model sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 41-73.
- Ullman, J. B. (2013). Structural equation modeling. In B. G. Tabachnick, & L. S. Fidell (Eds.) *Using multivariate statistics*. (6th ed.), Chapter: 14, (pp. 681-785). Boston: Allyn and Bacon.
- Wallin, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Warfield, H. K. (2012). *Child emotion regulation as a mediator of the association between maternal negative response to emotion and child problem behaviors*. Unpublished Master's Thesis, Oklahoma State University, Oklahoma.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Psychology*, 54(6), 1063-1070. doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Wei, M. (2000). *Attachment, coping, conflicted emotions, and psychological distress: Testing a mediational model*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Missouri, Columbia.
- Wei, M., Heppner, P. P., & Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 50(4), 438-447. doi: 10.1037/0022-0167.50.4.438
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2010). Attachment, self compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221. doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x

- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T-Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14–24. doi: 10.1037/0022-0167.52.1.14
- Widen, S. C., & Russell, J. A. (2008). Young children's understanding of others' emotions. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions*. (3rd ed.), Chapter: 21, (pp. 348–363). New York: Guilford.
- Wilson, L. C. (2008). *An examination of the relationship between perceived parental attachment and coping styles*. Unpublished Master's Thesis, East Tennessee State University, Tennessee.
- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A. & Haring, M. J. (1984). Education and subjective well-being: A meta-analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6, 165-173. doi: 10.3102/01623737006002165
- Yazgan İnanç, B., Bilgin, M. ve Kılıç Atıcı, M. (2012). *Gelişim psikolojisi: Çocuk ve ergen gelişimi* (8. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri* (1. Baskı). İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yılmaz, H., & Arslan, C. (2013). Subjective well-being, positive and negative affect in Turkish university students. *TOJCE: The Online Journal of Counseling and Education*, 2(2), 1-8.
- Yolalan, H. (2013). *Ergenlerde depresyon ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Zimmermann, P., Maier, M. A., Winter, M., & Grossmann, K. E. (2001). Attachment and adolescents' emotion regulation during a joint problem-solving task with a friend. *International Journal of Behavioral Development*, 25(4), 331–343. doi: 10.1080/01650250143000157

Mediation. 12.03.2014 tarihinde <http://davidakenny.net/cm/mediate.htm> adresinden alınmıştır.

EKLER

EK 1.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenciler,

Bu bilgi formu Mersin Üniversitesi'nde şuanda yürütülmekte olan tez çalışmasında kullanılmak üzere sizler hakkında bilgi edinmek amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz; istenilen bilgileri yazınız, size uygun olan seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

Bu bilgiler araştırma dışında hiçbir amaç için kullanılmayacaktır ve başkalarıyla paylaşılmayacaktır. İçten cevaplarınız ve katılımınız için teşekkür eder, hayatınızda başarılar dilerim...

Mehmet Ali YILDIZ

Uzm. Psikolojik Danışman

1. **Cinsiyetiniz:** Kız () Erkek ()
2. **Yaşınız:** ()
3. **Sınıf:** 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf ()
4. **Kardeş sayınız:**
1 () 2 () 3 () 4 () 5 ve üzeri ()
5. **Annenizin Eğitim Durumu:**
Okur yazar değil () İlkokul-Ortaokul Mezunu ()
Lise Mezunu () Üniversite Mezunu ()
6. **Babanızın Eğitim Durumu:**
Okur yazar değil () İlkokul-Ortaokul Mezunu ()
Lise Mezunu () Üniversite Mezunu ()
7. **Yaşamınızın Büyük Çoğunluğunu Geçirdiğiniz Yerleşim Yeri:**
Köy () Kasaba () Şehir () Büyükşehir ()
8. **Ailenizin Aylık Geliri:**
0-500 TL () 500-700 TL () 700-1000 TL () 1000-1500 TL ()
1500-3000 TL () 3000 TL üstü ()

EK 2.**Anne-Baba ve Akran Bağlanması Envanteri (ABABE)**

AÇIKLAMA: Yaşamınızda önemli yere sahip olan insanlarla ilişkilerinize yönelik aşağıda bir takım ifadeler verilmiştir. I. Bölümde annenizle, II. Bölümde babanızla ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir bölümü dikkatle okuyarak cevaplayınız.

Örnek Maddeler

BÖLÜM I ANNENİZ İLE İLİŞKİNİZ					
	Hiçbir zaman doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Her zaman doğru
01. Annem benim duygularıma saygı duyar.	1	2	3	4	5
03. Keşke farklı bir annem olsaydı.	1	2	3	4	5
13. Annem sorunlarımı ona anlatmamda bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5
15. Bir şeye kızdığımında annem anlayışlı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5
18. Annem bir şeyin canımı sıktığını bilirse, bunu bana sorar	1	2	3	4	5

BÖLÜM II BABANIZ İLE İLİŞKİNİZ					
	Hiçbir zaman doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Her zaman doğru
03. Keşke farklı bir babam olsaydı.	1	2	3	4	5
05. Bir şeye üzüldüğümde babam bunu anlar.	1	2	3	4	5
11. Problemlerimi ve sıkıntılarımı babama anlatırım.	1	2	3	4	5
14. Bir şeye kızdığımında babam anlayışlı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5
17. İçimi dökmeye ihtiyaç duyduğumda, babama güvenebilirim.	1	2	3	4	5

EK 3.

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)

Örnek Maddeler

Yaşamda zaman zaman insanların başlarına olumsuz, hoş olmayan olaylar gelir ve bu olaylara bazı tepkiler verilir. Bu tepkilerin bazıları düşüncelerle ilgili iken bazıları ise davranışlarla ilgilidir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, sıkıntı verici, olumsuz bir olay yaşadığınızda cümlede verilen durum veya davranışı ne sıklıkla yaptığınızı size en uygun olan seçeneğe çarpı işareti koyunuz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
“Başıma olumsuz bir olay geldiğinde;						
1	Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.	()	()	()	()	()
4	Bir dahaki sefere neyi daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
8	Başkalarına zorbalık yaparım (örn., alay etmek, itmek, dedi kodu yapmak gibi).	()	()	()	()	()
9	Öfkemi/üzüntümü etrafımdaki eşyalardan çıkarırım.	()	()	()	()	()
10	Kendime zarar verecek veya kendimi cezalandıracak bir şey yaparım.	()	()	()	()	()
13	Duygularımı içime atarım, saklarım.	()	()	()	()	()

EK 4.**Ergenler İçin Pozitif ve Negatif Duygu leği (EİPNDÖ)**

Aşağıda farklı hisleri ve duyguları tanımlayan bazı kelimeler yer almaktadır. Son birkaç hafta boyunca kendinizi nasıl hissediyorsanız ona uygun olarak duygunuzu en iyi ifade eden cevabın içine (X) işareti koyarak işaretleyiniz. **Lütfen her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.**

rnek Maddeler

	Maddeler	çok az veya hiç	Biraz	Ortalama	Oldukça	çok fazla
1	zgn	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Mutlu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Korkmuş	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	Yalnız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK 5.**Çocuk ve Ergenler İçin Baş etme Ölçeği (ÇEİBÖ)**

Bütün çocuklar ve ergenler, bazı sorunları ile baş ederken zorlanabilirler, endişelenebilirler ya da üzülebilirler. Zor bir sorunla karşılaştığınızda bunun ile nasıl baş etmeye çalıştığınızı belirlemeye yönelik olan bazı ifadeler aşağıda yer almaktadır. Son birkaç ay içinde sizi rahatsız eden ya da mutsuz eden bazı sorunlarınızı düşünün, bu ev ödevleriniz, öğretmenleriniz, anne-babanız, diğer çocuklar ya da başka bir şey ile ilgili olabilir. Kısaca, bir sorun ile karşılaştığınızda neler yaptığınızı aşağıdaki seçeneklerin içine (X) işareti koyarak doldurunuz. **Lütfen her cümle için tek bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir cümleyi boş bırakmayınız.**

Örnek Maddeler

		Hiçbir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1	Ailemdeki birisinden yardım isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Bir sorunla karşılaştığımda sorunu düşünmemeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
10	Farklı şeyler yaparak, sorundan bir süreliğine uzak durmaya çalışırım	(1)	(2)	(3)	(4)
11	Sorunu çözmek için bir plan yaparım ve planı uygularım.	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Sorunun benimle hiçbir ilgisi yokmuş gibi davranırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Sorun konusunda yapabileceğim bazı şeyleri kafamdan geçiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Bir şekilde her şeyin yoluna gireceğini ve böylece hiçbir şey yapmak zorunda olmayacağımı umarım.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK 6.**Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)****Örnek Maddeler**

Aşağıda hayatınıza ilişkin çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşüncüyü ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmeniz.		Kesinlikle		Kısmen		Kısmen		Kesinlikle
		Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum
2	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7

EK 7.**Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği (ÇDÖ)**

Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler bulunmaktadır. Her gruptaki cümleleri dikkatlice okuyunuz. Her grup içinden, bugün de dahil olmak üzere, **son iki haftadır** yaşadıklarınızı en iyi şekilde anlatan cümleyi seçip, yanındaki numarayı daire içine alıp karalayınız. Bu testte doğru veya yanlış yanıt yoktur. Önemli olan sizi en iyi anlatan cümleyi bulup işaretlemenizdir. Teşekkürler...

Örnek Maddeler

A	<p>(0) Kendimi arada sırada üzgün hissedirim.</p> <p>(1) Kendimi sık sık üzgün hissedirim.</p> <p>(2) Kendimi her zaman üzgün hissedirim.</p>	N	<p>(0) Okul ödevlerimi yapmak için her zaman kendimi zorlarım.</p> <p>(1) Okul ödevlerimi yapmak için çoğu zaman kendimi zorlarım.</p> <p>(2) Okul ödevlerimi yapmak sorun değil.</p>
B	<p>(0) İşlerim hiçbir zaman yolunda gitmeyecek.</p> <p>(1) İşlerimin yolunda gidip gitmeyeceğinden emin değilim.</p> <p>(2) İşlerim yolunda gidecek.</p>	O	<p>(0) Her gece uyumakta zorluk çekerim.</p> <p>(1) Birçok gece uyumakta zorluk çekerim.</p> <p>(2) Oldukça iyi uyurum.</p>

EK 8.

Araştırma İçin İzin Belgesi

T.C.
ADİYAMAN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 47754795/44/1320575
Konu: Anket Uygulama

31/03/2014

VALİLİK MAKAMINA
ADİYAMAN

İlgi: İlimiz Merkez Anadolu Sağlık Meslek Lisesi Müdürlüğünün 28/03/2014 tarih ve 72891212/101/158 sayılı yazısı.

İlimiz Merkez Anadolu Sağlık Meslek Lisesi Rehber öğretmeni Mehmet Ali YILDIZ'ın ekte sunulan araştırmayı Müdürlüğümüze bağlı Merkez Fatih Anadolu Lisesi, Bilgi Anadolu Lisesi, Adıyaman Anadolu Lisesi, Altınşehir Anadolu Lisesi, Hüsnü M.Ozyeğin Anadolu Lisesi, İMKB Anadolu Lisesi ve Fevzi Çakmak Anadolu Lisesinde yapması Müdürlüğümüze uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Ramazan ÇOBAN
Müdür a.
Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR
31/03/2014

Kazım ÇOBAN
Vali a.
Millî Eğitim Müdürü V.

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5 inci maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. Evrak teyidi <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 8543-4012-31e3-ad26-e448 kodu ile yapılabilir.

İl Millî Eğitim Müdürlüğü ADİYAMAN
Telefon: (0 416) 216 11 81 (Dahili 116 veya 117)
<http://adiyaman.meb.gov.tr> E-Posta: adiyamanmem@meb.gov.tr

Ayrıntılı Bilgi: ortaogretim02@meb.gov.tr
Faks: (0 416) 216 45 70
Memur: E.ÖK

EK 9.**Mardia'nın Çok Değişkenli Normallik Değerleri**

Test of Multivariate Normality for Continuous Variables

Skewness			Kurtosis			Skewness and Kurtosis	
Value	Z-Score	P-Value	Value	Z-Score	P-Value	Chi-Square	P-Value
4.513	8.057	0.000	160.623	10.255	0.000	170.088	0.000

ÖZGEÇMİŞ

- 1. Adı Soyadı** : Mehmet Ali YILDIZ
2. Doğum Tarihi/Yeri : 1980/Adıyaman
3. İletişim Bilgileri : alipdr@hotmail.com

Eğitim Bilgileri

Derece	Üniversite	Alanı	Yılı
Lisans	İnönü Üniversitesi	Reh. ve Psik. Dan.	2005
Yüksek Lisans	İnönü Üniversitesi	Reh. ve Psik. Dan.	2010
Doktora	Mersin Üniversitesi	Reh. ve Psik. Dan.	2014

4. Bitirilen Yüksek Lisans ve Doktora Tezleri

- Yıldız, M. A. (2010). *Sokakta çalışan ve çalışmayan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygısı, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinin incelenmesi (Diyarbakır ili örneği)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Yıldız, M. A. (2014). *Ergenlerde anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin çoklu aracılık rolü*. Yayımlanmamış doktora tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, Mersin.

5. Yayınlar

5.1. Uluslararası Hakemli Dergilerde Yayımlanan Makaleler (SCI: Science Citation Index; SSCI: Social Science Citation Index; AHCI: Arts&Humanities Citation Index'te Yer Alan Dergiler)

- Yıldız, M. A.** ve Duy, B. (2013). Kişilerarası iletişim becerileri psiko-eğitim programının görme engelli erinlerin empatik eğilim ve iletişim becerileri üzerine etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1461-1476. doi: 10.12738/estp.2013.3.1607
- Duy, B. ve **Yıldız, M. A.** (2014). Farklı zorbalık statüsüne sahip erinlerde okula bağlanma ve yalnızlık. *Eğitim ve Bilim*, 39(174), 173-188. doi: 10.15390/EB.2014.2435

5.2. Ulusal Hakemli Dergilerde Yayımlanan Makaleler

1. Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.
2. Yıldız, M. A. ve Duy, B. (2014). UCLA yalnızlık ölçeği kısa formu'nun ergenler için Türkçe'ye uyarlanması. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27(3), 194-203. doi: 10.5350/DAJPN2014270302
3. Yıldız, M. A. ve Duy, B. (Basımda). Sokakta çalışmak ve gelir düzeyi erinlerin benlik saygısı, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerine etki eder mi? (Diyarbakır İli Örneği). *İlköğretim Online*

5.3. Ulusal Bilimsel Toplantılarda Sunulan ve Bildiri Kitabında Basılan Bildiriler

1. Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2009). Çocuk ve erken ergenler için üzüntüyle baş etme ölçeği geliştirilmesi: Ön çalışma (s. 182). *X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 21-23 Ekim 2009, Çukurova Üniversitesi, Adana.
2. Yıldız, M. A. ve Duy, B. (2011). Sokakta çalışan ve çalışmayan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygısı, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinin incelenmesi (Diyarbakır ili örneği) (s. 342-343). *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 3-5 Ekim 2011, Ege Üniversitesi, İzmir.
3. Yıldız, M. A. ve Duy, B. (2011). Kişilerarası iletişim becerileri psiko-eğitim programının görme engelli erinlerin empatik eğilim ve iletişim becerileri üzerine etkisi. (s. 47). *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 3-5 Ekim 2011, Ege Üniversitesi, İzmir.
4. Kılıç, M., Ulusoy, Y., Yıldız, M. A. ve Şahan, B. (2012). Okullarda yaşanan ruh sağlığını bozucu nedenlere yönelik okul psikolojik danışmanlarınca alınan önlemler (s. 69). *2. Okulda Ruh Sağlığı Sempozyumu*, 17-18 Mayıs 2012, Çukurova Üniversitesi, Adana.

5.4. Uluslararası Bilimsel Toplantılarda Sunulan ve Bildiri Kitabında Basılan Bildiriler

1. Duy, B., & Yıldız, M. A. (2014). Does being in a different bully status make a difference regarding empathy and life satisfaction? (pp. 161). *V. European Conference on Social and Behavioral Sciences St Petersburg, Russia – September 11-14, 2014*
2. Yıldız, M. A. (2013). Genel aidiyet ölçeği'nin ergenler için Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. (s. 256-258). *İstanbul 2013 Dünya Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 8-11 Eylül 2013, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
3. Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2013). Ergenlerde duygu düzenlemenin yordayıcısı olarak cinsiyet, depresif belirtiler ve psikosomatik belirtilerin incelenmesi (s. 249-251). *İstanbul 2013 Dünya Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 8-11 Eylül 2013, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

4. Yıldız, M. A. ve Kutlu, M. (2013). Erinlerde okula bağlanmanın yordayıcısı olarak sosyal kaygı, depresif belirtiler ve bazı demografik değişkenlerin incelenmesi. (s. 114-116). *İstanbul 2013 Dünya Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 8-11 Eylül 2013, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

6. Hakemlik Yapılan Ulusal ve Uluslararası Dergiler

1. Sakarya University Journal of Education (2014-.....)

7. Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler

1. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği

8. Alınan Eğitimler

1. 25-26 Haziran 2013 “Yapısal Eşitlik Modellemesi-LISREL Eğitimi” Anı Eğitim ve Danışmanlık, Ankara.

9. Görev Yapılan Kurumlar

2005-2012 Ali İhsan Arslan Görme Eng. İÖÖ. (MEB) Diyarbakır.

2012-..... Adıyaman Yunus Emre Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi, (MEB)

İlgi Alanları ve Çalışma Konularım:

"Yapısal Eşitlik Modeli ve Aracılık Testleri, Bootstrap Yöntemi, Ölçme Aracı Geliştirme ve Uyarlama Çalışmaları, Psiko-Eğitim Programı Geliştirme, Bağlanma, Baş etme, Duygu Düzenleme, Öznel İyi Oluş, Aidiyet, Yalnızlık, Can Sıkıntısı"