T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

ERKEN DÖNEM ANNE EBEVEYNLİK ALGILARININ YETİŞKİNLİKTEKİ KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: ÜST BİLİŞSEL İNANÇLARIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERVE HEKİMOĞLU

İSTANBUL – 2026

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

ERKEN DÖNEM ANNE EBEVEYNLİK ALGILARININ YETİŞKİNLİKTEKİ KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: ÜST BİLİŞSEL İNANÇLARIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve HEKİMOĞLU

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Gülçin ŞENYUVA

İSTANBUL – 2026

KABUL VE ONAY

MERVE HEKİMOĞLU tarafından hazırlanan "Erken Dönem Anne Ebeveynlik Algılarının Yetişkinlikteki Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Üzerindeki Etkisi: Üst Bilişsel İnançların Aracı Rolü" adlı tez çalışmasının savunma tarihi 09/06/2026 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikolojisi Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman	
Dr. Öğr. Üyesi Gülçin ŞENYUVA	……
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Levent KURT	……
Üye	
Prof. Dr. Nermin GÜNDÜZ	……

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ../.../ 2026 tarih ve …….. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

…….

Prof. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Merve HEKİMOĞLU

09/06/2026

ÖN SÖZ

Tez sürecim boyunca akademik yönlendirmeleriyle çalışmama katkı sunan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Gülçin ŞENYUVA'ya teşekkür ederim. Bu çalışmayı, yaşamım boyunca bana verdikleri emek, sevgi ve destek için anneme ve babama ithaf ederim.

Merve HEKİMOĞLU

09/06/2026

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLO LİSTESİ ..... **ii**
ŞEKİL LİSTESİ ..... **v**
ÖZET ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE **5**
1.1. Üst Biliş 5
1.1.1. Üst Biliş Tanımı 7
1.1.2. Üstbilişsel İnançlar ve Psikopatoloji 8
1.1.3. Üst Biliş Modelleri 9
1.1.3.1. Flavell'in Üst Bilişsel Modeli 9
1.1.3.2. Brown'un Üst Bilişsel Modeli 11
1.1.3.3. Wells'in Üst Bilişsel Modeli 12
1.1.3.4. Pintrich, Wolters ve Baxter'in Üst Biliş Modeli 12
1.1.3.5. Tobias ve Everson'un Üst Biliş Modeli 13
1.1.4. Üst Bilişin Gelişimi ve Nörobiyolojisi 14
1.2. Duygu Düzenleme 15
1.2.1. Duygu 15
1.2.1.1. Duygunun Tarihçesi 17
1.2.1.2. Duygu ve Duygu Durum 19
1.2.1.3. Duygu Çeşitleri 21
1.2.1.3.1. Olumlu Duygular 21
1.2.1.3.2. Olumsuz Duygular 22
1.2.1.3.3. Karmaşık Duygular 23
1.2.1.3.4. Duygusal Durumlar 25
1.2.1.3.5. Duygu ve Psikopatoloji 25
1.2.2. Duygu Düzenleme Becerileri 28
1.2.2.1. İşlevsel Duygu Düzenleme Becerileri 32
1.2.2.1.1. Bilişsel Yeniden Değerlendirme (Cognitive Reappraisal) 32
1.2.2.1.2. Problem Çözme (Problem-Solving) 33
1.2.2.1.3. Kabul (Acceptance) 34

1.2.2.1.4. Pozitif Yeniden Odaklanma (Positive Refocusing) 35
1.2.2.1.5. Sosyal Destek Arayışı (Seeking Social Support) 36
1.2.2.1.6. Duygusal Farkındalık ve Kendini Yansıtma (Emotional Awareness and Self Reflection) 37
1.2.2.1.7. Şükran ve Minnettarlık (Gratitude and Appreciation) 37
1.2.2.2. İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerileri 37
1.2.2.2.1. Kendini Suçlama (Self-Blame) 40
1.2.2.2.2. Başkalarını Suçlama (Other-Blame) 40
1.2.2.2.3. Uzun Uzun Düşünme (Rumination) 41
1.2.2.2.4. Felaketleştirme (Catastrophizing) 42
1.2.2.2.5. Bastırma ve Kaçınma (Suppression/Avoidance) 42
1.2.2.2.6. Kaçış Davranışları (Escape Behaviors) 43
1.2.3. Duygu Düzenleme ve Beyin 44
1.2.3.1. Çocukluk Çağında Duygu Düzenleme 46
1.2.3.2. Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme 48
1.2.3.3. Ebeveynlik ve Duygu Düzenleme 50
BÖLÜM 2: YÖNTEM 52
2.1. Araştırma Deseni 52
2.2. Evren ve Örneklem 52
2.3. Veri Toplama Araçları 52
2.3.1. Demografik Bilgi Formu 52
2.3.2. Young Ebeveynlik Ölçeği – Anne Formu (YEBÖ) 53
2.3.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ) 53
2.3.4. Metabilişsel Öz Değerlendirme Ölçeği (MSAS) 54
2.4. Veri Toplama Süreci 55
2.5. Veri Analizi 55
BÖLÜM 3: BULGULAR 56
BÖLÜM 4: TARTIŞMA 93
SONUÇ ve ÖNERİLER 106
KAYNAKÇA 111
EKLER 136
ÖZ GEÇMİŞ 148

KISALTMALAR

ANOVA : Tek Yönlü Varyans Analizi

KDDÖ : Duygu Düzenleme Ölçeği / kişilerarası duygu düzenleme puanı

KDDÖ : Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

MSAS : Metabilişsel Öz Değerlendirme Ölçeği puanı

MSAS : Metacognition Self-Assessment Scale

PROCESS : Aracılık ve düzenleyicilik analizlerinde kullanılan makro program

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

YEBÖ : Young Ebeveynlik Ölçeği

YEBÖ : Young Ebeveynlik Ölçeği puanı

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Bireysel Demografik Özellikleri 56
Tablo 2. Katılımcıların Aile Yapısına İlişkin Özellikleri 57
Tablo 3: Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Bakıcı Durumu Dağılımları..... 57
Tablo 4: Katılımcıların Sağlık ve Psikolojik Özellikleri 58
Tablo 5: Katılımcıların Ebeveynlerine İlişkin Özellikler 58
Tablo 6: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayıları 59
Tablo 7: Kullanılan Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Normallik Testi 60
Tablo 8: Cinsiyete Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması İçin t Testi 61
Tablo 9: Çalışma Durumuna Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması..... 62
Tablo 10: Kronik Hastalık Durumuna Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması 62
Tablo 11: Psikolojik İlaç Kullanımı Durumuna Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması 63
Tablo 12: Medeni Duruma Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması 63
Tablo 13: Yaş Gruplarına Göre YEBÖ ve KDDÖ Puanlarının Karşılaştırılması (Welch) . 64
Tablo 14: Yaş Gruplarına Göre MSAS Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA)..... 65
Tablo 15: Yaş Gruplarına Göre Anlamlı Çoklu Karşılaştırma (Games–Howell) Sonuçları65
Tablo 16: Eğitim Düzeyine Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması66
Tablo 17: Ekonomi Düzeyi Değişkenine Göre YEBÖ ve KDDÖ Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA)..... 66
Tablo 18: Ekonomi Düzeyi Değişkenine Göre MSAS Puanlarının Karşılaştırılması (Welch testi)..... 67
Tablo 19: Kardeş Sayısına Göre YEBÖ ve KDDÖ Puanlarının Karşılaştırılması 67
Tablo 20: Kardeş Sayısına Göre MSAS Puanlarının Karşılaştırılması..... 68
Tablo 21: MSAS Puanlarına İlişkin Games-Howell Post-Hoc Testi Sonuçları 68
Tablo 22: Doğum Sırasına Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması 69
Tablo 23: Doğum Sırasına Göre MSAS Puanlarına İlişkin Anlamlı Farklılıkların Çoklu Karşılaştırma Testleri İle İncelenmesi..... 70
Tablo 24: Anne Eğitim Düzeyine Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA)..... 70

Tablo 25: Anne eğitim Düzeyine Göre KDDÖ Değişkenine İlişkin LSD Çoklu Karşılaştırma Sonuçları 71
Tablo 26: Baba Eğitim Düzeyine Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 72
Tablo 27: 0–3 Yaş Döneminde Bakım Veren Kişiye Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırması 73
Tablo 28: 4–6 Yaş Döneminde Bakım Veren Kişiye Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırması 73
Tablo 29: 7–11 Yaş Döneminde Bakım Veren Kişiye Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması 74
Tablo 30: 12–18 yaş Döneminde Bakım Veren Kişiye Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması 74
Tablo 31: Anne Sağ Olma Durumuna Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması 75
Tablo 32: Baba Sağ Olma Durumuna Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması 76
Tablo 33: Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları (N=233) p<.001** p<.05* 77
Tablo 34: Ebeveyn Tutumlarının Olumlu Etkilenme Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 79
Tablo 35: Ebeveyn Tutumlarının Bakış Açısı Edinme Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 80
Tablo 36: Ebeveyn Tutumlarının Yatıştırma/Sakinleştirme Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 81
Tablo 37: Ebeveyn Tutumlarının Sosyal Modelleme Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 82
Tablo 38: YEBÖ'nün KDDÖ Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi 83
Tablo 39: YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Toplam Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 84
Tablo 40: YEBÖ'nün MSAS Aracılığıyla Olumlu Etkilenmeyi Artırma Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin PROCESS Analizi Sonuçları (Model 4) 85
Tablo 41: YEBÖ'nün MSAS Aracılığıyla Bakış Açısı Edinme Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin PROCESS Analizi Sonuçları (Model 4) 86

Tablo 42: YEBÖ'nün MSAS Aracılığıyla Yatıştırma/Sakinleştirme Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin PROCESS Analizi Sonuçları (Model 4) 87
Tablo 43: YEBÖ'nün MSAS Aracılığıyla Sosyal Modelleme Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin PROCESS Analizi Sonuçları (Model 4) 89
Tablo 44: YEBÖ'nün MSAS Aracılığıyla KDDÖ Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin PROCESS Analizi Sonuçları (Model 4) 90

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1 : YEBÖ'nün MSAS Alt Boyutları Aracılığıyla KDDÖ Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin Aracılık Modeli (Model 4) 92

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Erken Dönem Anne Ebeveynlik Algılarının Yetişkinlikteki Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejilerinin Üzerindeki Etkisi: Üst Bilişsel İnançların Aracı Rolü

Merve HEKİMOĞLU

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikolojisi Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Gülçin ŞENYUVA

Haziran, 2026 – 148 Sayfa

Bu araştırmada erken dönem anne ebeveynlik algılarının yetişkinlik dönemindeki kişilerarası duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisi ve üstbilişsel becerilerin bu ilişkideki aracı rolü incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde, kesitsel ve nicel bir desenle yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini Türkiye'de yaşayan 18 yaş ve üzeri 233 yetişkin birey oluşturmaktadır. Veriler Demografik Bilgi Formu, Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Formu, Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği ve Metabilişsel Öz Değerlendirme Ölçeği aracılığıyla çevrimiçi olarak toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t testi, ANOVA, Welch testi, post-hoc karşılaştırmalar, Pearson korelasyon analizi, çoklu doğrusal regresyon ve PROCESS Model 4 aracılık analizi kullanılmıştır. Bulgular, cinsiyet, çalışma durumu, ekonomik düzey, medeni durum, kronik hastalık, psikiyatrik ilaç kullanımı ve psikoterapi alma durumunun temel ölçek puanları açısından anlamlı farklılık oluşturmadığını göstermiştir. Yaş değişkeninde YEBÖ ve KDDÖ puanları bakımından anlamlı farklılıklar belirlenmiş; genç yetişkin grupta puanların görece daha yüksek olduğu görülmüştür. Kardeş sayısı ve doğum sırası değişkenlerinin özellikle MSAS puanlarıyla sınırlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Regresyon analizlerinde anne ebeveynlik algısının kişilerarası duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisinin genel olarak sınırlı kaldığı; sosyal modelleme ve yatıştırma/sakinleştirme stratejilerinde bazı anlamlı yordayıcı etkilerin bulunduğu belirlenmiştir. Aracılık analizleri ise MSAS alt boyutlarının YEBÖ ile KDDÖ arasındaki ilişkide anlamlı aracı rol üstlenmediğini göstermiştir. Sonuç olarak erken dönem anne ebeveynlik algılarının yetişkinlikteki kişilerarası duygu düzenleme süreçleriyle ilişkisi tek yönlü ve güçlü bir yapıdan ziyade çok değişkenli, gelişimsel ve ilişkisel bir çerçevede değerlendirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Anne ebeveynlik algısı, kişilerarası duygu düzenleme, üstbiliş, Young Ebeveynlik Ölçeği, aracılık analizi

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

The Impact of Early Maternal Parenting Perceptions on Interpersonal Emotion Regulation Strategies in Adulthood: The Mediating Role of Metacognitive Beliefs

Merve HEKİMOĞLU

Master Thesis

Department of Psychology / Clinical Psychology Program

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Gülçin ŞENYUVA

June, 2026 – 148 Pages

This study examined the effect of early maternal parenting perceptions on interpersonal emotion regulation strategies in adulthood and the mediating role of metacognitive abilities in this relationship. The research was designed as a cross-sectional quantitative study based on a correlational survey model. The sample consisted of 233 adults aged 18 and over living in Türkiye. Data were collected online through a Demographic Information Form, the Young Parenting Inventory Mother Form, the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire, and the Metacognition Self-Assessment Scale. Descriptive statistics, independent samples t-test, ANOVA, Welch test, post-hoc comparisons, Pearson correlation analysis, multiple linear regression, and PROCESS Model 4 mediation analysis were used. The findings showed that gender, employment status, economic level, marital status, chronic illness, psychiatric medication use, and psychotherapy history did not create significant differences in the main scale scores. Significant differences were found by age in YEBÖ and KDDÖ scores, with relatively higher scores among young adults. Sibling number and birth order were related to MSAS scores at a limited level. Regression analyses indicated that the overall effect of maternal parenting perceptions on interpersonal emotion regulation strategies was limited, although some significant predictive effects emerged for social modeling and soothing. Mediation analyses showed that the MSAS subdimensions did not have a significant mediating role in the relationship between YEBÖ and KDDÖ. In conclusion, the relationship between early maternal parenting perceptions and interpersonal emotion regulation in adulthood should be interpreted within a multidimensional, developmental, and relational framework rather than as a strong unidirectional effect.

Keywords: Maternal parenting perception, interpersonal emotion regulation, metacognition, Young Parenting Inventory, mediation analysis

GİRİŞ

Araştırmanın Problemi

Ebeveynlerin, çocuklarının duygu düzenleme becerilerine katkıları son derece önemlidir. Çocukların duygusal ve davranışsal kontrol sağlamaları, sosyal çevrelerinde uyum göstermeleri ve akademik başarıları için öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Ebeveynler, çocuklarına model olmanın yanı sıra, güvenli bir şekilde bağımsızlığa yönlendirme ve sosyal becerilerini geliştirme konusunda kritik roller üstlenirler. Ebeveynlerin sağladığı destek ve yönlendirme, çocukların yaratıcılık ve problem çözme gibi becerileri nasıl uyguladıkları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Atak, 2023; McClelland ve Tominey, 2015). Bu süreçte, ebeveynlerin çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını anlaması ve uygun cevaplar verebilmesi, çocukların duygu düzenleme yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur. Böylece çocuklar, duygularını daha iyi yönetebilir ve sosyal ilişkilerde daha başarılı olabilirler (Çomak, 2022). Bireylerin duygularını fark edip anlamlandırabilmesi, bu duyguları sözcüklerle ifade edebilmesi ve zor duygularla başa çıkma becerilerini öğrenebilmesi, aile ve toplumun desteğiyle mümkün olur. Duygusal deneyimlerin etkisi, olayların anlamına bağlı olarak zamanla değişebilir. Bu deneyimlerin doğası, davranışsal tepkilerimizi şekillendirir (Calkins ve Leerkes, 2011; Coşkun, 2023).

Ebeveyn-çocuk ilişkisi, duygusal anlayışın temelini oluşturarak hem olumlu hem de olumsuz birçok duyguyu barındırır. Ebeveynler, çocuklarının stresini azaltmak, heyecanlarına eşlik etmek, korkularını gidermek ve duygularını daha kontrollü bir şekilde ifade etmelerini sağlamak için çaba gösterirler. Bu süreçte, ebeveynler çocuklarının deneyimlerine yön vererek bir düzenleyici sistem işlevi görür. Ebeveynlerin duygulara ilişkin inançları ve bu inançların duyguları nasıl düzenlediği, ebeveynlik pratiğinde önemli belirleyicilerdir. Ebeveynlerin duygu düzenleme becerileri, çocukların duygusal gelişimi üzerinde büyük bir etkiye sahip olması ebeveynlerin, duygusal model olma rolleriyle çocukların duygularını nasıl düzenleyecekleri konusunda örnek teşkil eder. Ebeveynlerin duygusal tepkileri ve iletişim tarzları, çocukların kendi duygularını anlama ve yönetme becerilerini doğrudan etkiler. Ebeveynlerin duyguları etkili bir şekilde düzenlemesi, çocuklarla açık ve sağlıklı bir iletişim kurmalarına olanak tanır. Bu etki, çocukların duygusal ifadelerini anlamalarına ve kendi duygularını aktarmalarına yardımcı olur. Ebeveynlerin duygu düzenleme becerileri, çocukların stres yönetimi, sosyal becerileri ve duygusal

esneklik geliştirmelerine katkıda bulunarak genel duygusal ve sosyal gelişimlerini destekler (Thompson ve Meyer, 2007; Ural vd., 2015).

Ebeveynlerin duygu düzenleme becerileri ve etkili iletişim yetenekleri, çocukların duygusal ve sosyal gelişim süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu beceriler, ebeveynlerin öz düzenleme ve uyum becerileri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ebeveynlerin kendi duygularını fark etmeleri, aile içindeki sosyalliklerini ve ilişkilerinin kalitesini artırırken, çocuklarının duygu düzenleme becerilerini de olumlu yönde etkiler. Bu durum, ebeveynlerin duygusal zekalarının ailenin genel dinamikleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir (Turp ve Doğan-Laçin, 2022). Ebeveynlerin çocuklarıyla güven ve sevgiye dayalı bir bağ kurması, çocukların sosyal becerilerini geliştirirken, bu süreçte içinde bulundukları ortam ve iletişim kurdukları kişiler de sosyal-duygusal gelişimlerini etkiler, arkadaşları ve çevreleriyle duyarlı bir şekilde iletişim kurabilirler (Uygun ve Kozikoğlu, 2020).

Aile üyelerinin birbirlerine içtenlikle ilgi göstermesi, uygun duygusal tepkiler verebilmesi ve sorunları birlikte çözebilmesi için yapıcı bir iletişime sahip olmaları gerekmektedir (Evirgen, 2010; Önder, 2007). Ancak, ebeveynlerin bu becerilere sahip olma düzeyi ve bu iki beceri arasındaki ilişki henüz yeterince incelenmemiştir. Özellikle, ebeveynlerin çocuklarıyla kurduğu iletişimin niteliklerinin, çocukların duygu düzenleme yetenekleri üzerindeki etkisi, günümüz ebeveynlik pratiğinde önemli bir bilinmeyen olarak kalmaktadır.

Mevcut çalışmalar, ebeveynlerin etkili iletişim yöntemlerine dair bilgi ve farkındalık düzeylerinin yetersiz olduğunu göstermektedir. Bu durum, ebeveynlerin çocuklarla olan iletişimlerinde karşılaştıkları engellerin farkında olmamaları ile birleşerek, çocukların sağlıklı duygusal gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Dolayısıyla, ebeveyn-çocuk iletişiminin geliştirilmesi ve ebeveynlerin duygu düzenleme becerilerinin artırılması, çocukların daha nitelikli bir biçimde yetiştirilmesine katkı sağlamak açısından önemlidir. Bu bağlamda, bireyin çocukluk döneminde deneyimlediği ebeveynlik tutumlarının, yetişkinlikteki duygu düzenleme becerileri ile üst bilişsel inançlar arasındaki ilişki üzerindeki etkisinin incelenmesi, ebeveynliğin rol ve katkılarının daha kapsamlı biçimde anlaşılması açısından önem taşımaktadır.

Bu araştırmada ebeveynlik algıları içerisinde yalnızca anne ebeveynlik algısına odaklanılmıştır. Bu tercih, erken çocukluk döneminde çocukların duygusal gelişim süreçlerinde annelerin çoğunlukla birincil bakım veren rolünü üstlenmeleri ve duygu

sosyalleştirme süreçlerinde önemli bir işleve sahip olmaları nedeniyle yapılmıştır. Güncel araştırmalar, ebeveynlerin çocukların duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme becerilerinin gelişiminde belirleyici bir role sahip olduğunu, özellikle bakım veren ile kurulan erken dönem etkileşimlerin bireyin sonraki yaşamındaki duygu düzenleme örüntülerini etkileyebildiğini göstermektedir (Spinrad ve Eisenberg, 2020; England-Mason vd., 2023). Ayrıca anne duyarlılığı, duygusal erişilebilirlik ve duygu sosyalleştirme uygulamalarının çocukların duygusal yeterlilikleri ve duygu düzenleme becerileri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bildirilmektedir (Berona et al., 2022). Bu doğrultuda, erken dönem ebeveynlik deneyimlerinin yetişkinlikteki kişilerarası duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisini daha homojen bir kuramsal çerçevede inceleyebilmek amacıyla araştırma kapsamında anne ebeveynlik algıları ele alınmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bağlanma kuramı perspektifinden bakıldığında, yaşamın erken dönemlerinde bakım verenle kurulan bağın niteliği, bireyin duygusal gelişiminin ve kişilerarası ilişki örüntülerinin temelini oluşturur. Cezalandırıcı, duygusal ihmal edici veya aşırı koruyucu ebeveynlik tutumlarının, bireyin duygu düzenleme kapasitesinde ciddi kırılmalara ve uyumsuz baş etme mekanizmalarına yol açtığı bilinmektedir. Ancak bu ebeveynlik tutumlarının yetişkinlikteki kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini hangi psikolojik süreçler aracılığıyla etkilediği henüz yeterince araştırılmamıştır. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda şu sorulara yanıt aranacaktır:

- Erken dönem anne ebeveynlik algıları (aşırı izin verici/sınırsız, aşırı koruyucu/evhamlı, cezalandırıcı, değişime kapalı/duygularını bastıran, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, koşullu/başarı odaklı, kötümser/endişeli, küçümseyici/kusur bulucu, kuralcı/kalıplayıcı, sömürücü/istismar edici) yetişkinlikteki kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini (olumlu etkilenmeyi artırma, bakış açısı edinme, yatıştırma/sakinleştirme, sosyal modelleme) yordamakta mıdır?
- Üstbilişsel yetenekler (öz-düşünümsellik, eleştirel mesafe, ustalık, başkalarının zihnini anlama) erken dönem anne ebeveynlik algıları ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkide aracı rol oynamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Erken dönem ebeveynlik deneyimlerinin, bireyin yetişkinlikteki kişilerarası duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin, üstbilişsel inançlar aracılığıyla incelenmesi, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin daha bütüncül bir çerçevede ele alınmasına katkı sağlayacaktır. Bu doğrultuda, bireylerin çocukluk dönemine ilişkin algıladıkları anne tutumları ile güncel kişilerarası duygu düzenleme becerileri ve üstbilişsel inançları arasındaki ilişkilerin incelenmesi, ebeveynlik deneyimlerinin bilişsel ve duygusal süreçler üzerindeki uzun vadeli etkilerinin anlaşılması açısından önem taşımaktadır. Ayrıca, bu değişkenlerin çeşitli sosyodemografik özellikler (örneğin cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, algılanan sosyoekonomik düzey ve ebeveyn eğitim durumu) bağlamında değerlendirilmesi, literatürdeki bulguların çeşitlendirilmesine ve ileride yapılacak araştırmalar için karşılaştırmalı veri sağlanmasına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Varsayımlar

Araştırmanın varsayımları aşağıda sıralanmıştır:

- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının katılımcılar tarafından içtenlikle ve doğru bir şekilde doldurulduğu varsayılmıştır.

Tanımlar

Üst bilişsel farkındalık: Üst biliş(metacognition) kavramını ilk kez Flavell (1979) kullanmış, bireylerin zihinsel süreçlerinde, bilgiyi işlemeleri, ulaştıkları fikirleri ya da onları özümseyerek kullanmaları durumu olarak açıklamıştır (Hacker ve Dunlosky, 2003).

Duygu: Genel olarak duygu; içsel süreçlerin dışsal süreçleri etkileyip bireyin kendisi ve çevresi ile olan ilişkide ortaya çıkıp o ilişkiyi kurma, sürme veya bozma süreci olarak açıklanır (Campos vd., 2004; Karaş ve Altun, 2022).

Duygu düzenleme: Duyguların tanınmasını, fark edilmesini ve ortaya çıkan duyguların yoğunluğunun yönetilmesi sürecinde duygularını nasıl ifade ettiklerini ayarlayabilmeleri olarak ifade etmektedir (Cesur-Soysal ve Öncel-Arı, 2022; Olgun, 2021).

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Üst Biliş

Biliş kavramının kelime anlamı Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde "canlının, bir nesne veya olayın varlığına ilişkin bilgili ve bilinçli duruma gelmesi" olarak tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu, 2023). Biliş, kavramları ve olayları algılamayı, anlamayı, öğrenmeyi ve hatırlamayı sağlayan zihinsel bir süreçtir (Solso et al., 2007). Biliş düşünce süreçlerimizin dizinini ifade ederken üst biliş, bilişimiz hakkındaki düşüncelerimizi ifade etmektedir (Rosenbaum et al., 2022).

Biliş, farklı süreçlerin, bilişsel yapıların ve işlevlerin oluşturdukları üst düzey işlemsel mekanizma olarak tanımlanmaktadır (Irak, 2005). Biliş kavramının aynı zamanda, duyumsama, dikkat, bellek, düşünme, akıl yürütme, yargılama, imgeleme, problem çözme, farkındalık süreçlerinin tümü olarak ifade edildiği de görülmektedir ve biliş kavramı zaman zaman üst biliş kavramıyla karşılaştırılmaktadır (Hıdıroğlu, 2018). Biliş dünya hakkında düşüncelerimizin süreçlerini ifade ederken üst biliş kendi bilişimiz hakkında düşüncelerimizi ifade eder (Bahrami et al., 2012; Balsdon et al., 2024; Carlebach ve Yeung, 2020; Desender ve Sasanguie, 2022; Hainguerlot et al., 2018; Rollwage ve Fleming, 2020; Sanderset al., 2016; Van den Berg et al., 2017).

Bilişlerin farkında olunması ve yaşantıda her zaman uygun biçimde kullanılabilmesi üst bilişin varlığını işaret etmektedir. Biliş ve üst biliş kavramları birbirinden bir işi yapmak ile o işin nasıl yapıldığını anlamak ve anlamlandırmak açısından ayrılmaktadır (Brown, 2017). Biliş ve üst biliş birbirinden zihinsel eylemlerde bilinçli olma ya da olmama yönüyle de ayrılmaktadır (Kosslyn, 2005). Biliş, bireylerin düşünme, öğrenme ve bilgi işleme süreçlerini kapsayan karmaşık bir zihinsel etkileşimler bütününü tanımlarken; üst biliş, bireylerin bu bilişsel süreçlerin bilincinde olma, bu süreçleri değerlendirebilme ve düzenleyebilme yeteneklerini ifade eden bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Üst biliş, bireylerin kendi öğrenme stratejilerini izleme, bu stratejilerin etkinliğini değerlendirme ve gerektiğinde bu stratejileri yeniden düzenleme yeteneğine odaklanmaktadır. Bu bağlamda, üst biliş, bilişsel süreçlerin yönetimi ve düzenlenmesi açısından bilişten daha ileri bir anlayış ve yetkinlik düzeyi gerektirmektedir. Sonuç olarak, üst biliş, öğrenme ve bilişsel gelişim süreçlerinin daha etkili bir şekilde gerçekleştirilmesine katkı sağlayan önemli bir bileşendir (Cromley ve Kunze, 2020; Garner ve Alexander, 1989).

Yunanca kökenli olan üst biliş (meta-cognition) kelimesi üst, öte anlamına gelen meta ile biliş anlamına gelen cognition kelimelerinden oluşmaktadır (Bars, 2022). İngilizcede "metacognition" olarak kullanılan bu kavram, Türkçe çalışmalarda biliş ötesi, bilişsel farkındalık, ileri biliş, biliş üstü, yönetici kontrol ve üst biliş gibi karşılıklarla da yer almaktadır (Şahin, 2016; Türkyılmaz, 2016). Özsoy (2008) "meta-cognition" kavramının Türkçe karşılığının ne olabileceği ile ilgili Türk Dil Kurumu'na müracaat etmiştir. Yapılan müracaat sonucunda Türk Dil Kurumu kavramın Türkçe karşılığı olarak "üst biliş" kavramını önermiştir (Özsoy, 2008).

Üst biliş kavramından ilk kez 1979 yılında Flavell bahsetmiştir. Flavell'e göre üst biliş; bireyin zihinsel faaliyetlerinden haberdar olması ve neyi nasıl bildiğinin farkında olması ya da kendinin bilme durumunu bilmesidir (Flavell, 1979). Üst biliş, düşünme hakkında ne düşündüğümüzü ya da ne düşünmediğimizi bilme ve kendi düşünme sürecimizi bilip, kontrol etme becerisi hakkındaki düşünme sürecini ifade edebilmektedir. Düşüncenin kontrol edilmesi; düşüncenin değiştirilmesi ve yorumlanmasında yer alan süreçleri, olayları ve bilgileri kapsamaktadır (Flavell, 1987). Brown (1978) üst bilişi, öğrenme ve problem çözme süreçlerinde farkındalık ve düzenlenme olarak tanımlamaktadır (Esmer ve Yorulmaz, 2017). Cox ise üst bilişi, herhangi bir olaya gösterdiğimiz tepkinin uygunluğu ve doğruluğu konusundaki düşüncelerimiz şeklinde tanımlamıştır (Cox, 2005; Saban, 2008). Reeve ve Brown'a (1985) göre üst biliş, bireyin kendi bilişsel süreçlerini yönlendirme ve kontrol etme yeteneğidir (Reeve ve Brown, 1985). Sternberg'e (1998) göre üst biliş bireyin problem çözme sürecinde kullandığı yönetsel bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Blakey ve Spence, 1990; Sternberg, 1998). Nelson (1999) ise üst bilişi bilişin özel türü olarak nitelendirerek biliş üzeri biliş olarak tanımlamıştır (Nelson, 1999). Literatürde üst biliş, kısaca düşünme hakkında düşünme, biliş hakkındaki biliş olarak tanımlanmaktadır (Georghiades, 2004).

Üst bilişin tarihine bakıldığında, Spinoza (1632-1677) "Kişi bir şeyi biliyorsa, o şeyi bildiğini bilir ve aynı zamanda o şeyi bildiğini de bilir" söylemi ile felsefi bir ifade olarak 17. yüzyılda karşımıza çıkmıştır. Bu ifadeden psikoloji alanında 20. yüzyılın ikinci yarısına kadar hiç bahsedilmemiştir. Brown (1978) dönemin bilişsel gelişim konusunda yazılarını değerlendirirken "bilgi ile bu bilginin anlaşılması arasındaki farkı" vurgulamıştır (Karakelle ve Saraç, 2010). Flavell (1985) üst bilişin dört ana unsurdan (üst biliş verisi, amaçlar, üst bilişssel tecrübeler ve teknikler) oluştuğunu ifade ederken (Flavell, 1987), Wells (2004) üst bilişin üç unsurdan [üst bilişsel deneyimler (experiences), kontrol stratejileri (strategies) ve

bilgi ve inançlar (knowledge and beliefs)] oluştuğunu ifade etmiştir (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004).

1.1.1. Üst Biliş Tanımı

Üst biliş, bireylerin psikolojik ve sosyal zorluklarla karşılaştıklarında bu durumları ne derece anlayıp yanıtladıklarını belirleyen zihinsel süreçler olarak tanımlanmaktadır (Lysaker et al., 2013; Martin Brüne, 2014). Wells ve Matthews (1994) Öz-Düzenleyici Yürütme İşlevi (The Self- Regulatory Executive Function) kuramını tanımlamış ve bu kuramı tanımlarken işlevsel olmayan üst bilişsel inançların ve öz-denetim stratejilerinin psikopatolojik semptomlar üzerinde rolü olduğunu belirtmiştir. Wells ve Matthews bu kuramda ayrıca, "bilişsel işlevlerin ve dikkat süreçlerinin bozulmasıyla karakterize edilen, dikkat dağınıklığı, ruminasyon (negatif düşüncelere ve kaygılara aşırı dönme eğilimi) ve zihinsel yorgunluk özellikleri olan bir durum (Salmani, 2013)" olarak tanımlanan Bilişsel Dikkat Sendromu'nu da ele almıştır. Wells ve Matthews bu kuramda ayrıca, Bilişsel Dikkat Sendromu (Cognitive Attentional Syndrome)'nun, işlevsel olmayan düşünme şekilleriyle birlikte semptom ve sıkıntı halinin sürmesiyle ilgili olduğunu belirtmektedir. Bu kuram, bireylerin düşüncelerini şekillendiren ve rehberlik eden olumlu ve olumsuz olmak üzere iki tür üst bilişsel inanç üzerinde durmaktadır. Olumlu üst bilişsel inançlar, bireylerin düşünce süreçlerini ve duygusal durumlarını düzenleme becerilerine yönelik güvenlerini ifade eder. Bu inançlar, bireylerin bilişsel süreçlerine güven duymalarını ve stresli durumlarla başa çıkarken daha etkili stratejiler geliştirmelerini sağlamaktadır. Olumsuz üst bilişsel inançlar ise bireylerin düşüncelerinin kontrol edilemez olduğu, olumsuz sonuçlar doğuracağı ve bu süreçlerin kendilerine zarar vereceği yönünde inançları içermektedir. Bu inançlar da kaygı ve stres ile ilişkilendirilmekte ve bireylerin ruminasyon gibi olumsuz düşünce döngülerine girmelerine neden olabilmektedir (Wells ve Matthews, 1994, 1996). Kuramın temel hipotezi, yardımcı olmayan üst bilişsel inançların bireylerde öz-düzenleme sürecinde çatışmalara yol açması ve olumsuz üst bilişsel inançların özellikle sıkıntıyla yakından ilişkili olmasıdır (Papageorgiou ve Wells, 2009). Bireylerde üst bilişsel işlev bozukluğu olduğunda, bireyler mevcut hastalıklarının olumsuz etkilerini fark edememekte ve yanıt verememektedir (Konstantakopoulos et al., 2014). Bu bağlamda da tedaviye uyumsuzluklar görülebilmekte ve hastalıklarının seyri olumsuz etkilenebilmektedir. Sun, Zhu ve So'nun (2017) üstbiliş ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçladıkları çalışmada, işlevsiz meta bilişin psikopatolojilere neden olduğu tespit edilmiştir (Sun et al., 2017).

Üst bilişsel kuramın temelini kendini düzenleyen yönetici işlevler modeli oluşturmaktadır. Bu modele göre, bireyin üst bilişsel stratejileri ve üst bilişsel bilgisi aracılığıyla kendi düşüncelerine tepki vermesinde ve kendi düşünceleriyle başa çıkmasında olumlu ve olumsuz üst biliş rol oynamaktadır. Olumlu üst biliş; kaygı, endişe, dikkatsizlik, rüminasyon ve işlevsel olmayan baş etme mekanizması inancını kapsamaktadır. Olumsuz üst biliş ise olumlu üst bilişler ile devam eden süreçlerin kontrol edilemez hale gelmesi ile zarar verme haline gelmesi inancını kapsamaktadır (Wells ve Matthews, 1994; Yılmaz vd., 2014).

1.1.2. Üstbilişsel İnançlar ve Psikopatoloji

Üst biliş, bireylerin bilişsel süreçlerinde rol oynar ve işlevsellik açısından önemli etkiye sahiptir. Üst bilişsel süreçlerde meydana gelen aksaklıklar ile bireylerde psikopatolojiler ortaya çıkabilmektedir (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004). Psikolojik bozukluğa sahip bireylerde değişen düşünce sistemi ve etkisiz başa çıkma stratejileri üst bilişsel süreçlerde problemlere neden olabilmektedir. Bu bireyler pozitif ya da negatif düzeyde üst bilişsel inançlara sahip olabilmektedir (Cartwright-Hatton ve Wells, 1996; Gwilliam et al., 2004). Örneğin Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) tanısı almış bireylerde negatif yönde artan üst biliş, bireyin işlevselliğini doğrudan etkileyebilmektedir (Gwilliam et al., 2004).

Literatürde üst bilişin psikiyatrik bozukluklar kapsamında araştırıldığı görülmektedir. Bu doğrultuda yapılan ve üst bilişin hastalık tanısına etkilerini değerlendiren çalışmalara örnek vermek gerekirse; Wells (1995) yaygın anksiyete bozukluğuna (Wells, 1995), Bouman ve Meijer (1999) travma sonrası stres bozukluğuna (Bouman ve Meijer, 1999), Papageorgiou ve Wells (2003) depresyona (Papageorgiou ve Wells, 2003), Fisher ve Wells (2005) obsesif kompulsif bozukluğa (Fisher ve Wells, 2005a, 2005b) ve Moritz et al., (2010) ise şizofreni tanısına etkisini (Moritz et al., 2010) incelemiştir.

Uzal vd. (2018), üst biliş sisteminde karşılaşılabilen sorunlar ile bireylerde ortaya çıkabilecek psikopatolojiler üzerine yaptıkları çalışmanın sonucuna göre, üst biliş bilişsel süreçlerde olduğu kadar duygular üzerinde de denetleme yapabilmektedir. Özellikle savunma mekanizmalarından biri olan bilişsel çarpıtmayı kullanan bireylerde sosyal ilişkilerde kullanılan iletişim becerilerinin negatif yönde olduğu gösterilmiştir (Uzal vd., 2018). Üst bilişsel alanda yaşanan sorunlar, hatalı bilişsel süreçlerin denetimi ve düzenlenmesi konusunda sorun oluşturabilmekte ve depresyon, dürtü bozukluğu, kaygı bozukluğu gibi hastalıklar görülebilmektedir (Papageorgiou ve Wells, 2003; Wells, 1995).

Üst bilişsel sorunlar sosyal ilişkiler ve kişiler arası iletişimi de olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Nelson et al., 1998).

1.1.3. Üst Biliş Modelleri

Wells ve Matthews (1994, 1996) tarafından geliştirilen ve Wells (2008) tarafından ayrıntılandırılan Kendini Düzenleyen Yönetici İşlevler (Self-Regulatory Executive Function; S-REF) modeli, psikopatolojilerin açıklanmasında önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Model, bilişsel süreçleri üç düzeyli bir yapı içerisinde ele almaktadır. Buna göre birinci düzey, farkındalık düzeyi düşük, otomatik ve uyarıcı odaklı işleyen süreçleri ifade eden düşük seviye (otomatik) işlemdir. İkinci düzey, bireyin düşünce ve davranışlarını bilinçli olarak izleyip düzenlediği bilinçli işlem ve kontrol düzeyidir ve bu düzey bilişsel stil olarak da adlandırılmaktadır. Üçüncü düzey ise bireyin kendi düşünce süreçlerine ilişkin bilgi ve inançlarını kapsayan üstbellekte depolanan üstbilişsel bilgilerden oluşmaktadır. Bu üç düzey karşılıklı etkileşim içinde çalışmakta olup, özellikle üstbilişsel inançlar ve bilişsel kontrol süreçleri psikopatolojik belirtilerin sürdürülmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Wells, 2008; Wells ve Matthews, 1996). Literatür incelendiğinde bireylerin yaşadıkları olayları algılama, anlama ve anlamlandırma biçimlerinin de bilişler kadar etkili olduğu belirtilmektedir (McCubbin ve Sampson, 2006). Bu bilgiler ışığında üst biliş psikopatolojilerin oluşmasında ve psikopatolojilerin devam etmesinde etkili olabilmektedir. Bireylerin yaşadıkları olaylara ilişkin olumlu ya da olumsuz inançları olabilmekte ve bu inançlar da bireylerin olaylara, durumlara bakış açılarını etkileyebilmektedir (Cartwright-Hatton ve Wells, 1997; Gwilliam et al., 2004).

Bilişsel yetenek bilgi, hafıza ve üst bilişi içermektedir ve bilgi ve hafıza ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır. Biliş ise, öncelikle zihinsel bir süreçtir. Literatürde biliş kavramına farklı model yaklaşımlarının olduğu görülmektedir (Thenmozhi, 2019). Üst biliş modelleri, bilgi, öz kontrol ve sürecin kontrolünü içermekte olup, üst bilişsel bir süreç planlama, stratejiler, bilgi, izleme, değerlendirme ve sonlandırma aşamalarından oluşmaktadır.

1.1.3.1. Flavell'in Üst Bilişsel Modeli

Üst biliş terimi 1970'lerde James H. Flavell tarafından ortaya atılmıştır (Flavell, 1979). Flavell'in bu kavramı ilk kez ele aldığı makalesinde üst biliş "bilişsel olgular hakkında bilgi ve biliş" olarak tanımlanmış olsa da son zamanlarda bu kavram genellikle daha kısa ama daha geniş bir şekilde "düşünme hakkında düşünme" olarak tanımlanmaktadır (Moritz ve Lysaker, 2018). Flavell, çocukluk ve ergenliğin farklı aşamalarındaki bilişsel süreçteki

farklılıklarla özellikle ilgilenmekteydi. Flavell bu ilgisi doğrultusunda üst bilişsel süreçlerin nasıl göründüğünü gösteren bir giriş örneği olarak, anaokulu, birinci, ikinci ve dördüncü sınıf çocukları dahil ettiği bir çalışma yapmıştır ve bu çalışma sonucunda, dördüncü sınıf çocukların, anaokulu ve birinci sınıf çocukların aksine, belirli bir ezberleme stratejisini kullanma eğiliminde olduklarını tespit etmiştir. Çalışmada ayrıca, yaşı daha büyük çocukların kendi hafıza performanslarını önceden tahmin etmede yaşı daha küçük çocuklardan daha yetenekli olduklarını gözlemlemiştir. Yaşı büyük olan çocuklar bir dizi ögeyi mükemmel bir şekilde hatırlamaya hazır olduklarını söylediklerinde, çocukların çoğunluğunun denemede gerçekten başardıklarını, oysa küçük yaş grubundaki çocukların, hatırlamaya yönelik benzer ögeleri hazır olduklarını belirtmelerine rağmen çoğu denemede başarısız olduklarını saptamıştır (Flavell, 1979; Moritz ve Lysaker, 2018).

Flavell'e göre üst biliş, öznel ile nesnel bilişsel performansı karşılaştırmaktan daha fazlasıdır. Flavell, bireyin bilişsel fonksiyonlarının sürdürülmesini, "üst bilişsel bilgi/veri", "üst bilişsel deneyim", "amaçlar (hedefler)" ve "üst bilişsel stratejiler" olmak üzere dört üst bilişsel bileşen ile gerçekleştiğini öne sürmektedir (Flavell, 1979). Bileşenlerin ilki olan üst bilişsel bilgi/veriyi, bireylerin bilişsel varlıklar olarak ve çeşitli bilişsel görevleri, hedefleri, eylemleri ve deneyimleriyle ilgili olan depolanmış dünya bilgisi olarak tanımlamaktadır (Moritz ve Lysaker, 2018). Üst bilişsel bilgi/veri, bireylerle, bireylerin kendileriyle ve başkalarıyla ilgili olabilmektedir, ancak aynı zamanda "bilişin evrensel özellikleri" hakkındaki inançlar da olabilmektedir (Thenmozhi, 2019). Üst bilişsel bilgi/veri görev kategorisi, birey kategorisi ve strateji kategorisi olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır (Flavell, 1979). Üst bilişsel bilgi/ verinin ilk kategorisi olan görev, bireylerin bilişsel süreci esnasında kullanabileceği bilginin doğası ile bilişsel görevin gerektirdikleri, zorlukları hakkındaki inancı ile ilgili bir kategoridir. Bireylere verilen bilgi her zaman tam veya kategorize edilmiş biçimde olmaz. Bazen amaç için iyi ya da kötü, fazla ya da yetersiz, tanıdık ya da alışılmamış biçimde organize edilmiş olabilir. Bu durumda birey, sahip olduğu üst bilişsel bilgi ile bilişsel çabasını en iyi biçimde nasıl yönetmesi gerektiğini ve hedefine ulaşmakta bilgileri nasıl tamamlayıp, organize edeceğini düşünebilir (Wells, 2009). Diğer kategori olan birey, bireylerin kendilerinin ve diğer bireylerin bilişsel süreçleriyle ilgili inançlarını kapsar. Bireyler arası bilişsel farklılıkları değerlendirme becerisi ile bilişle ilgili genel düşünceler bu kategoride edinilir. Örneğin; bireylerin kendi öğrenme stili ile ilgili en iyi yöntemin okuyarak öğrenme olduğuna inanması ya da arkadaşlarından birinin aritmetik becerisinin diğer arkadaşlarından daha iyi olduğunu düşünmesi gibi (Moritz ve Lysaker,

2018). Üst bilişsel bilginin son kategorisi olan strateji bilgisi bireylerin hedeflerine ulaşmasında etkili olabilecek bilişsel stratejilerinin farkında olması anlamına gelmektedir. Bu sayede bireyler öğrenmelerini izler, değerlendirir ve düzenleme amacıyla stratejiler geliştirir (Wells, 2009).

Flavell'in bileşenlerinden ikincisi olan üst bilişsel deneyimler, bilişsel süreçler hakkında bilinçli yansımalar olarak ifade edilmektedir (örneğin, yeterince iyi olmadığınız için bir sınavda başarısız olabileceğiniz endişesi; az önce çok iyi bir sunum yaptığınız/yapmadığınız düşüncesi gibi). Üst bilişsel deneyimler genellikle üst bilişin hem üçüncü hem de dördüncü yönleri için bir uyarı görevi görmektedir (Moritz ve Lysaker, 2018). Son bileşen olan üst bilişsel amaçlar (hedefler) ve stratejiler bileşeninde ise Flavell, bir bireyin bir metnin belirli bir bölümünün bir sınavı geçmek için yeterince iyi öğrenilmemiş olabileceğini hissetmesi (yani bir üst bilişsel deneyim) örneğini vermiştir. Tamamen üst bilişsel bir strateji olarak, bölümün bir kez daha okunmasını önermiştir ve alternatif olarak, kendilerine metinle ilgili sorular sorabileceklerini ve bunları ne kadar iyi cevaplayabildiklerini not edebileceklerini söylemiştir. İkinci olarak, bireylerin bilgisini değerlendirme üst bilişsel hedeflere ulaşmasını bekleyen bir üst bilişsel strateji olacağını ve bunun da sonraki üst bilişsel deneyimlere (örneğin, şaşkınlık, rahatlama, performans hakkında hayal kırıklığı) neden olabileceğini belirtmiştir (Moritz ve Lysaker, 2018).

1.1.3.2. Brown'un Üst Bilişsel Modeli

Brown'un üst bilişsel modeli, bireylerin bilişsel süreçlerinin ve bu süreçlerin yönetiminin anlaşılması amacıyla geliştirilmiş önemli bir modeldir. Modelde, bireylerin düşünme, öğrenme ve problem çözme süreçlerinde kendi bilişsel stratejilerini, becerilerini değerlendirme ve düzenleme yeteneğine odaklanılmaktadır. Üst bilişsel bilgi, bireylerin hangi stratejilerin etkili olduğunu ve hangi durumlarda bu stratejilerin uygulanması gerektiğini değerlendirmesine olanak tanımaktadır (Brown, 1988). Ayrıca, bireylerin kendi düşünme süreçleri hakkında farkındalığını artırarak, öğrenme ve bilgi işleme süreçlerinin etkisini üst düzeye çıkarmayı amaçlamaktadır (Flavell, 1979).

Brown üst biliş kavramını, bireylerin bireysel süreçleri neticesinde ortaya çıkan düşünceler üzerinde hakimiyet kurma ve düşüncelerde değişiklik yapabilme olarak tanımlamaktadır (Akturk ve Sahin, 2011). Brown bu modelde değerlendirme, planlama, gözden geçirme ve yeniden düzenleme gibi stratejilere vurgu yapmaktadır. Brown, üst biliş kavramını üst biliş bilgisi ve bilişin düzenlenmesi olmak üzere iki ana kategoride ele almıştır (Dağ, 2022).

Bilişsel bilgi kategorisini, bireylerin bilişsel olarak sahip oldukları iş ve yetenekleri üzerinde düşünebilmesi olarak tanımlanmıştır. Bilişin düzenlenmesi kategorisini ise bireylerin problem çözme süreçlerinde veya öğrenme esnasında deneyim kazanmaları ile öz düzenleme yöntemleri etkinlikleri olarak tanımlanmıştır (Gama, 2004). Sonuç olarak bu modelde üst biliş bilgisi ile bilişin düzenlenmesi kavramlarının birbirleriyle yoğun ilişki içerisinde olduğu görülmektedir (Brown, 1988).

1.1.3.3. Wells'in Üst Bilişsel Modeli

Wells'in Üst bilişsel Modeli, bireylerin düşünce süreçlerini anlamalarına ve yönetmelerine olanak tanıyan bir çerçeve sunmaktadır. Bu modelde, üst bilişsel düşüncelerin, özellikle kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmesine vurgu yapılmaktadır. Wells (1995), kaygılı bireylerin genellikle olumsuz düşüncelere odaklandıklarını ve bu süreçlerin, kendilerini kötü hissetmelerine yol açtığını belirtmektedir. Wells modelde, bireylerin düşüncelerinin ve bu düşüncelerin yönetiminde bilinçli düzenlemelerin önemini öne çıkararak, üst bilişsel farkındalığın artırılmasının psikolojik sağlığı güçlendirebileceğini savunmaktadır (Wells, 1995; Wells ve Cartwright-Hatton, 2004; Wells ve Matthews, 1994).

Wells üst bilişsel modelde ayrıca, olumsuz üst bilişsel düşünceye sahip bireylerin olumsuz düşüncelerine inançları ile karşılık verdiğini belirtmektedir (Wells, 2009). Modelde üst biliş kavramı üst bilişsel stratejiler, üst bilişsel deneyimler ve üst bilişsel bilgi/inançlar olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır (Wells, 1995). Bu bileşenlerden üst bilişsel stratejiler, bireyin düşünce süreçlerinin gidişatını belirleme ve bu süreçler üzerinde kontrol sağlama becerisi olarak tanımlanmaktadır. Üst bilişsel deneyimler bileşeni ise bireylerin bilişsel süreçlerinde yaptığı değerlendirme ile ortaya çıkabilen duygular olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin olumlu veya olumsuz yönde bilişsel süreçlerinin yürütülmesi ise üst bilişsel bilgi ve inançlar olarak ifade edilmektedir (B. Wells, 2009).

Wells'in modeline göre inançlar olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Olumlu inançlar bireylerin kendilerini koruma amacı ile bireysel süreçlerinin yararlı olduğu inançlarını temsil ederken, olumsuz inançlar, bireylerin kendilerini tehlike altında hissettiren düşüncelerinin kontrolsüz olduğu inançlarını temsil etmektedir (Wells, 2009).

1.1.3.4. Pintrich, Wolters ve Baxter'in Üst Biliş Modeli

Pintrich, Wolters ve Baxter'in üst biliş modeli, öğrenme süreçlerinde üst bilişin rolünü detaylı bir şekilde incelemektedir ve bireylerin kendi öğrenme süreçlerini izleme ve

düzenleme yeteneğini vurgulayan önemli bir çerçeve sunmaktadır. Model, bireylerin bilişsel stratejilerini kullanma, kendi öğrenme süreçlerini değerlendirme ve gerektiğinde bu süreçleri ayarlama becerilerini merkezine almaktadır. Bu kapsamda, üst biliş süreci, bireylerin bilgi farkındalığını artırarak bireylerin öğrenme hedeflerine ulaşmalarına katkıda bulunmaktadır. Pintrich ve diğerleri bu modelde, üst bilişsel bilgi (bireyin öğrenme stratejileri ve süreçleri hakkında bilgi sahibi olması) ve üst bilişsel regülasyon (bireyin öğrenme süreçlerini planlama, izleme ve değerlendirme yeteneği) olmak üzere üst bilişin iki ana bileşenini tanımlamaktadır (Pintrich et al., 2000). Üst bilişsel bilgi, bireyin kendi biliş süreçlerine yönelik bilgi sahibi olmasını ifade etmektedir. Üst bilişsel regülasyon ise, bireylerin bilişsel süreçlerinde performanslarını değerlendirebilme, fikir üretebilme sürecini ve üst bilişsel süreçlerde amaca yönelik uygun stratejileri kullanmayı kapsamaktadır (Pintrich et al., 2000).

1.1.3.5. Tobias ve Everson'un Üst Biliş Modeli

Tobias ve Everson'un üst biliş modeli, bireylerin öğrenme süreçlerindeki üst bilişsel stratejilerin rolünü derinlemesine incelemekte olup, üst bilişsel süreçlerde izlemeyi ön şart kabul etmekte, izlemenin önemine vurgu yapmaktadır. Bu modelde, bireylerin öğrenme süreçlerinin planlanmasına, izlenmesine ve değerlendirilmesine yönelik yeteneklerinin geliştirilmesi ile üst bilişsel farkındalığın bireylerin öğrenme başarıları üzerindeki etkilerine vurgu yapılmaktadır. Modelde, üst bilişin bileşenlerinin üst bilişsel bilgi, bireylerin kendi öğrenme süreçlerine ilişkin sahip oldukları bilgi ve üst bilişsel düzenleme, bu bilgileri kullanarak öğrenme süreçlerini yönetme becerisi olduğu belirtilmektedir (Tobias ve Everson, 1995, 1996). Tobias ve Everson üst biliş kavramını incelerken bireylerin, bilgi sahibi olma, öğrendikleri bilgiyi işleme ve öğrenme sürecini denetleyebilme kavramlarını da incelemişlerdir ve bu inceleme sonrasında üst biliş modellerine kontrol kavramını da eklemişlerdir (Tobias ve Everson, 2002). Tobias ve Everson (2002), bireylerin neleri bildiği ve neleri öğrendiği konusunda bilgi sahibi olmaları durumunda kendi bilişsel süreçleri üzerinde düzenleme ve değişim yapabileceklerini belirtmişlerdir (Tobias ve Everson, 2002).

Sonuç olarak, literatürde birçok araştırmacı tarafından üst bilişi daha iyi tanımlamak için üst biliş kavramının detaylı incelendiği ve bu incelemeler doğrultusunda modellerin geliştirildiği görülmektedir. Yapılan bu çalışmalar üst biliş kavramını anlamak için son derece önemlidir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda üst biliş ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişki olduğu bildirilmektedir (Matthews et al., 2019; Perişan ve Koç, 2022).

1.1.4. Üst Bilişin Gelişimi ve Nörobiyolojisi

Bireylerde üst biliş mekanizması, bireylerin kendi düşüncelerini ve yaşadığı olayları değerlendirme sürecinde farkındalıklarını kapsamakta olup, bireylerin düşüncelerinin yorumlanması, düzenlenmesi ve kontrol edilmesini sağlayan üst düzey bir mekanizma olarak karşımıza çıkmaktadır (Tosun ve Irak, 2008). Üst biliş bireylerde; saplantılı düşünceler, tehditlere karşı dikkat ve düşünceleri bastırma gibi kontrol yöntemlerinin kullanılması ile başa çıkma becerisinin kaybı ve olumsuz kendilik algısının oluşmasına neden olabilmektedir (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004). Üst bilişin gelişimi alanı bireylerin düşünme süreçlerini düzenleme ve kontrol etme yeteneklerinin zamanla nasıl değiştiğini inceleyen bir alandır. Bireylerin çocukluk dönemlerinden itibaren üst bilişsel becerilerinin gelişiminin, öğrenme ve akademik başarı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu bildirilmektedir. Bireyler, zamanla içinde bulundukları süreçler konusunda farkındalıklarını, düşünme stratejilerini ve bilişsel süreçleri üzerindeki kontrol yeteneklerini geliştirebilmektedirler (Schneider ve Pressley, 2013).

Üst bilişin nörobiyolojisine bakacak olursak, bilişsel ve üst bilişsel süreçlerin beyindeki sinirsel temellerini anlamaya yönelik bir alandır ve üst bilişin bireyler üzerindeki etkisini anlamak açısından son derece önemlidir. Nörobilim araştırmaları, üst bilişsel süreçlerin özellikle prefrontal korteksin, anterior singulat korteksin ve paryetal lobun çeşitli bölgeleriyle ilişkilendirildiğini göstermektedir. Prefrontal korteksin, üst bilişsel stratejilerin planlanması ve düzenlenmesiyle ilgili kritik bir rol oynadığı, bunun yanı sıra karar verme ve problem çözme gibi karmaşık bilişsel işlevlerin de bu bölge aracılığıyla gerçekleştiği belirtilmektedir (Miller ve Cohen, 2001). Ayrıca, anterior singulat korteksin, bilişsel esneklik ve hata izleme gibi üst bilişsel işlevlerde önemli bir görevi olduğu vurgulanmaktadır (Botvinick et al., 2001). Bu noktalarda, bireylerin üst bilişsel farkındalıkları ve düzenleme becerileri ile bu beyin bölgelerinin etkileşiminin öğrenme ve bellek süreçleri üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar, üst bilişin nörobiyolojik temellerinin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır.

Nörobiyolojik açıdan üst bilişin gelişimine baktığımızda, çeşitli beyin yapılarının etkileşimleri ile desteklendiği görülmektedir. Prefrontal korteks, üst bilişsel süreçlerin en önemli merkezi olarak kabul edilmektedir ve bu bölgenin, bilişsel esneklik, dikkat yönetimi ve problem çözme gibi becerilerle ilişkili olduğu bilinmektedir (Miller ve Cohen, 2001). Bunun yanı sıra, üst bilişin sosyal etkileşimler ve öğrenme deneyimleri yoluyla da şekillendiği, bu süreçlerin sosyal biliş ile yakın ilişkili olduğu belirtilmektedir (Decety ve

Sommerville, 2003). Bu bağlamda beyindeki ağların karmaşık etkileşimleri, sosyal etkileşimler ve öğrenme deneyimlerinin üst bilişin gelişimi ve düzenlenmesi üzerinde etkili olduğunu söylemek mümkündür.

1.2. Duygu Düzenleme

1.2.1. Duygu

Duygular geçmiş dönemlerde sosyal bilimlerin birçok alanında (felsefe, sosyoloji, psikoloji) inceleniyorken son yıllarda nörobilim, davranış bilimleri ve oyun ekollerinin de araştırmalarında insan davranışlarını anlamlandırabilme adına aktif incelenen alanlardan birisi olmuştur (Winter, 2018). Sosyal bilimler ve duygu arasındaki ilişkiye dair, genellikle insan davranışına ek olarak toplumsal ve kültürel yapılanmalar içindeki ilişkilerin anlaşılmasını vurgulayan önemli sayıda araştırma ve çalışma gerçekleştirilmiştir.

Sosyal bilimler, toplumun ve insanın davranışlarına, düşüncelerine ve etkileşimlerine odaklanan bir akademik disiplindir. Duygular, insanın yaşantıladığı, hissettiği ve dışsal anlamda ifade ettiği psikolojik süreçlerdir. Duyguların sosyal bilimler içerisindeki etkisini ele alacak olursak, karar verme ve sosyal etkileşimleri de içinde barındıran birçok alanda duygulardan büyük ölçüde faydalanılmaktadır (Kurt, 2021:2821). Örneğin sosyal psikoloji, psikolojinin duyguların grup içindeki etkileşimleri nasıl etkilediğini ve inceleyen alt alanıdır. Bu sebeple kültürel yapı ve toplumsal kurallar duyguların biçimlenmesinde ve bireyi anlamamızda önemli rol oynamaktadır. Sosyal antropoloji ve sosyoloji, farklı toplumları duygularının incelenmesi vasıtasıyla kişiler arasındaki kültürel farklılıkları anlamlandırmaya çalışır (Uşaklı, 2017:1).

İnsanın duygusal yönünü önemli bir bölümünü oluşturan duygular, karmaşık bir dizi içsel deneyimdir. Bireyler ve duygular arasındaki ilişkiye farklı şekillerde yaklaşılabilir. Duygusal çeşitlilik açısından değerlendirildiğinde bireye ait birçok farklı duygu bulunmaktadır. Üzüntü, korku, mutluluk, öfke, sevinç, şaşkınlık gibi temel duygular sadece birkaç örnektir. Bu duygular bireyin içsel süreçlerine ve çevresel faktörlere bağlı olarak çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır (Özer ve Tezer, 2008:23). Bu ayrımı yaparken kişinin duygusal zekası kavramı dikkate alınır. Duygusal zeka kavramı aslında bireyin sahip olduğu bir yetenek olarak da görülebilir. Bu yetenek; duyguları anlama, ifade etme ve yönetme becerilerinin yanı sıra başkalarının duygularını tanıma becerilerini de içerir. Aynı zamanda stres yönetiminde, karar vermede ve sosyal ilişkiler kurmada aktif rol oynayan bir beceridir (Tuğrul, 1999:12).

Bireyler ve duygular arasındaki bu karmaşık ilişki, insan doğasını, sosyal, duygusal ve bilişsel açıdan insanların neye benzediğini ve süreçlerinin nasıl çalıştığını anlamada önemlidir. Bu bağlamda duygular, yaşamın birçok yönünü etkilemesi ve varoluşun kaçınılmaz bir parçası olması nedeniyle önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Duygular toplumsal iletişimin önemli bir unsurunu teşkil eder. Duyguları ifade edebilmek için bazı iletişim teknikleri kullanırız. Bu teknikleri kullanırken duygularımızı yansıtmak ve yansıtırken kullandığımız beden dilini anlayabilmek için dil, jest, mimik veya yüz ifadesi kullanılabilir (Yaman, 2021:1). Sosyal anlamda bireyin değişim ve uyum aşamaları da büyük oranda duygulardan etkilenir. Bireyin yeni durumlara, yeni ortamlara, teknolojilere veya sosyal yapıdaki değişikliklere nasıl tepki verdiğini anlamak amacıyla duygusal süreçlerini inceleyerek bazı çıkarımlarda bulunabiliriz.

İnsanlar sosyal varlıklardır ve duruma göre farklı tepkiler verebilirler. Bu tepkilerin çeşitliliği genetik, kültür, öğrenme ve kişisel geçmiş gibi birçok faktörden etkilenebilir. İnsanlar tepkilerini sözlü iletişim, beden dili, yüz ifadeleri ve sanat (müzik, resim, şiir vb.) dahil olmak üzere çeşitli yollarla ifade edebilirler. Bu ifade becerileri aynı zamanda insanların sosyal ilişkiler kurmasına ve bu ilişkiler içinde bağlar kurmasına da olanak tanır (Yaman, 2021:2). Aile içi iletişim, dostluklar, arkadaşlıklar, romantik ilişkiler, sosyal gruplar gibi çeşitli bağlantılar, insanların kendilerini ifade etme becerilerini artıran ve aktif olarak kullanıldığında paylaşmalarını sağlayan bağlar oluşturur. Yaşadığımız durumla ilgili benzer süreçlerden geçmiş olan insanların deneyimlerinden faydalanıp onların konu ile ilgili geçmiş duygu, düşünce ve tecrübelerini öğrenmek isteyebiliriz (Tuzcu, 2020:2). Bu bağlamda duygular aslında kişinin yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Duygular kişiler arası iletişimin kurulmasında ve birbirini anlamada önemli unsurlardır.

Duygusal tepkilerimiz içsel süreçlerimizi etrafımızdakilere iletir ve onların duygularını anlamamıza yardımcı olur. Genel olarak bireyler, duygusal tepkiler ve entelektüel süreçlerin bir kombinasyonunu kullanarak değerlendirmeler yaparlar. Bu aynı zamanda bilgi edinmeye ve karar verme sürecini şekillendirmek için farklı bakış açılarını dikkate almaya da yardımcı olur.

Karar verme süreçleri davranışlarımızı şekillendirir ve duygular da eylemlerimizin motivasyon kaynağı olarak görülür. Örneğin; bağlılık, sevgi gibi duygular sosyal ilişkileri sürdürebilirken, korku ve mutsuzluk gibi olumsuz duygular kaçınma motivasyonunu oluşturabilir (Gılıç vd., 2019:581). İnsanlar kendilerini aynı zamanda yaşam koşullarının bir

sonucu olarak yaşadıkları deneyimlerle de tanımlarlar. Bu kimlik aynı zamanda bireyin kimliğinin ve benliğinin bir parçasıdır. Duygular deneyimlerle etkileşime girer ve aynı zamanda kişisel gelişimimizi de etkiler. Oluşturduğumuz kişisel kimliğimize uygun olarak sosyal bağlarımızı güçlendirir, ait olduğumuzu hissettiğimiz gruplarla etkileşime gireriz (Ergün, 2020:455).

Empati, anlayış, katılım gibi kavramlar ait olduğumuz gruplardaki sosyal ilişkilerin temelini oluşturur. İnsanlar duygusal olarak bağlı oldukları ve aidiyet hissettikleri topluluklarda kendilerini daha iyi hissederler ve duygusal refah dediğimiz şey genel refahımızı da şekillendirir. Bu bağlamda duygusal sağlık, genel sağlığımız için oldukça faydalıdır. Bu anlamda bireyin ve toplulukların sosyal olaylar karşısındaki tepkilerini, deneyimlerini ve etkileşimlerini yorumlayıp ilişkilendirmek de sosyal bilimler alanının çalışma süreçleri içinde yer almaktadır (Şahin ve Özçelik, 2016:42). Bu çerçevede, insan davranışlarının sosyal yapılara ilişkin sunduğu bilgiler, duyguların kültürel varsayımlar bağlamında ele alınması açısından önem taşımaktadır.

1.2.1.1. Duygunun Tarihçesi

Duygu, psikoloji biliminin önemli bir terimidir. Psikoloji alan yazında ve terapi süreçlerinde oldukça fazla inceleme alanına sahip bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişinin davranış, düşünce ve iyi oluş durumlarım etkileyen komplike ve çok yönlü deneyimleri içerir. Tarihsel açıdan bakıldığında duygular evrimsel boyutta insanların çevreye adaptasyon sağlayıp hayatta kalması açısından temel rol oynayan faktörlerden birisidir (Gökalp, 2019:77). Örneğin tehlikeli durumlar karşısında korku duygusu yaşayan insan kaçma davranışı göstererek hayatta kalmayı başarabilmektedir.

Psikoloji tarihi perspektifinden bakıldığında duygular, bireyin deneyimleri ve evrimsel süreçler bağlamında ruhsal tedavi yaklaşımlarıyla ilişkili olarak ele alınabilir. Psikoloji tarihi, bireyin davranışını, zihinsel yapısını ve bilincini anlama süreçleriyle bağlantılıdır (Özakpınar, 2012).

Tarihsel süreçte Antik Yunan Dönemi'nde bilim insanları ve filozoflar duygular ve onların insan düşüncesindeki fonksiyonları hakkında ilk konuşan kişilerdendi. Platon ve Aristoteles bilinç, irade, duygular ve ahlak arasındaki bağlantıyı tartıştılar. Orta Çağ'da Hristiyan din biliminde duygular yoğunlukla ahlaki zayıflıklar veya günahlar olarak ele alınıyordu (Kırklaroğlu, 2018:194). Bu sebeple Antik Yunan Dönemi'nde duyguların daha çok bilimsel anlamda değil, dini ve ahlaki açıdan ele alındığı görülmektedir. Rönesans ve Aydınlanma

dönemlerinde bireyin duygularına ve içinde bulunduğu doğaya ilişkin anlayışta dikkate değer bir değişim oluşmaya başlamıştır. Bu dönemde duygular doğal bir süreç olarak ele alınıp, bilimsel bir olgu olarak görülmeye başlandı. Bu dönemde yaşayan Descartes, duyguların fizyolojik süreçlerini ele alan ilk düşünürlerden biri olarak kabul edilmektedir. 19. yüzyılda psikolojinin bir bilim dalı olarak ortaya çıkmasıyla birlikte duygusal süreçler önem kazanmaya başlamıştır (Kurt, 2021:2822). Duygunun fizyolojik temellerine ilişkin önemli kuramlar William James ve Cari Lange aracılığıyla geliştirilmiştir. Sigmund Freud ise bu bunun aksine duygularla bilinçdışı süreçler arasındaki ilişkiyi araştırmıştır (Ceyhan-Coştu, 2020:130). 20. yüzyılda ise duygusal süreçler ve psikoloji ilişkisine daha çok odaklanılmaya başlandı. Bilişsel, sosyal ve kültürel etmenlerin duygular üzerindeki etkisine dair önemli ölçüde araştırma yapıldı. Günümüzde ise duyguların nöropsikoloji, sinir bilimi ve bilişsel psikolojiyle bütünleştirildiği multidisipliner araştırmalar önemli ölçüde artmıştır. Bu doğrultuda, duyguların beyin işlevleri, duygusal zekâ ve duygu düzenleme ile ilişkisini inceleyen çalışmalar, psikoloji tarihinde kayda değer gelişmeler arasında yer almaktadır (Gökalp, 2019, s. 78).

Psikoloji tarihi açısından bakıldığında; duygusal zeka kavramı kişinin duygularını anlama, yönetme, sosyal ilişki kurma gibi becerilerini geliştirerek etkileşimlerini yönetme süreçlerini içerirken hafıza üzerinde de olayları hatırlama açısından etkilidir. Bu duygusal zeka ve hafıza süreçleri bireyler arası etkileşimi yönlendirmekte ve bununla birlikte psikopatoloji anlamında duygusal bozukluklar olarak karşımıza çıkmaktadır (Avcı vd., 2019:256). Depresyon hastasının mutsuz duygularının yoğun olması, anksiyete hastasının yoğun kaygı duygusu yaşaması ve öfke kontrol bozukluğu olan bir hastanın yoğun öfke duygusu barındırması gibi örnekler duyguların patoloji anlamında da önemini göstermektedir.

Duygu, olay, durum ve düşüncelerin birey tarafından bilişsel olarak değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkan; mimik, duruş ve yüz ifadesi gibi fiziksel tepkilerle dışa vurulan ve mücadele ya da onay gibi süreçleri içeren bir hazır bulunma hali olarak tanımlanabilir (Bagozzi vd., 1999, s. 186). Ancak duyguyu tanımlamada hala farklı etkenler üzerinden tartışmalar sürmektedir. (Duygunun içeriği, yapısı, hangi duyguların daha öncelikli olduğu, çeşitleri ve yaygınlıkları, duyguların birbirinden farklı fizyolojik işaretleri, çevrenin rolü, öğrenme, zihinsel süreçlere olan etkisi, bilinçli ve bilinçsiz işlevleri vb.) (Ekman ve Davidson, 1993:342).

Yaşamın önemli anlarında duygular merkezi bir konumda yer alarak hayati bir rol üstlenmektedir. Bedensel ve davranışsal dışavurumları bulunmakla birlikte, duygular

öncelikli olarak psikolojik değerler taşımaktadır (Lazarus, 1991). Psikolojik süreçlerin önemli bir bileşeni olan duygusal süreçler, günlük yaşamın yadsınamaz bir parçasıdır. Karar verme, inanç ve düşünce süreçleriyle ilişkili olarak davranışların yönlendirilmesinde belirleyici rol oynar. Ayrıca çevreyle uyum sağlama, sosyal ilişkileri sürdürme ve diğer bireylerin bilişsel süreçlerini anlamlandırmada kişiye yardımcıdır (Salah, 2006). Bu anlamlandırma süreci, en basit kararların alınmasında dahi etkili olabilmektedir.

Duygularımız sayesinde sadece yaşadığımız anlara anlam vermekle kalmayız çevremizde etkileşim içinde olduğumuz insanları düzenleyerek de hayatımızı anlamlandırma sürecini devam ettiririz (Greenberg, 2004:3).

1.2.1.2. Duygu ve Duygu Durum

Duygu durum, duygu kavramı kapsamında değerlendirilebilmekle birlikte, belirli bir nedene bağlı olmaksızın ortaya çıkabilen; duygulara kıyasla daha düşük yoğunlukta ve daha uzun süreli hissi bir durumdur (Tosun vd., 2019). Duygu durumun bir uyaranla bağlantısı olmayabileceğine ancak duygunun belirli bir uyaran ile ilişkisinin olduğuna ve kısa süreli ancak oldukça yoğun hissiyat taşıdığına ulaşılmıştır. Duygu yoğun ve kısa süreli iken duygu durum daha düşük yoğunlukta ama daha uzun süreci kapsayabilecek şekilde (birkaç saatten birkaç güne kadar) yaşanabilir (Bagozzi, Gopinath ve Nyer, 1999:187).

Bireyler iyi duygu durumda kalmak ve iyi hissetmek ister. Ancak sosyal bir varlık olan insan hayat koşulları gereği her zaman iyi durumda kalamayabilir. Bu anlarda kötü duygu duruma sahipse bile olabildiğince az kötü hissetmek ister (Sarp ve Tosun, 2011:3). Psikolojide ise ruh hali diğer bir deyişle duygu durum, kişilerin duygusal durumlarının ve duygularının belirli bir süreç boyunca değişme eğilimlerini belirten kavramdır. Ayrıca ruh hali, bireyin mutluluk, üzüntü, kaygı ve benzeri genel duygu durumlarını kapsayan kolektif bir imgedir.

Duygu durum bireylerin anlık veya belirli bir zaman dilimi içerisindeki duygusal değişikliklerinden öte devamlı ve süregelen zihinsel durumlarına dayanmaktadır. Özetle duygu durum bireylerin yaşamı boyunca genel duygusal durumlarını ifade eden bir terimdir (Duman vd., 2019:2). Kişinin genel ruh hali dış dünyada süreklilik içeren üzüntü, mutsuzluk veya neşe duygularıyla yansıtılabilir. Duygu durum, bireyin hayatı boyunca deneyimlediği ve belirli süreç içerisinde değişimlenebilecek genel duygusal durumunu ifade etmektedir. Bu sebeple duygu durum kişinin yaşamı boyunca elde ettiği duygusal deneyimlerin birikimi sonucunda oluşan ve belirli bir süreci kapsayan olgu olarak değerlendirilmektedir (Erdal ve Tepe, 2021:552).

Psikoloji, bireyin duygusal sağlığını, işlevselliğini ve genel yaşam kalitesini belirlemede duygu durumunun önemini vurgulamaktadır. Bireyin genel psikolojik durumu, stres düzeyi, sosyal ilişkileri, yaşam doyumu ve bununla birlikte içinde bulundukları olumlu ya da olumsuz ruh halinden etkilenebilir. Duygu durum bozuklukları (depresyon, bipolar bozukluk vb.) bireyin uzun süre boyunca olumsuz ruh hali yaşamasına sebep olan ruhsal bozukluklar olarak kabul edilmektedir. Bireyin işlevsel bir şekilde duygu kontrolü yapabilmesi ruhsal sağlığı ve sosyal uyumunu koruması için büyük bir öneme sahiptir. Bireyin deneyimlemekte olduğu duygularını uygun bir şekilde tanımlaması, bu duygularını ifade etmesi ve bu duyguları üzerinde kontrol sağlayabilmesi için duygu düzenleme becerilerine sahip olması gerekmektedir (Şahbudak ve Emiroğlu, 2020:27). Bu bağlamda anlaşılacağı üzere kişinin duygu durumu genel olarak yaşam kalitesini ve genel refahını büyük ölçüde etkiler. Bu nedenle bireyin olumlu ruh hâlini sürdürmesi, mutluluk, yaşam kalitesi ve genel refah düzeyinin artırılmasına katkı sağlayabilir.

Her bireyin yaşantısal deneyimleri farklı olabileceği gibi, bu deneyimler sonucunda ortaya çıkan psikolojik deneyimlerin ve duyguların geniş bir yelpazede ele alınması gerekmektedir. Farklı ortamlar, kişiler, durumlar, etkileşimler ve deneyimler bireylerin duygularında çeşitliliğe neden olmaktadır (Sayın ve Aslan, 2005:276). Bazı olumsuz duyguların devamlı ve sürekli hale gelmesi duygudurum bozuklukları dediğimiz olguya götürmektedir. Duygudurum bozuklukları, duyguların normalden uzaklaşarak yoğunluk, süreç ve şiddet bağlamında sapmaları sonucu kişinin işlevselliğini etkileyecek şekilde gözlemlenmektedir. En yaygın örnekleri arasında depresyon ve bipolar bozukluk gibi durumlar yer alır. Bu bozukluklar kişinin duygusal süreçlerini, düşüncesini ve davranışını etkiler (Şahbudak ve Emiroğlu, 2020:27). Psikolojide duygu düzenleme, kişinin kendi duygusal durumlarını regüle etme ve kontrol etme sürecini ifade eder. Bu süreç kişinin kendi duygulan tanıması, kabullenmesi, yönetmesi ve ifade etme yeteneğini içerir. Duyguları etkili bir şekilde düzenlemek, kişinin duygusal refahı, işlevselliği ve genel iyilik hali için önemlidir (Sayın ve Aslan, 2005:277). Ruh hali aynı zamanda kişinin davranışını da şekillendirir. Örneğin bir kişi üzgün olduğunda sosyalleşme konusunda isteksiz olabilirken mutlu olduğunda ise daha çok aktivite yapmaya yönelik enerji harcayabilir. Duygudurum bireyin hayatındaki yaşantılarına, insanlarla olan iletişimine, ilişkilerine ve iç süreçlerine bağlı olarak farklılaşabilmektedir (Erdal ve Tepe, 2021:552).

1.2.1.3. Duygu Çeşitleri

Literatürde duyguların temel çeşitleri dört başlık altında incelenmektedir (İnan ve Yücel, 2024).

1.2.1.3.1. Olumlu Duygular

Olumlu duygular aşağıda sırasıyla verilmiştir (Duman vd., 2019);

- **Mutluluk:** Bireyin yaşadığı olumlu durum ve deneyim sonucunda hissettiği pozitif duygulanımdır.
- **Aşk:** Bireyin başka bir bireye karşı hissettiği bağlılık, yakınlık ve olumlu hislerle karakterize edilen duygulanımdır.
- **Heyecan:** Coşku, sabırsızlık veya uyarılmışlık duygusudur. Pozitif bir olay karşısında kişide oluşan beklenti veya kişinin adrenalinini arttıran bir durum kişiye heyecan hissini yaşatabilir. Bireyin yaşadığı yeni bir deneyim, eline geçen fırsat veya aktivitelerle ilgili olarak hissettiği coşkulu ve enerjik bir duygudur. Bu duygu, vücutta kalbin atışının hızlanması, yüksek enerji, vücudun farklı yerlerinde karıncalanma gibi semptomlarla kendini gösterebilir.
- **Sevinç:** Pozitif olaylar veya tecrübeler sonrasında hissedilen neşe, heyecan ve mutluluk duygusudur. Sevinçle ilişkilendirilebilecek durumlara misal olarak; başarı, sevilen birinin varlığı, güzel bir gün veya beklenmedik bir sürpriz gibi durumlar örnek verilebilir. Vücutta hafiflik, gülümseme, yüksek enerji gibi fiziksel ve davranışsal semptomlarla anlatılabilir.
- **Şefkat:** Sevgi, alaka ve merhamet gibi olumlu duygulardır. 3. kişilerin duyduğu elemler veya yaşadığı zor olaylar karşısında empati yapma durumu şefkat duygusunu yaşatabilir. Şefkat duygusu, vücutta ateşin yükselmesi, huzurlu hissetme ve başkalarına yardımcı olma çabası gibi belirtilerle kendini gösterebilir.
- **Gurur:** Başarı, kendine güven ve memnun olma duygusudur. Gurur hissini uyandırabilecek durumlar arasında kişinin kendine koyduğu hedeflere ulaşması, muvaffakiyet ve saygınlık kazanması gibi durumlar örnek olarak gösterilebilir. Kişinin duruşunun dik olması, yüzünde bir tebessüm oluşması ve özgüvenin artması gibi belirtiler gurur hissinde sıklıkla görülmektedir.

- **Hayranlık:** Hürmet ve/veya beğenme duygusudur. Kişinin hayatı, kazanımları veya başarıları üzerine pozitif etkilenme durumları bize hayranlık duygusunu gösterebilir. Hayranlık duyulan kişiye karşı ilgili olma, bakışların hayranlık dolu olması ve büyülenmiş halde olma şeklinde kişinin bedeninde bu his vuku bulabilir.
- **Şükran:** Gönül borçlusu olma, müteşekkirlik veya takdir duygusudur. Kişinin kendine yardım eden yahut destek gösteren kişiye karşı duyduğu gönül borcu, iyilik bilme hali kişiye şükran duygusunu hissettirebilir. Bu duygu, kişinin vücudunda ateş yükselmesi, tebessüm, teşekkür etme gibi belirtilerle kendini gösterebilmektedir.
- **Huzur:** Sakinlik, dingin olma hali veya içsel memnun olma duygusudur. Huzur hissini uyandırabilecek durumlar arasında kişinin kendini rahat ve mutlu hissettiği ortamda bulunması içsel huzurun artması ve stressiz bir gün örnek olarak verilebilir. Kişinin vücudunda huzur duygusu; derin nefes alma, rahatlama, zihin açıklığı gibi belirtilerle kendini gösterebilmektedir.

1.2.1.3.2. Olumsuz Duygular

Olumsuz duygular aşağıda sırasıyla verilmiştir (Duman vd., 2019);

- **Üzüntü:** Bireyin yaşadığı hayal kırıklıkları, zorluklar veya kayıplar gibi negatif olarak nitelendirilebilecek durumlar sonucu yaşadığı negatif duygulanım. Kişinin bir yakınını kaybetmesi, evlilik birliğinin sona ermesi veya hedeflere ulaşamama gibi durumlar kişiye üzüntü hissini yaşatabilir. Kişinin vücudunda ağırlık, gözyaşı, motivasyonu kaybetme vb. semptomlar görülebilmektedir.
- **Korku:** Tehlike, ziyan veya müphemiyet duygusudur. Kişide korku duygusu yaşatabilecek durumlar arasında tehlikeli bir ortamda bulunma, reddedilme, belirsizlik, rezil olma gibi örnekler sayılabilir. Kişinin vücudunda kalp atışının hızlanması, titreme, terleme, adrenalin artışı gibi semptomlarla vuku bulabilir. Bu fiziksel tepki vücudumuzun kendini savaşa girmeye veya kaçmaya hazırladığı savaş ya da kaç tepkisi olarak da tanımlanabilir.
- **Öfke:** Bireyin kişisel veya toplumsal düzeyde yaşanan olumsuz olaylara karşı hissettiği haksızlık, öfke veya saldırganlık duygularıdır. Öfke hissine örnek olarak kişinin sınırlarının ihlal edilmesi, saygısızlık, aşırı stres durumları gösterilebilir. Bu duygu, vücutta tansiyonun yükselmesi, kasılma, nefes alış verişin hızlanması ve saldırgan olma gibi fizyolojik belirtilerle kendini gösterebilir.

- **Tiksinme:** Kişinin kendisini rahatsız eden veya itici bulduğu bir duruma tepki olarak hissettiği duygulanım. İğrenme, rahatsızlık veya antipati hissiyatıyla ilişkilendirilen bir duygudur. Derin bir onaylamama hissi ile de tanımlanır. Pis ortamlar, kötü kokular, hijyenik olmayan durumlar veya tiksindirici davranışlar iğrenme duygusu uyandırabilir. Bedende mide bulantısı, yüz ifadesinde değişiklik, kaçınma davranışı gibi belirtilerle kendini gösterebilir.
- **Kıskançlık:** Başkasının sahip olduğu şeylere veya ilişkilere yönelik özlem veya rekabet duygusudur. Bir başkasının başarısı, ilişkisi veya maddi varlıklarıyla ilgili duyulan kıskançlık hissiyatı sürekli karşılaştırma durumu ile ilişkilendirilebilir. Bedende mide bulantısı, huzursuzluk, sinirlilik katlanılamazlık gibi belirtilerle kendini gösterebilir.
- **Umutsuzluk:** Çaresizlik veya moral bozukluğu duygusudur. Olumsuz ve kaygı verici bir durumla başa çıkma veya gelecekte kendisinde iyileşme olacağına dair umudun bulunmaması, kendine olan güvensizlik durumları umutsuzluk hissini uyandırabilir. Bedende enerji kaybı, umutsuzluk, motivasyon eksikliği gibi belirtilerle kendini gösterebilir.
- **Hüzün**: Melankoli, ruhsal acı veya derin ve içten bir üzüntü duygusudur. Genellikle geçmiş kayıplar, hayal kırıklıkları veya günlük hayat zorluklarıyla ilişkilendirilir. Bedende içe kapanma, sessizlik, gözlerde yaşarma gibi belirtilerle kendini gösterebilir.
- **Keder:** Yoğun üzüntü, hüzün ve acı duygusudur. Özellikle bir kayıp, ayrılık veya trajik bir olay sonrasında yaşanan derin içten duygular keder hissini uyandırabilir. Bedende yoğun gözyaşları, derin nefes alıp verme, yorgunluk gibi belirtilerle kendini gösterebilir.

1.2.1.3.3. Karmaşık Duygular

Karmaşık duygular aşağıda sırasıyla verilmiştir (Erdal ve Tepe, 2021);

- **Merak:** Bireyde bilinmeyen bir olguyu öğrenme veya keşfetme isteği uyandıran, karmaşık süreçleri içeren bir duygulanımdır. Merak, ilgi, keşfetmek veya öğrenme arzusu duygusudur. Bilinmeyen duruma veya yeni bir deneyime karşı duyulan istek merak hissini uyandırabilir. Bedende dikkat artışı, araştırma yapma isteği, sorgulama, gözlemleme gibi belirtilerle kendini gösterebilir.

- **Suçluluk:** Bireyin yaptığı bir yanlış, hata ya da kötü davranış sonucunda iç dünyasında oluşan olumsuz bir duygulanımdır.
- **Utangaçlık**: Bireyin, yeni tanıştığı insanlara veya yeni sosyal ortamlara karşı hissettiği rahatsızlık ve kaygı duygularının bütünüdür. Utangaçlık, çekingenlik, mahcup olma veya sosyal gerilim hissiyatıdır. Yeni insanlarla tanışma, topluluk önünde konuşma kalabalık bir mekanda veya dikkat çekici durumlar karşısında utangaçlık hissedilebilir. Bedende yüz kızarması, avuç içi terlemesi, göz kaçırma, kelimeleri birbirine karıştırma gibi belirtilerle kendini gösterebilir.
- **Stres**: Bireyin yaşadığı baskı, kaygı veya zorluk karşısında hissettiği ve bu duruma karşı gösterdiği bedensel ve psikolojik tepkidir.
- **Şaşkınlık**: İrkilme tepkisiyle deneyimlenen fizyolojik bir olgudur ve şaşırma, şok veya hayret duygularını içerir. Beklenmedik bir olay, sürpriz bir gelişme veya karmaşık bir durum karşısında bireyler şaşkınlık yaşayabilir. Bedende ağzın açık kalması gözlerin genişlemesi, vücutta ani bir hareketsizlik, irkilme gibi fiziksel belirtilerle kendini gösterebilir.
- **Şüphe:** Güven duymama, kuşku veya tereddüt duygusudur. Bir durumun nesnelliği, birinin niyetleri veya bir aklın geçerliliği hakkında belirsizlik hissiyatı şüpheye neden olabilir. Bedende endişe, kararsızlık, araştırma yapma isteği gibi belirtilerle kendini gösterebilir.
- **Yorgunluk:** Bitkinlik, halsizlik isteksizlik veya enerji kaybı duygusudur. Fiziksel veya zihinsel aktivitelerin aşırı kullanımı, yeterince alınmayan uyku veya stres, yorgunluk hissini artırabilir. Bedende güçsüzlük, uyku hali, dikkat eksikliği gibi belirtilerle kendini gösterebilir.
- **Sabır:** Tahammül, bekleyiş veya sakinlik duygusudur. Belirsizlik veya gecikmeler karşısında sakin kalma, zorlukla karşılaşılan bir durumu tolere etme veya uzun vadeli hedeflere odaklanma sabır hissini artırabilir. Bedende derin nefes alma, monoton bir duruş, sabırlı bekleyiş gibi belirtilerle kendini gösterebilir.

1.2.1.3.4. Duygusal Durumlar

Duygusal duygular aşağıda sırasıyla verilmiştir (Şahbudak ve Emiroğlu, 2020);

- **Dengesizlik:** Bireyin duygu durumunda sık sık yaşadığı dalgalanmalar ve duygusal anlamda denge eksikliği sonucunda hissedilen içsel süreçlerdir.
- **Duyarsızlık:** Bireyin içsel ya da dışsal durumlara karşı duygusal tepkilerinin zayıfladığı veya bireyin hissetmesi gereken duyguları hiçbir şekilde hissetmediği durumlardır.
- **Nostalji:** Geçmişte yaşadığımız ve geride bıraktığımız güzel günlerin, biriktirdiğimiz mutlu anıların baskın duruma gelmesini ifade eder. Geçmişteki güzel anılar, aile bağları veya eski bir mekanla ilişkili duygular nostalji olarak adlandırılabilir. Bedende hafif bir melankoli, anıların canlanması, nostaljik müzik veya görüntülere tepki gibi belirtilerle kendini gösterebilir.
- **Haz:** Keyif, zevk veya sevinç duygusudur. Hoşnutluk, tatmin olma veya eğlence gibi olumlu deneyimler sonrasında hissedilen duygudur. Bedende rahatlama, gülme, enerji artışı gibi belirtilerle kendini gösterebilir.
- **Vefa:** Minnettarlık, sadakat veya şükran içeren bir bağlılık duygusudur. Geçmişte yardım eden veya destek olan kişilere duyulan minnettarlık vefa hissini artırabilir. Bedende içsel bir sıcaklık, minnettarlık ifadesi, takdir duygusu gibi belirtilerle kendini gösterebilir.
- **Güven:** İnanç, kişide rahatlık veya emniyet uyandıran bağlanma duygusudur. Güvenilir bir ortamda bulunma veya umut ettiğimiz olumlu bir sonuca olan teslimiyet güven hissini artırabilir. Bedende gevşeme rahatlama, içsel güven gibi belirtilerle kendini gösterebilir.

Bunlar sadece duyguların bazı örnekleridir ve her insanın yaşadığı duygular farklı olabilir. Ayrıca, duyguların karmaşık bir şekilde birbirine bağlı olduğunu ve bir durumda birden fazla duygunun aynı anda yaşanabileceğini unutmamak önemlidir.

1.2.1.3.5. Duygu ve Psikopatoloji

Psikopatoloji ve duygular arasındaki ilişki, bireyin duygusal yaşantılarını, deneyimlediği duyguları düzenleme kapasitesini ve ruhsal anlamda işlevsel olmayan belirtiler gibi karmaşık süreçlerin bütününü yansıtır. Psikopatoloji kişinin bilişsel ve davranışsal

işlevselliğinde meydana gelen bozulma, duygusal disfonksiyon veya anormallik olarak da tanımlanabilmektedir (Demir vd., 2009:20). Psikopatolojik durumların bireyde gerçekleşmesi durumunda bireyin duygusal düzenleme kapasitesinde de bozulmalar meydana gelmesi beklenmektedir. Örneğin, en yaygın olarak bilinen depresyon, kaygı bozukluğu veya travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik sorunlar ele alındığında, bireyde görülen bu ruhsal bozukluklar aynı zamanda kişinin duygularını tanıması, ifade etmesi ve duygusal süreçlerini yönetilmesi gibi konularda da zorluklara yol açarak içsel huzursuzluk ve toplumsal uyumsuzluk gibi durumlara sebep olmakta ve günlük yaşam becerilerini etkileyecek işlevsellik sorunları da beraberinde getirmektedir (Gökdağ ve Naldöken, 2021:41).

Psikopatolojik süreçler, kişinin yaşadığı duygusal tepkilerin sıklığını, süresini ve yoğunluğunu değiştirebilmektedir. Örneğin, bipolar bozukluk tanısı olan bir bireyde görülen duygusal belirtiler bazen artış gösterirken bazen de azalma eğiliminde olabilir ve bu sebeple duygusal dalgalanmalar yaşanabilir. Psikopatolojik süreçler, bireyin duygulanımı sonucunda oluşan inançlarını ve bu inançları değerlendirme biçimini önemli ölçüde etkiler. Örneğin, obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış bir birey, korku duygusunun bir çıktısı olarak duygusal değerlendirme yaparak dışarı çıkmanın negatif sonuçlar doğuracağı yönünde bir inanç sistemi oluşturabilir ve güvenli alan olarak belirlediği ortamın dışına çıkmama davranışı gösterebilir (Sayar, 1998, s. 178). Buna ek olarak patolojiler, kişinin aşırı duygusal tepkiler vermesine, yoğun kaygı hissetmesine ve duygusal anlamda işlevselliğinde bozulmalar yaşamasına sebep olabilmektedir. Kişinin aşırı duygusal tepkiler vermesi, yoğun kaygı veya duygusal bozulma gibi süreçler yaşaması ise günlük yaşamda sosyal ilişkilerinde ve işlevsellikte zorluklar yaşamasına bu bağlamda da uyum problemleri geliştirmesine sebep olabilmektedir. Bunlara ek olarak kişinin duygusal düzenleme stratejilerinde görülen olumsuz durumlar psikopatolojik semptomlarının şiddetlenmesine ve patolojilerin devamlılık kazanarak sürecinin uzamasına neden olabilir (Demirkapı, 2014).

Sonuç olarak, psikopatolojide duyguların etkisi değerlendirdiğinde, aralarındaki bu etkileşim kişinin yaşantıladığı duygusal deneyimleri, duygularını düzenleme kapasitesini ve gözlemlenen psikopatolojik belirtiler arasındaki karmaşık ilişkileri yansıtır. Psikopatolojik belirtiler, bireyde duygu düzenleme kapasitesinde bozulmaya, olumsuz duygusal semptomların artışına, duygu düzenleme stratejilerinde olumsuzluğa yol açabilir (Dereboy vd., 2018:29). Bu bağlamda, duygusal sağlık, duygu düzenleme ve psikopatolojik durumlar

arasındaki etkileşim, uzmanlar için klinik değerlendirme, müdahale ve tedavi anlamında önemli bir yere sahiptir.

Duygular ve psikopatoloji arasındaki bağ, psikoloji ve tıp biliminin psikiyatri anlamında önemli bir araştırma alanıdır ve duygular, bireyin ruh halini, davranışını ve zihinsel sağlığını etkileyen temel faktörlerdir. Bu sebeple de duygu düzenleme becerilerinde bozukluk psikopatolojik süreçlerin gelişiminde önemli bir yer edinmektedir (Gür vd., 2020:77). Pek çok psikopatolojik durum, doğrudan duygu düzenlemeyle ilişkilidir. Örneğin, depresyonda, bireyin duygusal süreci genellikle umutsuzluk, çaresizlik, keder ve üzüntü gibi olumsuz duygularla ilişkilidir. Duygusal düzensizlikler, depresif semptomları şiddetlendirebilir ve iyileşme sürecine ket vurabilir. Aynı şekilde, anksiyete bozuklukları da korku, panik, endişe gibi olumsuz duyguların aşırı derecede artmasıyla ilişkilidir ve duygu düzenleme becerilerindeki eksiklikler bu bozuklukların sürekliliğine neden olabilmektedir (Sayar, 1998:179).

Birtakım psikopatolojik durumlar, duyguların fazla baskın olması veya duygusal durumların kontrolsüz bir biçimde yaşantılanması ile bağlantılıdır (Demirkapı, 2014). Örnek olarak, borderline kişilik bozukluğunda duygusal anlamda dalgalanmaların yoğunluğu ve devamlı değişimi ön plandadır. Bu durumda duygu düzenleme becerilerindeki zayıflık ilişkisel istikrarsızlık ve bilişsel işlev bozukluklarıyla ilişkili olabilir. Ancak bununla birlikte, duygu düzenleme becerilerindeki bozukluklar sadece psikopatolojik durumların oluşmasında değil, aynı zamanda mevcut sürecin gidişatında da etken sebep olabilir.

Söz gelimi, travmatik bir deneyimden sonra duygu düzenleme becerilerindeki zayıflık, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi durumların oluşma riskini artırabilir ve iyileşme sürecini zorlaştırıp sekteye uğratabilir (Sayar, 1998:180). Bununla beraber, duygu düzenleme becerilerini geliştirmek ve psikopatolojik bozukların etkilerini azaltmak için çeşitli terapiler ve müdahale yaklaşımı geliştirilmektedir (Demir vd., 2009).

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye ve güçlendirmeye yönelik stratejiler sunar; ayrıca bireylerin duygularının farkına varmalarını sağlayarak olumsuz duygu deneyimlerini azaltabilir. Duygusal odaklı ve kabul ve kararlılık temeline dayalı terapiler ise duygusal durumları anlamlandırma, kabul etme ve yönetme konusunda bireylere farkındalık kazandırarak destek olabilir (Özdel, 2015, s. 10). Özetle, duygular ve psikopatoloji arasındaki ilişki karmaşık ve çok boyutludur. Duygu düzenleme becerilerindeki bozulmalar, psikopatolojik durumların ilerlemesinde önemli bir rol

oynayabilir. Bununla birlikte, uygun terapi ve müdahalelerle duygusal düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi, psikopatolojik semptomların azalmasına ve bireyin genel iyilik hâlinin artmasına katkı sağlayabilir.

1.2.2. Duygu Düzenleme Becerileri

Thompson (1990), duyguların gelişim araştırmaları bakımından merkezi bir önem taşıdığını; çünkü gelişim sürecindeki bireylerin yaşantılarının biçimlenmesinde belirleyici bir rol üstlendiklerini ifade etmektedir. Duyguların bireyi destekleyici ya da engelleyici yönde işlev görmesi, kişinin duygusal uyarılmayı hangi düzeyde anlamlandırdığına, izlediğine ve gerekli hâllerde ne ölçüde denetim altına alabildiğine bağlıdır. Duyguların sağlıklı işlevselliğe katkı sunan ve uyum sağlayıcı bir yönelim kazandırabilmesi için duygusal uyarılma sürecinin düzenlenmesi zorunluluk taşımaktadır. Duygunun doğası gereği düzenleyici bileşenler içermesi nedeniyle, bütünüyle düzenlemeden yoksun bir duygu durumu gelişimin herhangi bir evresinde söz konusu değildir (Thompson, 2011). Duygusal uyarılma, bireysel düzlemde kendiliğinden düzensizleşmeye yatkın bir nitelik göstermektedir. Yaşamın ilk dönemlerinde, bebeğin kaygısının bakım verenler tarafından yatıştırılması aracılığıyla duygusal uyarılma öncelikle başkaları tarafından düzenlenmektedir. Bakım verenler bir yandan olumlu duygulanımı desteklerken, diğer yandan suçluluk ve gurur gibi benliğe yönelik duyguların ortaya çıkış sürecine de yön vermektedir. Bununla birlikte nörofizyolojik, bilişsel, dilsel ve duygusal gelişimde meydana gelen ilerlemeler doğrultusunda duygusal uyarılma giderek öz düzenleme kapasitesine doğru evrilmektedir. Bu gelişimsel seyir, bireyin bebeklik döneminde yaşadığı sıkıntıyı yönetemeyerek kontrolsüz biçimde ağlayabilmesine karşın, yürüme döneminde çevresinden destek aramaya başlayabildiğini; okul öncesi dönemde duyguları üzerine düşünebildiğini ve bu duyguları söze dökebildiğini; ergenlik döneminde ise kendine özgü düzenleme becerileri geliştirebildiğini ortaya koymaktadır. Bahsi geçen gelişimsel kazanımlar, çocuğun doyurucu bir duygusal dengeyi koruyabilmesine katkı sağlamakta; aynı zamanda sosyal ve sosyal olmayan çevreyle kurduğu yaşamsal etkileşimlerde duygusal uyarılmayı daha etkili biçimde yönetmesine ve işlevsel olarak kullanmasına imkân tanımaktadır (Thompson, 1991).

Destekleyici çevresel koşullardan yoksun kalan çocuklar, duygu düzenleme sürecinde duygusal güçlükleri hafifletmek yerine daha da derinleştirebilecek başa çıkma yollarına yönelebilmektedir. Bu durum, çocuğun içinde bulunduğu çevresel bağlamın duygu düzenleme kapasitesinin gelişiminde belirleyici bir işlev üstlenebildiğini göstermektedir.

Söz gelimi aile içinde çatışmalı bir atmosferin bulunduğu durumlarda çocuklar, duygularını denetleyebilmek amacıyla aşırı uyanıklık hâlini sürdürme, bu yolla çatışmanın içine çekilmekten kaçınma ya da çatışmanın ortaya çıkmasını engellemek üzere müdahalede bulunma gibi stratejiler geliştirebilmektedir (Thompson ve Calkins, 1996; Cummings ve Davies, 1994; Davies ve Forman, 2002; Thompson, Lewis ve Calkins, 2008). Bu tür başa çıkma biçimleri kısa vadede çocuğa güvenlik hissi ya da koruyucu bir savunma alanı sağlayabilse de uzun dönemli süreçte onu duygusal açıdan daha kırılgan hâle getirmektedir. Dolayısıyla başlangıçta uyum sağlayıcı görünen bazı düzenleme girişimleri, zaman içinde çocuğun psikolojik dayanıklılığını sınırlayan bir örüntüye dönüşebilmektedir. Bununla birlikte böylesi koşullarda duyguları daha sağlıklı biçimde düzenlemeye imkân tanıyan alternatif yolların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle duygu düzenleme girişimlerinin uyumlu sonuçlar üretmemesi, doğrudan duygu düzenleme kapasitesinin ya da bu yöndeki çabanın yetersizliğiyle açıklanmamalıdır. Söz konusu durum, daha çok bireyin karşı karşıya kaldığı bağlamın duygusal bakımdan ne kadar güç, karmaşık ve zorlayıcı olduğuyla ilişkilidir (Calkins ve Hill, 2007; Thompson, 2000; Thompson ve Calkins, 1996; Thompson, Lewis ve Calkins, 2008).

Gelişimsel sistem kuramı, mutlak anlamda "düzenlenmemiş duygu"nun varlığından söz edilemeyeceğini ileri sürmektedir. Bu yaklaşım, düzenleyici süreçlerin hem nörobiyolojik hem de davranışsal düzeyde duygunun yapısına gelişimsel olarak içkin hâle geldiğini belirtmektedir. Bu doğrultuda duygu düzenlemenin yalnızca yürütücü bilişsel mekanizmalar ya da nörobiyolojik temeller ekseninde ele alınmaması gerektiği; bunun yerine bağlama göre düzenleyici işlev kazanan ve duygu üzerinde çok boyutlu etkiler yaratan süreçler bütünü olarak incelenmesinin daha uygun olduğu ifade edilmektedir (Lerner, 2006; Thelen ve Smith, 1994).

Nörogörüntüleme araştırmaları, duyguya ilişkin görevler karşısında verilen tepkilerin beyinde geniş bir alana yayıldığını göstermektedir. Bu dağılım, genellikle duygusal etkinleşmeyle ilişkilendirilen amigdala, hipotalamus, beyin sapı ve periaqueduktal gri madde (PAG) gibi bölgeleri kapsadığı gibi, çoğunlukla duygu düzenleme süreçleriyle bağlantılı görülen medial ve ventral prefrontal korteks ile anterior singulat gibi yapıları da içermektedir (Thompson, 2011). Amigdalanın etkinleşmesi, tehlike sinyallerine yönelik algısal duyarlılıkla bağlantılı görünmektedir (Ochsner vd., 2009; Barrett ve Bar, 2009; Thompson, 2011). Bu çerçevede duygu düzenlemenin, duygu ile ilişkili çok sayıda beyin

bölgesi arasında karşılıklı etkileşimleri barındıran ve geniş bir sinirsel ağa yayılan bir işlev olarak değerlendirilmesi gerektiği belirtilmektedir (Ochsner vd., 2009; Thompson, 2011).

Stres etmenleri, yapısal özellikleri doğrultusunda bireyler üzerinde farklı düzeylerde etkiler oluşturabilmektedir. Bununla birlikte aynı stres kaynağı, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri dikkate alındığında, bir kişide kayda değer bir etki meydana getirmezken başka bir kişide çökkün duygu durumuna yol açabilmektedir (De Steno vd., 2013). Lazarus (1993), yayımladığı bir çalışmada psikolojik stresin daha geniş bir çerçevede duyguların bir bileşeni olarak değerlendirilmesi gerektiğini ileri sürmektedir. Lazarus'a göre stresin çeşitli boyutları üzerinde durmak yerine yaklaşık on beş özgül duygunun ayırt edilmesi, bireyin başa çıkma ve uyum sağlama kapasitesine ilişkin değerlendirmelerin daha kapsamlı biçimde yapılmasına olanak tanımaktadır. Bununla birlikte Lazarus, yaklaşık altmış yıl önce akademik psikoloji çevrelerinde duygu kavramına mesafeli bir yaklaşım sergilendiğini de belirtmektedir. Nitekim Meyer (1933), duygu gibi bir kavramın bilimsel alana neden dâhil edilmesi gerektiğini sorgulamış; Lazarus'un akademik dünyaya dâhil olduğu 1948 yılında ise Duffy, duygunun kendine özgü ve bağımsız bir nitelik taşımadığını savunmuştur. Duffy'ye göre duygu, organizmanın içsel ve dışsal baskılar karşısında dengesini korumaya dönük olağan uyum süreçlerinden ibarettir. Bu bağlamda Duffy, duygu kavramının terk edilerek onun yerine aktivasyon kavramının kullanılmasının daha uygun olacağını ifade etmektedir. Ona göre evine yetişmek amacıyla koşan bir birey ile yangını fark edip panik içinde aynı yöne doğru koşan bir birey arasında psikolojik açıdan anlamlı bir ayrım bulunmamaktadır (Lazarus, 1993).

Lazarus, yaklaşık on beş ayrı duygunun tanımlanabileceğini ifade etmektedir (Lazarus, 1991; Lazarus, 1993). Bu sınıflandırmada dokuz olumsuz duygu öfke, korku, kaygı, suçluluk, utanç, üzüntü, kıskançlık ve iğrenme biçiminde sıralanırken; dört olumlu duygu mutluluk, gurur, rahatlama ve sevgi olarak ele alınmaktadır. Bunun yanı sıra daha karmaşık ve sınırları görece belirsiz duygular kapsamında umut, şefkat ve minnettarlık gibi duygulara yer verilmektedir (Lazarus, 1993).

Biliş ve duygu, birbirinden bağımsız iki ayrı yapı olmaktan ziyade karşılıklı olarak iç içe geçen bütüncül süreçler şeklinde değerlendirilmektedir. Biliş, duyguların ortaya çıkmasına kaynaklık edebilmekte ve duygusal süreçler üzerinde nedensel bir işlev üstlenebilmektedir. Bu nedenle duygu, bilişi de kapsayan daha üst düzey bir yapı olarak görülmektedir. Bilgi, duygunun oluşumu açısından gerekli olmakla birlikte tek başına yeterli bir koşul değildir; değerlendirme ise hem gerekli hem de yeterli bir belirleyici niteliği taşımaktadır. Bununla

beraber değerlendirme süreci, bilginin kültürel ve toplumsal bağlamlarda kazandığı farklı anlamları dikkate alarak gerçekleştiğinde, ortaya çıkacak duygunun niteliğini anlamlı biçimde şekillendirmektedir (Lazarus, 1991).

Duygusal tepki, hayvanlarda olayları değerlendirmeye yönelik daha temel bir algısal süreç sonucunda meydana gelirken, insanlarda çok daha karmaşık bir bilişsel değerlendirme mekanizmasının ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Biliş ile duygu doğada çoğu zaman bütünleşik bir yapı olarak ele alınsa da bazı olağan dışı koşullar bu iki sürecin birbirinden ayrışmasına yol açabilmektedir. Söz gelimi, temel amacı duygusal yaşantıyı düzenlemek olan izolasyon ve entelektüelleştirme gibi bilişsel başa çıkma biçimleri, duygu ile biliş arasında belirgin bir mesafenin oluşmasına neden olabilmektedir (Folkman vd., 1979; Lazarus, 1991).

Bu çerçevede duygu düzenleme süreçlerinin açıklanabilmesi için öncelikle duygunun kavramsal olarak tanımlanması zorunluluk taşımaktadır. Duygu, bireyin karşı karşıya kaldığı bir duruma dikkatini yöneltmesi ve bu durumu kendi amaçları bağlamında bilişsel bir değerlendirmeden geçirmesi sonucunda oluşmaktadır (Frijda, 1988; Gross ve Thompson, 2007). Bireyin zaman dizinsel bir akış içerisinde durum, değerlendirme ve duygu döngüsüne verdiği tepkiler, daha sonraki duygusal üretim süreçlerini önemli ölçüde biçimlendirmektedir (Mauss vd., 2007). Duygu düzenleme ise bireylerin hangi duyguları ne zaman ve ne biçimde deneyimlediklerini etkilemeye yönelik bilinçli ya da otomatik nitelikteki girişimler olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç, duyguyu ortaya çıkaran durumun kendisinden dikkat süreçlerine, değerlendirmelerden öznel yaşantıya, davranışsal tepkilerden fizyolojik süreçlere kadar duygunun bir ya da birden fazla boyutunda meydana gelen değişimleri kapsamaktadır (Bargh ve Williams, 2007; Gross ve Thompson, 2007; Mauss vd., 2007).

Duygularla başa çıkma hem problem odaklı hem de duygu odaklı başa çıkma yollarını içeren çok boyutlu bir süreçtir. Bu süreçte bireyin hangi başa çıkma yoluna başvuracağı, yaşadığı duygunun niteliği kadar içinde bulunduğu ilişkisel ve toplumsal bağlamla da yakından ilişkilidir. Örneğin, öfkenin toplumsal açıdan kabul görmediği bir bağlamda öfkenin dışa vurulması hâlinde bireyin doğrudan duygunun kendisiyle; bastırma, ketleme ya da inkâr gibi yollar aracılığıyla baş etmesi gerekmektedir. Öfke, kişinin benlik saygısının zarar gördüğü yönündeki değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan bir duygusal tepki olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle öfke içeren bir ilişkide zedelenmiş benlik saygısını yeniden yapılandırmak için harcanan çaba, kaygı içeren bir ilişkide gösterilen çabaya kıyasla

daha yoğun olabilmektedir. Öfkenin belirleyici olduğu ilişkisel bağlamlarda bu çaba; karşı tarafa yönelen saldırganlık, öfkenin tırmandırılması ve benliğin savunulması biçiminde görünürlük kazanabilmektedir. Bu durum, duygularla başa çıkma biçimlerinin yalnızca içsel düzenleme süreçleriyle değil, kişilerarası ilişkinin niteliğiyle de şekillendiğini göstermektedir. Buna karşılık kaygının baskın olduğu ilişkilerde daha çok karşı tarafı yatıştırmaya, ilişkiyi sürdürmeye ve ilişkinin zarar görmesini önlemeye yönelik bir yönelim ortaya çıkmaktadır (Lazarus, 1993). Kuramsal yaklaşımlar, etkili duygu düzenleme becerilerini akademik başarı, mesleki performans, daha nitelikli ilişkiler ve olumlu sağlık çıktılarıyla ilişkilendirmektedir (John ve Gross, 2004).

Duygu düzenleme alanında yaşanan güçlükler ise farklı psikopatolojik örüntülerle bağlantılı biçimde ele alınmaktadır (Berenbaum vd., 2003; Greenberg, 2002; Kring ve Bachorowski, 1999; Mennin ve Farach, 2007; Aldao vd., 2010).

1.2.2.1. İşlevsel Duygu Düzenleme Becerileri

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal yaşantılarını hangi zamanda, ne biçimde deneyimlediklerini, nasıl ifade ettiklerini ve hangi yollarla dönüştürdüklerini denetleyebilmelerine imkân tanıyan bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Gross, 1998). Bu süreç, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını sürdürebilmeleri ve stres verici yaşantılarla etkili biçimde baş edebilmeleri açısından belirleyici bir önem taşımaktadır (Aldao vd., 2010). İşlevsel duygu düzenleme becerileri; bilişsel yeniden değerlendirme (cognitive reappraisal), problem çözme (problem-solving), kabul (acceptance), olumlu yeniden odaklanma (positive refocusing), sosyal destek arama (seeking social support), duygusal farkındalık ve öz-yansıtma (emotional awareness and self-reflection) ile şükran ve minnettarlık (gratitude and appreciation) biçiminde sıralanmaktadır (Webb vd., 2012). Bu bağlamda söz konusu stratejiler, bireylerin depresyon ve anksiyete gibi psikopatolojik örüntülerle başa çıkmalarını kolaylaştırmakta (Beck, 1976; Lazarus ve Folkman, 1984); bunun yanı sıra kişilerarası ilişkilerde daha dengeli, sağlıklı ve sürdürülebilir etkileşim biçimleri geliştirmelerine de katkı sağlamaktadır (Emmons ve McCullough, 2003; Gross, 1998; Watkins, 2014).

1.2.2.1.1. Bilişsel Yeniden Değerlendirme (Cognitive Reappraisal)

Bilişsel yeniden değerlendirme, bireyin duygusal açıdan yoğun bir yaşantıyı farklı bir yorumlama düzlemine taşıyarak yeniden anlamlandırmasına imkân sunan ve duygu düzenleme süreçlerinde işlevsel niteliğiyle öne çıkan bir strateji olarak değerlendirme altına

alınmaktadır. (Gross ve John, 2003). Ochsner ve Gross (2008) tarafından gerçekleştirilmiş olan nörogörüntüleme çalışmaları, bu stratejinin prefrontal korteks ile amigdala arasındaki etkileşim örüntüsünü düzenlediğini ve bunun neticesinde duygusal tepkilerin şiddetinde azalma meydana geldiğini ortaya koymaktadır.

Bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaklaşımı, bireylerin işlevsel olmayan düşünce örüntülerini fark etmelerine ve bunları daha gerçekçi, dengeli ve olumlu yorumlama biçimleriyle yeniden yapılandırmalarına katkı sunmaktadır. (Beck, 1964). Psikanalitik kuram ise bu süreci savunma mekanizmaları çerçevesinde inceleme altına almaktadır (Freud, 1946). Varoluşçu terapi yaklaşımı bakımından ise bilişsel yeniden değerlendirme, bireyin yaşantılarını anlamlandırarak yaşamına daha derin ve bütünlüklü bir anlam katma süreciyle ilişkilendirilmektedir (Frankl, 2006).

Bu stratejinin depresyon ve anksiyete gibi duygusal bozuklukların tedavi süreçlerinde de etkili olduğu belirtilmektedir (John ve Gross, 2004). Depresyon yaşayan bireylerin çoğunlukla olumsuz olayları kendilerine atfetme, yaşananları kişisel başarısızlıkla ilişkilendirme ve kendilerini suçlama eğilimi gösterdikleri ifade edilmektedir (Beck, 1976). Anksiyete bozukluklarında ise bireylerin tehdit algısı temelinde geliştirdikleri akılcı olmayan düşünceler, bilişsel yeniden değerlendirme yoluyla farklı bir yorumlama düzlemine taşınmakta; bu süreçte stres düzeyi azalırken duygu düzenleme kapasitesi güçlenmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Kişilerarası ilişki bağımlılığı eğilimi taşıyan ve ilişkilerinde sağlıksız bir denge kurma eğiliminde olan bireylerde bilişsel yeniden değerlendirme, ilişkisel sorunların daha nesnel bir zeminde ele alınmasına katkı sağlamaktadır (Cermak, 1986; Seligman, 2011).

1.2.2.1.2. Problem Çözme (Problem-Solving)

Problem çözme, bireylerin karşılaştıkları güçlükler karşısında sistemli ve amaç yönelimli bir yol izleyerek çözüme ulaşma sürecini ifade etmektedir (Compas vd., 2001). Yoğun iş yüküyle karşı karşıya kalan bir bireyin görevlerini önem ve aciliyet düzeyine göre sıralayarak zamanını daha verimli kullanabileceği bir plan oluşturması ya da bir yöneticinin çalışanlar arasındaki görev belirsizliğini gidermek ve işleyişi iyileştirmek amacıyla her bireyin beceri ve yetkinlik alanına uygun görev dağılımı yapması, problem çözme stratejisinin etkili kullanımına örnek oluşturmaktadır. Carver ve diğerleri (1989), bu stratejinin yüksek stres altındaki bireylerde olumsuz duygusal tepkileri azalttığını ve genel uyum düzeyini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Farklı kuramsal yönelimler, problem

çözme stratejisini değişik açılardan ele almakta ve bu sürece ilişkin çeşitli açıklamalar sunmaktadır. Bilişsel davranışçı terapi (BDT), problem çözmeyi bireylerin çarpıtılmış, sağlıksız ve işlevsellikten uzak düşünce örüntülerini fark ederek bunların yerine daha akılcı, uyumlu ve işlevsel düşünceler geliştirmelerine imkân tanıyan bir süreç olarak değerlendirmektedir (Beck, 1976). Akılcı ve düzenli düşünme biçimlerinin devreye girmesiyle birey, stres yaratan durumlarla daha sağlıklı biçimde baş edebilmektedir. Psikanalitik yaklaşım ise problem çözmeyi, bilinçdışında yer alan çatışmaların farkındalık aracılığıyla bilinç düzeyine taşınması ve bu çatışmaların anlamlandırılması süreci olarak açıklamaktadır (Freud, 1946). Bu bakış açısına göre duygusal çatışmaların fark edilmesi, onların daha derinlikli biçimde çözümlenebilmesi açısından işlevsel bir zemin oluşturmaktadır. Varoluşçu psikoloji bağlamında problem çözme, bireyin kendini gerçekleştirme ve kişisel gelişim sürecinde yaşamın anlamını ve kişisel sorumluluklarını yeniden değerlendirmesiyle ilişkilendirilmektedir (Frankl, 2006). Lazarus ve Folkman (1984) ise problem çözmenin, stresle başa çıkma süreçlerinde mevcut kaynakların daha etkili kullanılmasını sağlayarak duygusal ve bilişsel dengeyi desteklediğini belirtmektedir.

İlişkisel süreçler açısından değerlendirildiğinde, kişilerarası ilişki bağımlılığı eğilimi gösteren bireylerin karşılaştıkları sorunlarla baş etmede etkili problem çözme stratejileri geliştirme konusunda yetersizlik yaşayabildikleri ifade edilmektedir (Cermak, 1986). Bu bireylerde problem çözme stratejisinin sınırlı kullanımı, çoğunlukla aşırı özveride bulunma, kişisel sınır koymakta zorlanma ve sorunlara doğrudan müdahil olmaktan kaçınma gibi davranışsal örüntülerle sonuçlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu stratejinin güçlendirilmesi ise bireyin özgüvenini artıran, kendi değerlerini daha açık biçimde kavramasına yardımcı olan ve kişisel yeterlik algısını destekleyen bir gelişim sürecine dönüşmektedir (Seligman, 2011). Nöropsikolojik çerçeveden bakıldığında, problem çözme sürecinde prefrontal korteks etkinliğinin artması, bireylerin belirsiz, çok boyutlu ve karmaşık ilişkisel sorunları değerlendirmelerine olanak sağlamaktadır (Ochsner ve Gross, 2008).

1.2.2.1.3. Kabul (Acceptance)

İşlevsel duygu düzenleme yollarından biri olan kabul stratejisi, bireyin karşılaştığı durumun yalnızca olumsuz taraflarına odaklanmak yerine, bu durumu olduğu biçimiyle fark etmesi, tanıması ve içsel düzeyde kabullenmesi sürecine karşılık gelmektedir (Hayes et al., 1999). Bond ve Bunce (2003), kabul becerisinin çalışma yaşamında stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığını ve genel iş performansını destekleyici bir rol üstlendiğini ifade etmektedir.

Kabul stratejisinin özellikle kabul ve kararlılık terapisi (KKT) içinde temel bir işleve sahip olduğu görülmektedir. KKT, bireylerin acı veren duygusal deneyimleri ya da rahatsız edici düşünceleri ortadan kaldırmaya veya değiştirmeye çabalamak yerine, bu yaşantıları mevcut hâlleriyle kabul etmelerini ve kendi değerleri doğrultusunda davranış geliştirmelerini amaçlamaktadır (Hayes et al., 1999). Psikanalitik yaklaşımda ise kabul becerisi, bilinçdışına itilmiş içeriklerin bilinç düzeyine çıkarılması ve bireyin bu içeriklerle daha sağlıklı bir ilişki kurabilmesi bağlamında değerlendirilmektedir (Freud, 1946).

Kabul stratejisi, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarda işlevsel bir duygu düzenleme becerisi olarak öne çıkmaktadır. Depresyon sürecinde bireyler çoğunlukla olumsuz düşünceleri bastırmaya, yok saymaya ya da zihinden uzaklaştırmaya çalışmakta; ancak bu çaba kimi zaman duygusal yükün daha da ağırlaşmasına yol açabilmektedir (Beck, 1976).

1.2.2.1.4. Pozitif Yeniden Odaklanma (Positive Refocusing)

Pozitif yeniden odaklanmaya bakıldığı zaman kişinin negatif bir yaşantıya yoğunlaşmaktan ziyade odağını daha pozitif bir düşünsel çerçeveye yönlendirmesine imkân tanıyan işlevsel bir duygu düzenleme stratejisi olduğu göze çarpar. (Garnefski vd., 2001). Bu strateji, olumsuz duygusal yaşantıların farklı bir bakış açısıyla ve daha yapıcı bir eksende yeniden ele alınmasını sağlayarak bireylerin stres düzeylerinin azalmasına katkıda bulunmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Pozitif psikoloji yaklaşımı, bireylerin olumsuz olaylar karşısında olumlu düşünme biçimleri geliştirebilmesini psikolojik sağlığın temel bileşenlerinden biri olarak kabul etmektedir (Seligman, 2011). Özellikle depresyon ve OKB (obsesif kompulsif bozukluk) gibi ruhsal sorunlarda sıklıkla gözlenen yineleyici ve uzun süreli düşünme süreçlerinin azaltılmasında pozitif yeniden odaklanmanın etkili bir strateji olduğu belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000).

Anksiyete bozukluklarında ise pozitif yeniden odaklanma, bireyin kaygı düzeyini ve tehdit algısının yoğunluğunu azaltmaya yönelik işlevsel bir başa çıkma yolu olarak kullanılmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Kişilerarası ilişki bağımlılığı eğilimi gösteren bireylerin çoğunlukla kendi gereksinimlerini geri planda bıraktıkları ve ilişkideki olumsuzluklara yoğunlaştıkları ifade edilmektedir (Cermak, 1986). Pozitif yeniden odaklanma aracılığıyla bireyin dikkati, ilişkinin yapıcı ve olumlu yönlerine ya da kendi kişisel mutluluğunu destekleyebilecek etkinliklere yönlendirilmektedir (Seligman, 2011).

1.2.2.1.5. Sosyal Destek Arayışı (Seeking Social Support)

Sosyal destek arayışı, bireylerin duygusal açıdan zorlayıcı yaşantılar karşısında yakın çevrelerinden yardım, anlayış ve kaynak talep etmelerine imkân tanıyan işlevsel bir başa çıkma stratejisi olarak ele alınmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Sosyal desteğin bireylerin stres verici yaşantılarla baş etme kapasitelerini güçlendirdiği ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin gelişimine katkı sunduğu ortaya koyulmaktadır (Taylor, 2011). Özellikle kadınların sosyal destek arama stratejilerine daha sık yöneldikleri ve bu başa çıkma biçiminden daha yüksek düzeyde yarar elde ettikleri dile getirilmektedir (Tamres et al., 2002). Bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaklaşımı, sosyal destek arayışını bireylerin olumsuz düşünce örüntülerini dönüştürmelerine ve çevresel kaynaklardan daha etkili biçimde yararlanmalarına imkân tanıyan işlevsel bir başa çıkma yolu olarak değerlendirme altına almaktadır (Beck, 1976).

Psikanalitik yaklaşım ise sosyal destek arayışını, bireyin çocukluk döneminde kurduğu bağlanma ilişkileriyle bağlantılı biçimde ele almaktadır (Freud, 1946). Güçlü ve güvenli bağlanma örüntüleri geliştirmiş bireylerin, stres yaratan koşullar karşısında sosyal destek talep etme eğilimlerinin daha belirgin olduğu belirtilmektedir. Psikanalitik çerçevede sosyal destek arayışı, bireyin geçmiş bağlanma figürleriyle kurduğu ilişkilerin yetişkinlik dönemindeki ilişkisel ve duygusal işleyişe yansıması olarak yorumlanmaktadır.

Varoluşçu terapi, sosyal destek arayışını bireyin yalnızlık duygusunu anlamlandırmasına ve yaşamın güçlükleri karşısında toplumsal dayanışma geliştirmesine aracılık eden bir süreç olarak inceleme altına almaktadır (Frankl, 2006). Bu yaklaşım doğrultusunda destek arayışı, bireyin yaşamın anlamını keşfetme, varoluşsal yalnızlığını hafifletme ve diğer insanlarla daha derin ilişki ağları kurma çabası kapsamında değerlendirilir.

Sosyal destek arayışı, psikopatolojik süreçlerin yönetiminde de belirleyici bir işlev üstlenmektedir. Depresyon yaşayan bireylerin sosyal izolasyona yönelme eğilimi göstermesi, destek arayışını güçleştirebilmektedir. Buna karşın sosyal destek arayışı, bireyin yalnızlık ve çaresizlik duygularını azaltarak duygusal iyileşme sürecine katkı sağlamaktadır (Nolen-Hoeksema, 2000). Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşayan bireylerde ise sosyal destek arayışının, travmatik yaşantıların işlenmesi ve iyileşme sürecinin desteklenmesi bakımından kritik bir unsur olduğu vurgulanmaktadır. Travmayla ilişkili belirtilerin hafifletilmesinde güçlü sosyal destek ağlarının etkili bir kaynak niteliği taşıdığı bildirilmektedir (Beck, 1976).

1.2.2.1.6. Duygusal Farkındalık ve Kendini Yansıtma (Emotional Awareness and Self Reflection)

Duygusal farkındalık, bireyin kendi duygularını fark etme, adlandırma ve anlamlandırma kapasitesine işaret etmektedir (Lane ve Schwartz, 1987). Kendini yansıtma ise yaşanan duygusal deneyimlerin değerlendirme süzgecinden geçirilerek bu süreçlerden anlam ve öğrenme çıkarılmasıdır. Duygusal farkındalık düzeyi düşük bireylerin psikolojik zorlanmalara daha yatkın oldukları belirtilmektedir (Lane ve Schwartz, 1987).

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), duygusal farkındalık ve kendini yansıtmayı düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi kavramaya katkı sunan önemli bir araç olarak ele almaktadır (Beck, 1976). Duyguları tanıma ve onlar üzerinde yansıtıcı biçimde düşünme becerisi, depresif düşünce döngüsünün kırılmasında etkili bir işlev üstlenebilmektedir (Gross, 1998: 150-170).

Psikanalitik yaklaşımda duygusal farkındalık ve kendini yansıtma, bireyin bilinçdışı süreçlerine erişimini kolaylaştıran bir geçiş alanı olarak değerlendirme altına alınmaktadır. Bu süreç, davranışların ve duygusal tepkilerin kökenindeki dinamiklerin daha derinlikli biçimde anlaşılmasına katkı sağlamaktadır (Freud, 1946).

Varoluşçu terapi çerçevesinde ise duygusal farkındalık ve kendini yansıtma, bireyin otantik varoluşunu keşfetmesi ve yaşamının anlamını sorgulamasıyla bağlantılıdır. Bu yaklaşım, duygusal deneyimlerin anlamlandırılmasını bireyin özgün değerlerini ve yaşam amacını fark edebilmesi açısından ana koşullardan biri olarak görmektedir (Frankl, 2006).

1.2.2.1.7. Şükran ve Minnettarlık (Gratitude and Appreciation)

Şükran ve minnettarlık, bireylerin sahip oldukları imkânlara, destek kaynaklarına ve olumlu yaşantılara odaklanarak daha yapıcı ve pozitif bir bakış açısı geliştirmelerine imkân tanımaktadır. Bu strateji, bireylerin olumlu duygularını güçlendirmekte ve stresli koşullarla daha etkili biçimde baş edebilmelerine katkı sağlamaktadır (Emmons ve McCullough, 2003). Şükran ve minnettarlığın bireysel düzeydeki işlevselliği, bireyin yaşamını daha olumlu bir anlam çerçevesinde değerlendirmesine ve psikolojik iyi oluşunu artırmasına olanak tanımaktadır.

1.2.2.2. İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerileri

Bireyler, duygularını kimi zamanlarda bilinçli farkındalıkla kimi zamanlarda ise bilinçdışı süreçler doğrultusunda düzenler (Gross ve John, 2003). Duygusal süreçlerin düzenlenmesi

işlevsel stratejilerle gerçekleşirken bazen de uyum sağlayıcı olmayan yöntemler üzerinden yürütülür (Aldao et al., 2010). Duygu düzenleme sürecinde hangi yöntemin işlevsel ya da işlevsel olmayan bir nitelik taşıyacağını belirleyen çok sayıda değişken bulunmaktadır. Bu değişkenler arasında bireysel farklılıklar, kişilik özellikleri, sosyal koşullar ve psikolojik etmenler yer almaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2016). İşlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin kullanımı; ilişkisel sorunlar, uzun vadeli psikolojik güçlükler ve bireyin zorlayıcı yaşantılar karşısında uyumlu başa çıkma kapasitesinin sınırlanması gibi pek çok olumsuz sonuçla ilişkilendirilmektedir. Bu tür beceriler kısa vadede bireyi içinde bulunduğu rahatsız edici duygusal durumdan uzaklaştırarak daha tercih edilir bir duygu durumuna yöneltiyor gibi görünse de uzun süreçte kişiyi daha karmaşık ve zorlayıcı psikolojik sorunlarla karşı karşıya bırakabilmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Bastırma ve kaçınma (suppression/avoidance), felaketleştirme (catastrophizing), uzun süreli yineleyici düşünme (rumination), başkalarını suçlama (other-blame), kendini suçlama (self-blame) ile dışsal ve sağlıksız uyaranlara yönelme biçiminde ortaya çıkan kaçış davranışları (escape behaviors), bireylerde sık rastlanan işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri arasında değerlendirilmektedir (Garnefski et al., 2001; Aldao et al., 2010). Bu uyumsuz becerilere başvurulması, bireylerde depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunların gelişme olasılığını artırabilmektedir (Aldao et al., 2010). Bununla birlikte söz konusu becerilerin uzun vadeli etkileri, bireylerin kişilerarası ilişkilerinde güvenli bağlanma örüntüleri geliştirme süreçlerini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016).

Freud'un kurucusu ve öncüsü olduğu psikanalitik yaklaşımda işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri, bireyin başvurduğu savunma mekanizmaları çerçevesinde açıklanmaktadır (Freud, 1923). Psikanalitik bakış açısına göre bilinçdışı süreçler, bireyin bilinçli yaşamını etkilemekte ve büyük ölçüde biçimlendirmektedir (Freud, 1915). Bu nedenle bilinçdışı dinamiklerin duygu düzenleme süreçlerinde belirleyici bir işlev üstlendiği kabul edilmektedir (Westen, 1999). Rahatsızlık uyandıran, istenmeyen ya da ruhsal bütünlüğü tehdit eden arzu ve duygular, bireyin kullandığı savunma mekanizmaları aracılığıyla toplumsal açıdan daha kabul edilebilir bir görünüme dönüştürülebilmekte, içerik bakımından farklılaştırılabilmekte ya da bilinçli farkındalığın tamamen dışında tutulabilmektedir (Vaillant, 1992). Bu çerçevede akılcılaştırma/rasyonelleştirme, inkâr, yansıtma ve bastırma gibi savunma mekanizmaları, duygu düzenleme bakımından olgunlaşmamış ya da immatür yöntemler arasında değerlendirilmektedir (Cramer, 2000).

Bilişsel yaklaşımda ise işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri, çoğunlukla bilişsel çarpıtmalar ve kaçınma mekanizmaları kapsamında ele alınmaktadır (Beck, 1976). Bilişsel çarpıtma, bireyin bir duygu, düşünce ya da olayı gerçekliğinden farklı, çoğu zaman abartılı ve işlevsiz biçimde değerlendirmesi sürecini ifade etmektedir (Burns, 1989). Bu süreçte birey, yaşadığı olayı, duyguyu ya da düşünceyi anlamlandırırken gerçekçi olmayan, yoğunlaştırılmış ve mevcut durumu olduğundan daha tehdit edici gösteren bilişsel kalıplara başvurabilmektedir (Ingram et al., 1998). Zihin okuma (mind reading), kişiselleştirme (personalization), hep ya da hiç tarzı düşünme (all-or-nothing thinking) duygu düzenleme süreçleriyle ilişkili bilişsel çarpıtmalar arasında yer almaktadır (Beck, 1976; Burns, 1989). Buna karşılık duygusal değersizleştirme (emotional disqualification), kaçınma mekanizması bağlamında değerlendirilen işlevsel olmayan bir düzenleme biçimi olarak ele alınmaktadır (Aldao et al., 2010).

Nörobiyolojik perspektiften değerlendirildiğinde işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri, beyindeki farklı merkezler arasındaki yetersiz ya da dengesiz etkileşim örüntüleri, hormonal salgı süreçleri ve ödül sistemiyle bağlantılı biçimde ele alınmaktadır (Davidson, 2002). Amigdala ile prefrontal korteks arasındaki etkileşimde ortaya çıkan dengesizlik, bireylerin duygu düzenleme kapasitelerini zayıflatmakta ve stres tepkilerinin yoğunlaşmasına zemin hazırlamaktadır (Etkin et al., 2011). Stres düzeyindeki artış, hipotalamik-hipofiz-adrenal (HHA) ekseninin aşırı etkinleşmesine bağlı olarak kortizol seviyelerinde yükselmeye yol açmakta; bu durum ise bireyi işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerine başvurmaya daha yatkın hâle getirmektedir (McEwen, 2007). Bunun yanı sıra dopaminerjik sistemin yeterli ve dengeli biçimde çalışmaması, duygu düzenleme süreçlerinde aksamalara neden olmakta; ödül sistemindeki işlevsel yetersizlikler de bireylerin olumsuz duygularla sağlıklı biçimde başa çıkmalarını güçleştirmektedir (Pizzagalli, 2014).

Sonuç olarak işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin çok sayıda farklı değişkenle ilişkili olduğu görülmektedir (Aldao et al., 2010; Gross ve John, 2003). Her kuramsal yaklaşım, bu durumu açıklarken kimi yönlerden benzer süreçlere temas etmekle birlikte, kimi yönlerden farklı mekanizmalara ve sistemlere odaklanmaktadır (Davidson, 2002; Etkin et al., 2011). Bu nedenle söz konusu yaklaşımların tedaviye ilişkin önerileri de odaklandıkları açıklama modelleri doğrultusunda farklılaşmaktadır (McEwen, 2007; Pizzagalli, 2014).

1.2.2.2.1. Kendini Suçlama (Self-Blame)

Kendini suçlama, bireyin psikolojik iyi oluşunu zedeleyen ve uyum sağlayıcı olmayan bir duygu düzenleme biçimi olarak ele alınmaktadır (Garnefski et al., 2001). Bu örüntüde pişmanlık ve suçluluk duyguları belirginleşmekte; birey kendisini yetersiz, değersiz ya da başarısız olarak algılayabilmektedir (Joormann ve Quinn, 2014). Bu durum, zorlayıcı yaşam olaylarının travmatik etkilerini artırabilmekte, ruhsal yükü ağırlaştırmakta ve depresyon ile anksiyete gibi sorunların gelişme riskini yükseltebilmektedir (Ullman et al., 2007; Martin ve Dahlen, 2005). Bireyin sürekli suçluluk ve pişmanlık döngüsüne sıkışması, gerçekçi çözüm yollarını fark etmesini güçleştirdiğinden, sorumluluğu bütünüyle kendine yüklemek yerine dışsal koşulları ve olayın çok yönlü yapısını dikkate alması daha işlevsel bir değerlendirme zemini sunmaktadır (Aldao et al., 2010; Arditte ve Joormann, 2011). Bu doğrultuda bilişsel yeniden yapılandırma, öz-şefkat geliştirme, sorumluluğu gerçekçi biçimde değerlendirme altına alma ve gerektiğinde profesyonel destekten yararlanma, kendini suçlama eğilimini azaltabilecek başlıca yöntemler arasında yer almaktadır (Neff, 2003; Rudolph, Flett ve Hewitt, 2007).

1.2.2.2.2. Başkalarını Suçlama (Other-Blame)

Başkalarını suçlama yoluna başvurulması, bireyin sorun çözme becerisini ve sorumluluk alabilme kapasitesini zayıflatmakta; aynı zamanda kişilerarası ilişkilerde çatışmaların daha görünür ve kalıcı hâle gelmesine neden olabilmektedir (Martin ve Dahlen, 2005). Bireyin kendi hatalarından ders çıkaramaması ise duygusal gelişimin daha sağlıklı bir doğrultuda ilerlemesini sınırlandırmaktadır (Joormann ve Quinn, 2014).

Bireyin olayları ele alış biçimini yeniden düzenlemesi ve yaşantılarını farklı açılardan değerlendirebilmesi, yani bilişsel yeniden yapılandırma sürecinden yararlanması; daha gerçekçi bir değerlendirme becerisi kazanması, başka bir ifadeyle öz farkındalık düzeyini artırması (Neff, 2003), empati geliştirmesi, sorumluluk üstlenebilmesi ve ihtiyaç duyduğunda profesyonel destek alması, başkalarını suçlama eğiliminin yerine geçebilecek daha sağlıklı duygu düzenleme yolları arasında yer almaktadır (Hirschfeld et al., 1977).

Psikanalitik perspektiften bakıldığında başkalarını suçlama eğilimi; savunma mekanizmaları, nesne ilişkileri kuramı ve süperego yapılanması çerçevesinde açıklanabilmektedir (Freud, 1915). Özellikle katı, cezalandırıcı ve esneklikten uzak bir süperego örgütlenmesine sahip bireylerde, sorumluluğun kimi zaman bütünüyle kişinin kendisine yöneltilmesi, kimi zaman ise tamamen dış etkenlere aktarılması biçiminde iki uçlu

bir eğilim ortaya çıkabilmektedir (Overholser, 1992). Buna karşın daha sağlıklı bir süperego yapılanması, bireyin sorumluluk üstlenebilmesini ve kendisini daha gerçekçi biçimde değerlendirebilmesini desteklemektedir. Projeksiyon, yer değiştirme ve inkâr gibi savunma mekanizmalarının da başkalarını suçlama eğilimiyle belirli ölçülerde ilişkili olduğu görülmektedir (Vaillant, 1992).Birey, kabul etmekte zorlandığı hatalarını, duygularını ya da arzularını başkalarına yansıtarak onları suçlama yoluna gidebilmektedir. Nesne ilişkileri kuramı açısından değerlendirildiğinde ise Kernberg'e (1975) göre sınır kişilik yapılanmasına sahip bireyler, kendi olumsuz yönlerine karşı düşük tolerans gösterdikleri için bölme savunma mekanizmasına başvurabilmekte; bu durum da başkalarını bütünüyle kötü, hatalı ya da suçlu olarak algılamalarına yol açabilmektedir. Bu yönüyle başkalarını suçlama eğilimi, bireyin bilinçdışı çatışmalarının dışa yansıyan bir sonucu olarak değerlendirilmektedir (Pritchard ve Yalch, 2009).

1.2.2.2.3. Uzun Uzun Düşünme (Rumination)

Uzun uzun düşünmeye bakıldığı zaman kişinin belli başlı duygu, düşünce ya da olay üzerinde aynı zihinsel döngü içerisinde yineleyici biçimde durması sürecini ifade etmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000). Bu süreçte birey, sürekli biçimde kendini sorgulama eğilimi gösterdiğinden çözüme yönelik somut bir adım atmakta güçlük yaşamaktadır. Bu nedenle uzun uzun düşünme, uyum sağlayıcı olmayan bir duygu düzenleme yöntemi olarak değerlendirilmektedir (Watkins, 2008). Tekrarlayıcı düşünce örüntülerini içermesi nedeniyle bu yöntem, olumsuz duyguların güçlenmesine yol açabilmekte ve bireyin psikolojik iyi oluşunu zedeleyebilmektedir (Segerstrom et al., 2000).

Uzun uzun düşünme, yansıtıcı ruminasyon ve tutucu ruminasyon olmak üzere iki biçimde inceleme altına alınmaktadır. Yansıtıcı ruminasyonda birey çözüm arayışını devam ettirse de çoğu zaman kendisini çıkış yolu bulmakta zorlanan bir konumda algılamaktadır (Papageorgiou ve Wells, 2004). Tutucu ruminasyonda ise kişi olumsuz düşünce ve yaşantılara zihinsel olarak saplanmakta, bu nedenle yineleyici düşünce döngüsünden uzaklaşmakta güçlük yaşamaktadır (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Olumsuz duygulanımı güçlendiren yapısı nedeniyle ruminatif düşünme, anksiyete ve depresyon gibi ruhsal bozuklukların gelişme riskini artırabilmekte ya da mevcut belirtilerin şiddetlenmesine yol açabilmektedir (Joormann ve Stanton, 2016). Bunun yanı sıra bireyin bu kısır döngüden çıkamaması, uzun vadede kişilerarası ilişkilerde bozulmalara zemin hazırlayabilmekte ve özgüveni zedeleyerek kişinin kendi yeterliklerini sorgulamasına neden olabilmektedir (Mor

ve Winquist, 2002; Roelofs et al., 2009). Bu doğrultuda bilişsel yeniden yapılandırma, bilinçli farkındalık, problem çözme becerilerinin güçlendirilmesi ve fiziksel etkinliklere yönelme, söz konusu düşünce döngüsünün kırılmasında etkili başa çıkma yolları arasında değerlendirme altına alınmaktadır (Segal et al., 2002).

1.2.2.2.4. Felaketleştirme (Catastrophizing)

Felaketleştirme, bireyin mevcut durumu gerçekçi bir zeminde değerlendirmekten uzaklaşarak olayı olduğundan daha ağır, tehdit edici ve baş edilemez biçimde algılamasıyla karakterize edilen bir bilişsel çarpıtma türü olarak inceleme altına alınmaktadır (Beck, 1976). Bu süreçte küçük ve yönetilebilir olaylar dahi ciddi ve yıkıcı durumlar şeklinde yorumlanabilmekte; birey, olayların kaçınılmaz biçimde olumsuz sonuçlanacağına dair abartılı düşünce örüntüleri geliştirebilmekte ve kendi başa çıkma kapasitesini sınırlı görebilmektedir (Ellis, 1962; Roemer et al., 1997; Leahy, 2017). Hastalık belirtilerinin abartılı biçimde yorumlanması, iş yaşamında performansa dair yoğun kaygılar, kişilerarası ilişkilerdeki ipuçlarının tehdit olarak algılanması ve geleceğe ilişkin katı olumsuz senaryolar üretilmesi bu becerinin kullanım alanlarını yansıtmaktadır (Sullivan et al., 1995). Çocukluk dönemindeki aşırı koruyucu ebeveynlik tutumlarının felaketleştirme eğilimini güçlendirebildiği; bu eğilimin ise kaygı bozuklukları, panik bozukluk ve depresyonun ortaya çıkışında belirleyici bir işlev üstlenebildiği belirtilmektedir (Maier ve Seligman, 1976; Nolen-Hoeksema et al., 2008).

1.2.2.2.5. Bastırma ve Kaçınma (Suppression/Avoidance)

Bastırma, kişinin ruhsal bütünlüğüne dair tehditlerde bulunan, kaygının uyandırılmasına sebep olan, travmatik veya negatif doğrultudaki içerikleri zihinsel alandan uzaklaştırmaya yönelik bir çaba şeklinde belirtilir (Freud, 1915). Wegner'in (1994) "Beyaz Ayı Paradoksu" olarak bilinen çalışması, bilinçli bastırma girişiminin geri tepme etkisi yaratabileceğini ve bastırılmaya çalışılan düşüncelerin paradoksal biçimde bireyin zihninde daha sık belirebileceğini ortaya koymaktadır. Bilinçdışı bastırma daha çok savunma mekanizması bağlamında ele alınırken, bilinçli bastırma duygusal rahatsızlığı azaltmaya yönelik istemli bir düzenleme çabası olarak değerlendirilmektedir. Her iki bastırma biçimi de kısa vadede sembolik ya da geçici bir rahatlama sağlayabilse de ilerleyen süreçte bireyin psikolojik zorlanmalarını artırabilmekte ve duygusal yaşantılarını sağlıklı biçimde işlemesini güçleştirebilmektedir (Campbell-Sills et al., 2006).

Kaçınma, bireyin rahatsızlık uyandıran duygusal, düşünsel ya da durumsal süreçlerle yüzleşmek yerine bu süreçlerden uzak durmaya yönelmesini ifade etmektedir (Hayes et al., 1996). Bu yönelim, kısa vadede bireyin yaşadığı gerginliği azaltıyor gibi görünse de uzun vadede rahatsız edici yaşantılarla baş etme kapasitesinin gelişmesini sınırlayabilmektedir. Kaçınma stratejisi, kaçış davranışlarıyla benzerlik taşımasına karşın, bireyin rahatsız edici yaşantılar ortaya çıkmadan ya da bu süreçlere dâhil olmadan önce önleyici biçimde uzaklaşma eğilimi göstermesi bakımından ondan ayrılmaktadır (Mowrer, 1960). Kaçınma; duygusal, davranışsal ve bilişsel düzeylerde ortaya çıkabilmektedir. Davranışsal kaçınma, bireyde rahatsızlık ve olumsuz duygulanım yaratan ortam, kişi ya da durumlardan uzak durmayı ifade etmektedir. Örneğin sosyal kaygısı nedeniyle sunum yapması gereken bir derse sürekli devamsızlık yapan bir öğrencinin davranışı, davranışsal kaçınmaya örnek oluşturmaktadır (Clark ve Wells, 1995). Bilişsel kaçınma ise bireyin rahatsız edici ve kaygı uyandırıcı düşüncelerden uzaklaşabilmek amacıyla zihinsel dikkat dağıtıcı süreçlere yönelmesini ifade etmektedir. Bu tür kaçınma biçimlerinde birey, doğrudan sorunun kendisiyle temas kurmak yerine dikkatini başka uyaranlara yönelterek geçici bir rahatlama sağlamaya çalışmaktadır. Zorlayıcı ve travmatik içerikler barındıran askerlik deneyiminin ardından bireyin bu süreçlerin yarattığı duygularla baş edebilmek için sürekli yemek yemeye yönelmesi, bu kaçınma biçimine örnek gösterilebilmektedir (Ehlers ve Clark, 2000). Duygusal kaçınma ise bireyin rahatsız edici duygusal yaşantılardan uzak durmak amacıyla sağlıksız davranış örüntüleri geliştirmesiyle karakterizedir; madde kullanımı ve kontrolsüz alkol tüketimi bu duruma örnek oluşturmaktadır (Kring ve Sloan, 2010).

Sonuç olarak bastırma ve kaçınma gibi yöntemler, kısa vadede bireye rahatlama sağlıyor gibi görünse de uzun vadede psikolojik iyi oluşu zedeleyebilmekte ve duygusal süreçlerin sağlıklı biçimde düzenlenmesini güçleştirebilmektedir.

1.2.2.2.6. Kaçış Davranışları (Escape Behaviors)

Kaçış davranışları, kişinin mevcut bağlamda içinde bulunduğu rahatsızlık verici süreçlerden, duygusal yaşantılardan ya da düşünsel içeriklerden uzaklaşmak amacıyla geliştirdiği tepkileri ifade etmektedir (Skinner, 1953). Bu yöntemde kişi, karşı karşıya kaldığı ancak baş etmekte zorlandığı rahatsız edici uyaranla yüzleşmeyi sürdüremeyerek söz konusu uyaranla temasını ani biçimde sonlandırmakta; başka bir ifadeyle ondan kaçmaktadır (Mowrer, 1960). Geçmiş yaşantılarda kısa süreli rahatlama sağladığı için pekişen kaçınma temelli davranışlar,

ilerleyen dönemlerde daha yerleşik yaşantısal kaçınma örüntüleri hâlinde ortaya çıkabilmektedir (Hayes et al., 1996).

Kaçış davranışları; davranışsal, bilişsel ve duygusal olmak üzere üç temel biçimde sınıflandırılmaktadır. Bireyin rahatsızlık yaratan ortamdan doğrudan uzaklaşması, davranışsal kaçışın tipik bir görünümünü oluşturmaktadır (Barlow, 2002). Rahatsız edici düşüncelerden uzak durabilmek amacıyla dikkatin başka uyaranlara yöneltilmesi ve bu doğrultuda yineleyici davranış kalıplarına başvurulması, örneğin sürekli televizyon izlenmesi, bilişsel kaçış stratejisi kapsamında değerlendirilmektedir (Wegner, 1994). Duygusal kaçışta ise birey, rahatsızlık uyandıran uyaranları bastırmak ya da bunlardan uzaklaşmak amacıyla bağımlılık davranışlarını da içerebilen riskli ve sağlıksız davranış örüntüleri geliştirebilmektedir (Ehlers ve Clark, 2000).

Buna karşılık sağlıklı başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi, olumsuz duyguların pekişmesini önlemekte ve bireyin psikolojik iyi oluşunu sürdürebilmesine katkı sağlamaktadır (Segal et al., 2002).

1.2.3. Duygu Düzenleme ve Beyin

Erken gelişim dönemindeki bireylerin beyin görüntüleme çalışmalarına bakıldığında, kişilik yapısının henüz gelişimini tamamlamamış olsa da benlik kontrolünü artırmaya yönelik gelişimini sürdürdüğü gözlemlenmiştir (Galvan et al., 2006:6885). 2012 yılında Ray ve çalışma arkadaşlarının erken gelişim dönemindeki bireylere yaptığı çalışmada, ergenlerin durumları yeniden değerlendirebilme ve daha etkin uygulamalar geliştirme yönünde ilerleyebilmesine rağmen yine de bu dönemde yönlendirmeye gereksinim duydukları sonucuna erişilmiştir (Özgüle ve Sümer, 2017:1).

Duygular, geçmişte sosyal bilimlerin birçok alanında (felsefe, sosyoloji, psikoloji) incelenirken, son yıllarda nörobilim, davranış bilimleri ve gelişim ekollerinde de insan davranışlarını anlamlandırmaya yönelik olarak yoğun biçimde araştırılan alanlardan biri hâline gelmiştir (Winter, 2018). Bu bağlamda, beyin ve duygu düzenleme arasındaki ilişki ele alındığında, bireyin duygusal tepkilerini nasıl deneyimlediği, anlamlandırdığı ve yönettiğini anlamaya katkı sağlar. Beyin, duygusal süreçlerin karmaşık örgüsünü ve çeşitliliğini düzenleyen bir yapı olup, duygu düzenleme süreci bu yapılar arasındaki bütünleşme ve etkileşimi gerektirir.

Beyin, duyguların oluşumunda, işlemleme ve organize edilme süreçlerinde önemli rol oynar. Limbik sistem, duygusal deneyimlerin işlenme ve yönetilmesinde önemli etkiye sahiptir.

Hipotalamus, amigdala ve hipokampus gibi beyin bölgeleri duyguların depolanma, oluşum ve düzenlenmesinde önemli rol oynar. Düzenleme ve depolama, duyguların işlevlerine göre bölgelere yerleşim sürecini de içerir (Aysel, 2021:21). Beynin bazı bölgeleri duyguları işlemleme için görevlendirilmiştir. Örneğin amigdala, korku, tedirginlik gibi duygularla ilişkiliyken, prefontal korteks duygusal düzenleme süreçlerde aktif bir rol oynamaktadır.

Beyinde bulunan serotonin, dopamin ve norepinefrin gibi nörotransmiterler, duygusal süreçlerin oluşumu ve düzenlenmesinde önemli rol oynar; böylece motivasyon ve haz süreçlerinin düzenlenmesine katkı sağlar. Bu bağlamda beyin, duygusal süreçler açısından esnek ve nöroplastisite gösterebilen bir yapı olarak değerlendirilebilir. Duygusal süreçler sırasında sinir sistemi yeniden şekillenebilir ve değişebilir; bu süreçte duygusal tepkiler ve uyum mekanizmaları gelişimi destekleyebilir. Bununla birlikte, yoğun stres içeren duygusal süreçler beyin yapısı ve işlevinde değişikliklere yol açarak duygu düzenlemeyi bozabilir ve bilişsel işlevlerde bozulmaya neden olabilir (Aslan, 2013).

Bireyin bulunduğu sosyal çevresi ve kişilerarası iletişim arasında oldukça yoğun bir etkileşim ve bağlantı bulunmaktadır. Bireylerin duygularını deneyimleme, ifade etme ve yönetme biçimleri, içinde bulundukları toplumsal çevre ve iletişim biçimlerinden etkilenmektedir. Kişilerarası iletişim, bireyin duygularını belirtme, paylaşma ve kavramasına dair oldukça önemli bir etmendir. İletişim kabiliyetini artırmak, ifadenin ve kavramanın derinleşmesine destek olmaktadır. Sağlıklı iletişim ve toplumsal etkileşim, empati kurmayı ve diğer insanların duygusal tecrübelerini anlama kabiliyetimizi şekillendirir (Greenberg, 2004:5).

Duygu düzenleme sürecinde ve sosyal adaptasyonda empati önemli bir etkendir. Duygusal reaksiyonlar ve sezgiler, kişilerarası iletişimde yaygın olarak tanınmaktadır. Destekleyici ya da reddedici duygular, sosyal iletişim esnasında diğer kişilerin duygu süreçlerini de etkileyebilmektedir. Sosyal çevre, kişide duygusal gereksinimleri karşılayacak bir yardım ağı sağlamaktadır. Stresle başa çıkmak, duygusal engellerin üstesinden gelmek ve duygusal zenginliği artırmak için, duygusal destek oldukça önemlidir (Özer, 2011:23).

Kişilerin ifade ve tutumlarını biçimlendiren, bulunduğu topluma ait çevre kuralları, değerler ve beklentiler bulunmaktadır. Duygu düzenleme bu bağlamda da sosyal beklentilere ve sosyal kurallara uyum sağlama açısından da bireyi destekleyici işleve sahiptir. Sosyal etkileşim ve bireyler arasındaki iletişim, kişinin duygu kontrol kabiliyetinin iyileşmesine destek sağlamaktadır. Toplumsal tecrübeler, duygusal tepkilerin anlaşılması, özümsenmesi

ve efektif bir şekilde uygulanması için bireye fırsat sunan yaşantısal süreçlerdir. Bu nedenle duygu düzenleme, sosyal ortam ve kişilerarası iletişim arasında bir bağlantı ve etkileşim mevcuttur. Bireyin duygusal tecrübesi sosyal etkilerle biçimlenir ve bu etkileşimlerin duygusal refah, sosyal uzlaşma ve hayat kalitesinde ciddi bir etkisi bulunmaktadır (Gökçe, 2013:45).

1.2.3.1. Çocukluk Çağında Duygu Düzenleme

Çocukluk, duygu düzenleme becerilerinin oluşturulduğu ve geliştirildiği kritik bir süreçtir. Bu süreç zarfındaki deneyimler çocuğun duygularını keşfetme, anlamlandırma, düzenleme ve bu bağlamda sosyal becerilerini yönetme yeteneğinin gelişimini de içermektedir (Seçer, 2017:1435). Çocukluk çağında duygusal söylem ve birikimin temelleri atılır. Çocuklar içsel anlamda duygularını tanıma ve belirtme bununla birlikte diğer kişilerin duygularını anlama yani empati kurma sürecini deneyimlemeye başlar. Çocuklarda, güvenli bir bağlanma; duygusal anlamda güvenli hissetme, bakım verene karşı bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri için esas yapıyı oluşturur. Bununla birlikte çocuğun stresle mücadele etme, duygusal gereksinimlerini belirtme ve olumlu ilişkiler oluşturma becerilerine de katkıda bulunur. Çocukluk döneminde çocuklar, duygu düzenleme becerilerini geliştirirken bilhassa duygularını ifade etmeyi, kontrol etmeyi ve yönetmeyi öğrenirler ve tecrübe kazanırlar (Dereboy vd., 2018:29).

Duygusal deneyimler çocukların akranları, aileleri ve diğer yetişkinlerle olan iletişimleri sonucu ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla bu etkileşim süreçleri çocuğun sosyal gelişimini destekleyerek duygusal düzenleme ve empati yapabilme kabiliyetini güçlenmektedir. Çocuklar ilk olarak anne babalarını ardından da çevrelerindeki diğer yetişkinleri gözlemleyerek davranış şekillerini, toplumsal ve kültürel normları ile duygusal tepkileri öğrenmektedir. Bu durum çocuğun duygularını düzenleme yetilerini geliştirmesi bakımından oldukça önemlidir (Seçer, 2017:1440).

Çocuklukta ortaya çıkan baskı, stres ve diğer olumsuz etkenler, çocuğun duygu düzenleme becerisine etki etmektedir. Ancak çocuğa verilen sağlıklı takviyeler, etkili duygu düzenleme planlamaları ve onu destekleyen ortamlar çocuk üzerinde ortaya çıkabilecek olumsuz etkileri azaltma konusunda yardımcı olmaktadır (Çelik, 2020). Çocukluk çağında duygusal ve fiziksel sağlığın korunması, çocuğun öğrenme yetisi, sosyal uyumluluğu ve genel gelişimi için oldukça önem arz etmektedir. Öncelikle çocuğun ebeveynleri, ardından da bakım veren diğer yetişkinlerin çocukların duygusal ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmaları gerekmektedir.

Çünkü çocukluk dönemi çocuklar için sadece fiziksel anlamda gelişmek anlamına gelmemekte, bununla birlikte duyguları yönetme yetilerini geliştirmek açısından da büyük bir önem taşımaktadır. Bu perspektiften bakıldığında, çocukların etkileşimleri, deneyimleri ve duygusal yaşantıları, sosyal becerilerinin ve duygu düzenleme kapasitelerinin gelişimini şekillendirmektedir (Ural vd., 2015).

Çocukluk çağında duygu düzenleme becerilerinin gelişimi, çocukların genel iyi oluşu ve yaşam başarıları için kritiktir. Çocukluk dönemi, duygusal ve sosyal gelişim bakımından oldukça önemli bir yere sahiptir. Aynı zamanda bu dönemde çocuğun, duygusal deneyimleri anlama, kabul etme, ifade etme ve yönetme gibi becerilerini içeren duygu düzenleme becerileri gelişmektedir (Taşkın, 2011:45). Çocuklar, duygu düzenleme becerilerini doğdukları andan itibaren geliştirirler. Başlarda duygular ağlama ve sakinleşme yolu ile ifade edilirken ilerleyen dönemlerde çocuklar bilişsel gelişimleri ve yetişkinlerin yardımı ile birlikte duyguları tanımayı, adlandırmayı ve ifade etmeyi öğrenirler. Çocukların duygularını tanıması ve farkına varması hem kendilerini hem de başkalarını daha iyi anlamalarına ve uygun şekilde yanıt vermelerine yardımcı olarak empati kurma becerilerinin gelişimine katkı sağlar (Ural vd., 2015).

Çocuğun duygusal gelişiminde bakım veren ve çevrenin rolü oldukça önemli bir paya sahiptir. Çünkü çocuklar büyürken aile ve çevre ile etkileşim içindedir. Çocukluk döneminde çocuk, bakım veren ve çevredeki kişilerin davranışlarını gözlemleyerek onların duygularıyla baş etme şekillerini model alır. Duygularıyla sağlıklı bir şekilde baş etmeyi modelleyen yetişkinler, çocukların duygu düzenleme becerileri gelişimlerini olumlu yönde etkileyebilirler. Ayrıca bu dönemde yetişkinler kadar çocuğun akranları da duygusal gelişimlerinde etkili olabilirler. Çevreden aldığı bilgiler ile birlikte çocuklar duygularıyla baş etmede çeşitli yöntemler kullanabilir veya geliştirebilirler (Ünlütürk, 2023:48).

Duygusal deneyimleri yönetmek için nefes almak, kendini sakinleştirme teknikleri kullanmak, duygularını kelimeler ile ifade etmeye çalışmak, sosyal destek almak/aramak gibi yöntemler örnek verilebilir. Ancak bazı çocuklar duygu düzenleme becerilerini geliştirmekte zorlanabilmektedir. Bunun kaynağına baktığımızda duygusal olarak istikrarsız bir aile ortamı, duygusal ihmal ve duygusal istismar, travmatik yaşantılar, genetik eğilim ve nörolojik farklılıklar gibi faktörler etkili olabilmektedir (Yurdakul vd., 2021:1295).

Duygu düzenleme becerileri zayıf olan çocuklar ani öfke patlamaları, saldırganlık, içe kapanma veya duygusal iniş çıkışlar gibi davranışsal problemler gösterebilmektedirler. Bu

problemlerin ele alınmaması ve duygu düzenleme becerilerini güçlendirmeye yönelik gerekli destek ve rehberliğin sağlanmaması durumunda, çocuğun sağlıklı sosyal ilişkiler kurma, akademik yaşam, aile ilişkileri ve psikolojik sağlamlık alanlarında çeşitli sorunlar yaşamasının öngörüldüğü ifade edilmektedir (Atalar ve Atalay, 2018:84). Çocukların duygu düzenleme becerilerinin sağlıklı gelişimi açısından çocukluk dönemi temel bir öneme sahiptir. Bu becerilerin sağlıklı gelişimi; çocuğun sosyal ilişkileri, akademik başarısı, yaşamında karşılaşabileceği olumsuz durumlarla başa çıkabilmesi, problemleri etkili bir şekilde çözebilmesi, psikolojik sağlamlığı ve ilerleyen dönemlerdeki genel yaşam memnuniyeti açısından önemli bir rol oynamaktadır. Bu bakımdan aileler, eğitim verenler ve toplumdaki bireyler çocuğun duygusal gelişimi ve ihtiyaçlarını anlama, destekleme ve geliştirme konusunda bilgilendirilmeli ve çaba göstermelidirler (Liman, 2020:209).

1.2.3.2. Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme

İnsanın duygusal, zihinsel ve bedensel değişimlerden geçtiği zor bir dönem olarak nitelendirilen ergenlik döneminde; bağımsızlığın, sosyal ilişkilerin ve kimliğin keşfedilmesiyle ilgili yeni deneyimler aracılığıyla duyguları düzenleme becerileri gelişip güçlenmektedir. Nörolojik gelişim, sosyal etkileşim ve hormonal değişimler, ergenlik döneminde ortaya çıkmaktadır. Hatta gençler kalp ritminde artış ve duygusal patlamalar yaşayarak aşırı duygusal tepkiler verebilmektedir. Olumlu ve olumsuz yaşantısal deneyimler, ergenlik döneminde kimlik keşfi ve duygu düzenleme süreçlerini etkilemektedir (Atalar ve Atalay, 2018:85).

Kimlik kavramı kendini ifade etme, kabul etme ve anlamlandırma süreçlerini kapsayarak karşımıza çıkmaktadır. Bu süreç sırasında ortaya çıkan kafa karışıklığı, bilgi arayışı ve çatışma, ergenin duygularını düzenleme yetisini zorlayabilmektedir. Ergenler akranlarıyla olan ilişkileri, akran zorbalığı, sosyal beklenti ve baskılar gibi çeşitli deneyimler edinirler. Ergen bireyin hem duygusal deneyimlerini hem de duygusal normlarını etkileyen sosyal uyum sayesinde arkadaşlık, akran ilişkileri kurulmakta ve gruba aidiyet sağlanmaktadır (Şahin ve Özçelik, 2016:42). Ergenlik dönemine girmiş bireylerde sorumluluk arzusu, özerklik ve bağımsızlık duygusu artış gösterir. Bu dönemde ergenler, sosyal açıdan uyum sağlayabilme doğrultusunda; bağımsızlık, yeni deneyimler, sorumluluk alma ve karar verme gereksinimlerine ihtiyaç duymaktadır ve bu süreçte duygu düzenleme becerilerini geliştirmektedir (Atalay ve Özyürek, 2021:815).

Ergenlik dönemindeki gençlerin davranışları, toplumsal düzene aykırı davranmak, sınırları test etmek ve çeşitli olumsuz eylemlere yönelmek gibi birden farklı yola sapabilmektedir. Bu eylemler, ergenlerin duygusal ihtiyaçlarını, stresle başa çıkma yöntemlerini ve öz-anlayışlarını etkileyen duygusal dengeyi kurmada yaşadıkları zorlukları yansıtmaktadır (Yurdakul vd., 2021:1298). Ergenlikte rehberlik süreçleri ve danışmanlık desteği varlığının yanında güçlü bir duygusal destek sisteminin de var olması, bireyin başa çıkma mekanizmalarını güçlendirebilmektedir. Ebeveynlerin, öğretmenlerin ve ergenin hayatındaki diğer yetişkinlerin ergenlere öneri vermeleri, anlayış göstermeleri ve rehberlik sunmaları son derece önemlidir.

Sonuç olarak ergenlik dönemi, bir kişinin ilişkilerini geliştirme, duygularını yönetme, bağımsızlığa adım atma ve kimlik oluşturma süreçlerinin belirdiği kritik bir zaman dilimi olarak ortaya çıkmaktadır. Edindikleri deneyimlerin genel hayat kaliteleri, psikolojik sağlıkları ve sosyal uyumları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Sağlıklı bir ergenlik dönemi, gençlerin fiziksel olduğu kadar duygusal ihtiyaçlarını da anlama, ifade etme ve etkili bir şekilde yönetme yetilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Liman, 2020:212).

Ergenlik dönemi, bireyin duygusal ve sosyal gelişimde büyük değişimlerin yaşandığı kritik bir dönemdir. Bu süre zarfında, çocuklar fiziksel olarak olgunlaştıkça geçen zamanda duygusal ve zihinsel olarak da çok değişime uğrarlar. Ergenlik döneminde duygu düzenleme becerilerinin gelişimi, yetişkinlikte duygusal sağlamlık ve uyumun temelini oluşturan unsurlardan biri olarak değerlendirilebilir. Ergenlik dönemi bireyin kendine yönelik kimlik oluşumuna başladığı ve benliğini keşfettiği bir süreçtir. Bu dönemde birey duygusal açıdan karışık ve tutarsız deneyimler yaşar. Kimlik arayışında birey farklı roller, değerler ve ilgi alanları üzerinde düşünür. Bu tecrübelerle birey, duygusal yaşantılarını anlamaya ve bütünleştirmeye çabaladıkça duygu düzenleme becerileri de gelişmeye başlar (Atak, 2011:163).

Ergenlik dönemi çoğunlukla bireyin duygusal anlamda iniş çıkışlarının bolca olduğu durumları barındıran bir dönemdir. Hormonal değişimler, sosyolojik ve kültürel baskılar, akademik stres ve kimlik arayışı gibi değişkenler, bireyin duygusal deneyimlerini etkilemektedir. Bu dönemde, birey genellikle öfke, heyecan, hüzün, netsizlik ve gereksiz coşku gibi çeşitli duyguları aynı zamanda deneyimleyebilmektedir. Duygusal dalgalanmaların bu yoğunluğu, gençlerin duygu düzenleme becerilerini güçlendirmeleri için bir şans olabilir (Kısmetoğlu, 2019).

Ergenlik döneminde bireyin sosyal ilişkileri ve arkadaşlık grupları önemli çevresel etkenler arasında yer almaktadır. Sosyal ilişkiler, bireyin duygu düzenleme becerilerini geliştirmesine ve güçlendirmesine yardımcı olabileceği gibi, tam tersi bir etki de gösterebilir. Pozitif ve destekleyici bir sosyal çevre, bireyin duygusal deneyimlerini paylaşmasını ve empati geliştirmesini teşvik edebilir. Bununla birlikte, olumsuz ve zararlı ilişkiler, bireyin duygusal dengesini bozabilir ve duygu düzenleme becerilerinin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir.

Ergenlik dönemi, bireyin stresle baş etme becerilerini geliştirdiği son derece önemli bir dönemdir (Tekgül vd., 2012:11). Akademik baskı, gelecek kaygıları, sosyo-kültürel beklentiler ve aile ilişkileri gibi etmenler, ergenlerin stres düzeylerini olumsuz yönde artırabilmektedir. Stresi sağlıklı bir şekilde regüle etme, ergenlerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerine destek olabilmektedir. Nefes alma egzersizleri, sosyal destek gibi stratejiler, sanat terapisi ve fiziksel aktivite, gençlerin stresle başa çıkma kabiliyetlerini kuvvetlendirebilir (Karataş, 2016). Ergenlik döneminde, gençlerin empati becerileri ve sosyal anlamda etrafına karşı duyarlılığı önemli ölçüde gelişim gösterir. Sağlıklı devam eden sosyal ilişkiler ve sosyal çevreye empatik bağlanma, gençlerin duygu düzenleme becerilerini güçlendirmektedir. Empati yeteneği arttıkça, birey daha iyi ve sağlıklı iletişimler kurabilmekte, çatışmaları çözebilmek için kendi becerilerini geliştirmekte ve toplumsal ve kültürel çözümlemeler yapabilmektedir (Şahin ve Özçelik, 2016:45).

Sonuç olarak ergenlik, gençlerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmeleri için önemli bir dönemdir. Bu gelişim basamağındaki birey edindiği deneyimlerle duygusal zekasını ve dayanıklılığını güçlendirebilir. Bu bireyi yetişkin yaşamında daha sağlıklı ve dengelenmiş bir karakter haline getirebilmektedir. Bu sebeple, kimlik oluşumunun temellerinin atıldığı ergenlik döneminde bireylerin duygusal gelişimlerini desteklemek ve güçlendirmek için ailelerin, eğitimcilerin ve toplumun diğer üyelerinin çaba göstermesi gerekmektedir.

1.2.3.3. Ebeveynlik ve Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme; kişinin duygusal tepkilerini anlamlandırma, tanıma, ifade etme ve yönetme süreçlerini içermektedir. Anne ve babalar, çocuklarının duygu düzenleme yeteneklerini geliştirmede aktif bir rol oynamaktadırlar. Bir ebeveynin tutumu, etkileşimleri ve davranışları, çocuğun duygularını idare etme kapasitesini şekillendirir (Atalay ve Özyürek, 2021:820). Ebeveynlerin duygu düzenleme sürecindeki önemli rolleri şunlardır:

- **Davranışa model olma**: Anne ve babalar, çocuklarına duygularını ifade etme, tepki verme ve karar alma konularında birer rol model olmaktadır. Ebeveynlerin sahip olduğu duygu yönetimi becerileri, kendi çocuklarının gözlemleyerek öğrenebileceği önemli bir kaynak haline dönüşmektedir.
- **Duygusal destek:** Anne ve babaların, çocuklarına duygusal destek sunduğu, onların duygularını anladığı, kabul ederek güvenli bağlanma deneyimleri yaşattığı bir destek türüdür. Bu destek, çocuğun sağlam ilişkiler kurması, duygusal dengeyi koruyabilmesi, duygularını yönetme yetilerini geliştirmesi, duygusal güvenliği bulması için önemli bir temel oluşturmaktadır.
- **Empati ve anlayış:** Anne ve babaların çocuklarına karşı empati kurması ve onların duygusal deneyimlerini anlaması büyük önem taşımaktadır. Çünkü ebeveynler tarafından uygulanacak anlayışlı ve destekleyici bir tutum, çocukların duygularını anlama, ifade etme ve yönetme konusunda özgüven kazanmalarına yardımcı olabilmektedir.
- **Sınırlar ve yönergeler**: Anne ve babaların, çocuklarının duygusal ifadelerine sınırlar belirlemesi ve yönlendirici olması oldukça önemli adımlardan birisidir. Sağlam sınırlar, çocuğun duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine, duygusal süreçlerini dengelemesine ve olumlu davranışlarının teşvik edilmesine katkı sağlamaktadır.
- **Duygusal öğrenme ve iletişim**: Anne ve babalar, çocuklarını duyguları hakkında konuşmaya teşvik etmeli; duygularını anlamlandırmalarına ve sözel olarak ifade etmelerine yardımcı olmalı ve duygusal deneyimlerini özgürce ve açık bir şekilde ifade edebilecekleri güvenli bir ortam sağlamalıdır.
- **İçsel ve eğitimsel rehberlik**: Anne ve babalar, çocukları için eğitici, ilgi çekici ve düşünsel danışmanlık sağlayabilirler. Stresle başa çıkma, nefes alma, gevşeme ve rahatlama, duygusal egzersizler vb. gibi çocukların duygu düzenleme yeteneklerine katkı sağlayan stratejiler örnek olarak gösterilebilir.
- **Duygusal güvenlik ve ilişkisel bağlanma**: Ebeveynler, çocuklarına güvenli bağlanma ve sosyal çevresel destek sağlayarak onların duygu düzenleme becerilerinin gelişimine katkıda bulunmaktadır. Güvenli bağlanma, çocuğun duygusal gereksinimlerini belirtme ve diğerleriyle uyumlu ilişkiler kurma becerisine fayda sağlayabilmektedir.

Sonuç olarak ebeveynler, çocuğun mutluluğu, gelişimi ve psikolojik sağlığı açısından önemli olan duygu düzenleme üzerinde oldukça etkili olmaktadır (Bozkurt-Yükçü, 2017).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma, değişkenler arasındaki ilişkileri ve yordayıcı örüntüleri incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış nicel bir çalışmadır. Araştırma, verilerin tek bir zaman diliminde toplandığı kesitsel (cross-sectional) bir desen izlemektedir. Çalışmanın temel odağı; erken çocukluk döneminde algılanan anne ebeveynlik tutumlarının (bağımsız değişken) yetişkinlik dönemindeki kişilerarası duygu düzenleme stratejileri (bağımlı değişken) üzerindeki etkisini belirlemek ve bu süreçte üstbilişsel yeteneklerin (aracı değişken) istatistiksel olarak anlamlı bir aracı rol üstlenip üstlenmediğini sınamaktır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın hedef evrenini Türkiye'de yaşayan 18 yaş ve üzeri yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde istatistiksel hassasiyeti korumak amacıyla G*Power 3.1.9.7 yazılımı aracılığıyla a priori güç analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizde çoklu doğrusal regresyon modelleri için literatürde kabul gören orta düzey etki büyüklüğü ($f^2 = 0.15$), %5 anlamlılık düzeyi ($\alpha = 0.05$) ve %80 test gücü ($1 - \beta = 0.80$) parametreleri temel alınmıştır. Modelde yer alması planlanan maksimum 14 yordayıcı değişken simüle edildiğinde gereken minimum örneklem büyüklüğü 135 olarak hesaplanmış; olası veri kayıpları göz önünde bulundurularak bu sayı en az %10 arttırılarak 148 kişi olarak belirlenmiştir. Ancak kaliteli sonuçlar elde etmek maksadıyla araştırmaya gönüllülük esasına dayalı olarak toplam 233 katılımcı dahil edilmiştir. Örnekleme dahil edilme kriterleri şu şekilde belirlenmiştir: (i) 18 yaş ve üzerinde olmak, (ii) araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek ve bilgilendirilmiş onam vermek, (iii) ölçekleri anlayıp yanıtlayabilecek bilişsel yeterliliğe sahip olmak. Araştırma kapsamı dışında bırakılma kriterleri ise; (i) 18 yaşın altında olmak, (ii) bilgilendirilmiş onam vermemek ve (iii) veri toplama araçlarını eksik ya da tutarsız biçimde doldurmaktır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu; katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, medeni durum ve ekonomik düzey gibi bireysel özelliklerini; kardeş sayısı ve doğum sırası gibi aile yapısına ilişkin bilgileri; kronik hastalık

varlığı, psikiyatrik ilaç kullanımı ve psikoterapi alma durumu gibi sağlık değişkenlerini; anne-baba sağ olma durumu ve eğitim düzeyi ile 0-3, 4-6, 7-11 ve 12-18 yaş arası birincil bakım veren kişiye ilişkin bilgileri kapsamaktadır.

2.3.2. Young Ebeveynlik Ölçeği – Anne Formu (YEBÖ)

Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ), bireylerin çocukluk döneminde ebeveynlerine ilişkin algıladıkları olumsuz ebeveynlik biçimlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Ölçeğin özgün formu Young (1994) tarafından oluşturulmuştur. Türkçe formun geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin özgün yapısı anne ve baba formlarını içermekle birlikte, bu araştırmada yalnızca anne formu kullanılmıştır. Bu nedenle çalışmada elde edilen bulgular, katılımcıların genel ebeveynlik algılarını değil, erken dönem anne ebeveynlik algılarını yansıtmaktadır.

YEBÖ'nün Türkçe formu 64 maddeden ve 10 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; kuralcı/kalıplayıcı, küçümseyici/kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü/istismar edici, aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı, aşırı izin verici/sınırsız, kötümser/endişeli, cezalandırıcı ve değişime kapalı/duygularını bastıran biçimindedir. Ölçek 6'lı Likert tipi derecelendirme ile puanlanmakta; yüksek puanlar ilgili alt boyutta daha olumsuz anne ebeveynlik algısına işaret etmektedir. Alt boyut puanları, ilgili maddelerden alınan toplam puanın madde sayısına bölünmesiyle hesaplanmaktadır. Ölçekte duygusal bakımdan yoksun bırakıcı alt boyutunda yer alan 1, 2, 3, 4, 5, 36, 45 ve 52. maddeler ile cezalandırıcı alt boyutunda yer alan 63. madde ters puanlanmaktadır. Türkçe formda 15, 27, 33, 34, 35, 44, 55 ve 57. maddeler form dışında bırakılmıştır.

Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu'nun (2008) Türkçe uyarlama çalışmasında YEBÖ-Anne Formu alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayılarının $\alpha = .53$ ile $\alpha = .86$ arasında değiştiği bildirilmiştir. Mevcut çalışmada ise ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .932$ olarak hesaplanmış; alt boyutlara ait iç tutarlılık katsayılarının $\alpha = .588$ ile $\alpha = .923$ arasında değiştiği görülmüştür.

2.3.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ)

Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ), bireylerin kendi duygularını düzenleme sürecinde diğer insanlardan ne ölçüde yararlandıklarını değerlendirmek amacıyla Hofmann, Carpenter ve Curtiss (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Saruhan,

Başman ve Ekşi (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçek 20 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; olumlu etkilenmeyi artırma, bakış açısı edinme, yatıştırma/sakinleştirme ve sosyal modelleme şeklindedir. Her alt boyutta beş madde yer almaktadır.

KDDÖ, 5'li Likert tipi bir derecelendirme ile puanlanmaktadır. Ölçekte yanıtlar "1 = benim için hiç doğru değil" ile "5 = benim için son derece doğru" arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine daha sık ya da daha güçlü biçimde başvurduğunu göstermektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

Hofmann, Carpenter ve Curtiss'in (2016) özgün ölçek geliştirme çalışmasında alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa katsayılarının α = .89 ile α = .94 arasında değiştiği bildirilmiştir. Saruhan, Başman ve Ekşi'nin (2019) Türkçe uyarlama çalışmasında ise ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı α = .914 olarak raporlanmış; alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayılarının α = .798 ile α = .871 arasında değiştiği belirtilmiştir. Mevcut çalışmada toplam ölçek iç tutarlılık katsayısı α = .938 olarak bulunmuş; alt boyutlara ait iç tutarlılık katsayılarının α = .790 ile α = .899 arasında değiştiği görülmüştür.

2.3.4. Metabilişsel Öz Değerlendirme Ölçeği (MSAS)

Metabilişsel Öz Değerlendirme Ölçeği, özgün adıyla Metacognition Self-Assessment Scale (MSAS), bireylerin kendi zihinsel süreçlerini ve başkalarının zihinsel durumlarını anlama, değerlendirme ve düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla Pedone ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yılmazer, Hamamcı ve Türk (2024) tarafından yapılmıştır. MSAS, 18 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; öz-yansıtıcılık, eleştirel mesafe, ustalık ve başkalarının zihnini anlama biçimindedir.

Ölçek 5'li Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Yanıt seçenekleri "1 = Asla" ile "5 = Neredeyse her zaman" arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin üstbilişsel becerilerinin daha gelişmiş olduğunu göstermektedir. Yılmazer, Hamamcı ve Türk'ün (2024) Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayılarının α = .68 ile α = .84 arasında, toplam ölçek iç tutarlılık katsayısının ise α = .89 düzeyinde olduğu bildirilmiştir. Mevcut çalışmada toplam ölçek iç tutarlılık katsayısı α = .905 olarak hesaplanmış; alt boyutlara ait iç tutarlılık katsayılarının α = .834 ile α = .875 arasında değiştiği görülmüştür.

2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın veri toplama aşamasına geçilmeden önce İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu'ndan gerekli etik onay alınmıştır. Etik kurul onayının ardından veriler, 2026 yılı içerisinde çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve gönüllülük esasına dayandığı hakkında bilgi verilmiş; araştırmaya katılımın tamamen isteğe bağlı olduğu ve katılımcıların istedikleri aşamada çalışmadan ayrılabilecekleri açıkça belirtilmiştir. Araştırmaya katılmadan önce tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş gönüllü onam alınmıştır. Katılımcılardan kimlik bilgisi talep edilmemiş; veriler anonim olarak toplanmış ve yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılmıştır. Araştırmada herhangi bir kurumla iş birliği yapılmamış, katılımcılara çevrimiçi platformlar aracılığıyla ulaşılmıştır.

2.5. Veri Analizi

Veriler IBM SPSS Statistics 31.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlere geçilmeden önce betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri) hesaplanmış; normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Literatürde çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±1.5 aralığında olmasının normal dağılım varsayımını desteklediği (Tabachnick ve Fidell, 2013), ±2 aralığının ise kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (George ve Mallery, 2010).

Demografik değişkenlere göre grup farklılıkları bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve varyans homojenliğinin sağlanamadığı durumlarda Welch testi ile incelenmiştir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD ve Games-Howell post-hoc testlerine başvurulmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısıyla incelenmiştir.

Birinci araştırma sorusu kapsamında, erken dönem anne ebeveynlik algısı alt boyutlarının kişilerarası duygu düzenleme stratejileri üzerindeki yordayıcı etkileri çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Regresyon analizlerinde çoklu bağlantılılık varsayımı Varyans Şişirme Faktörü (VIF) ve tolerans değerleri aracılığıyla değerlendirilmiştir.

İkinci araştırma sorusu kapsamında, üstbilişsel yeteneklerin aracı rolü Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS Macro'nun Model 4'ü kullanılarak paralel çoklu aracılık analizleriyle incelenmiştir. Bootstrap yöntemiyle 5000 yeniden örnekleme gerçekleştirilmiş ve dolaylı etkiler %95 güven aralığı temelinde değerlendirilmiştir. Güven aralığının sıfırı kapsamaması durumu istatistiksel anlamlılık ölçütü olarak benimsenmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Tablo 1

Katılımcıların Bireysel Demografik Özellikleri

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	176	75.5
	Erkek	57	24.5
Yaş	18–25	71	30.5
	26–35	48	20.6
	36–50	63	27.0
	51+	51	21.9
Eğitim	Lise	14	6
	Lisans	170	73.0
	Lisansüstü	49	21.0
Çalışma durumu	Çalışmıyor	92	39.5
	Çalışıyor	141	60.5
Ekonomik durum	Düşük	12	5.2
	Orta	204	87.6
	Yüksek	17	7.3
Medeni durum	Bekar	115	49.4
	Evli	118	50.6

Tablo 1'de sunulan bulgular incelendiğinde, katılımcıların %75.5'inin (n=176) kadın, %24.5'inin (n=57) erkek olduğu görülmektedir. Bu dağılım, örneklemin belirgin biçimde kadın ağırlıklı olduğunu göstermekte olup, elde edilen bulguların yorumlanmasında cinsiyet değişkeninin etkisinin dikkate alınmasını gerekli kılmaktadır. Yaş dağılımına bakıldığında, katılımcıların %30.5'inin (n=71) 18–25 yaş aralığında, %27.0'sinin (n=63) 36–50 yaş aralığında, %21.9'unun (n=51) 51 yaş ve üzerinde ve %20.6'sının (n=48) 26–35 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, örneklemin farklı yaş gruplarını kapsamakla birlikte genç yetişkin grubunun görece daha yüksek oranda temsil edildiğini göstermektedir.

Eğitim düzeyi açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %73.0'ünün (n=170) lisans, %21.0'inin (n=49) lisansüstü, %6'sının (n=14) lise mezunu olduğu görülmektedir. Bu durum, örneklemin büyük ölçüde yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerden oluştuğunu ortaya koymaktadır. Çalışma durumuna ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcıların %60.5'inin (n=141) çalıştığı, %39.5'inin (n=92) ise çalışmadığı görülmektedir. Ekonomik durum açısından ise katılımcıların büyük çoğunluğunun %87.6 (n=204) ile orta gelir grubunda yer aldığı, düşük gelir grubunun %5.2 (n=12) ve yüksek gelir grubunun %7.3 (n=17) oranında olduğu belirlenmiştir. Medeni durum incelendiğinde ise katılımcıların

%50.6'sının (n=118) evli, %49.4'ünün (n=115) bekar olduğu ve dağılımın oldukça dengeli olduğu görülmektedir.

Tablo 2

Katılımcıların Aile Yapısına İlişkin Özellikleri

Değişken	Kategori	n	%
Kardeş sayısı	Tek çocuk	14	6.0
	2 kardeş	60	25.8
	3 kardeş	71	30.5
	4 ve üzeri	88	37.8
Doğum sırası	1. çocuk	93	39.9
	2. çocuk	61	26.2
	3. çocuk	33	14.2
	4 ve üzeri	46	19.7

Tablo 2'de yer alan bulgulara göre, katılımcıların %37.8'inin (n=88) dört ve daha fazla kardeşe sahip olduğu, %30.5'inin (n=71) üç kardeşi olduğu, %25.8'inin (n=60) iki kardeşi olduğu ve %6.0'sının (n=14) tek çocuk olduğu görülmektedir. Bu dağılım, katılımcıların önemli bir kısmının kalabalık aile yapıları içerisinde yetiştiğini göstermektedir. Doğum sırasına ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcıların %39.9'unun (n=93) ilk çocuk, %26.2'sinin (n=61) ikinci çocuk, %19.7'sinin (n=46) dördüncü ve üzeri, %14.2'sinin (n=33) ise üçüncü çocuk olduğu belirlenmiştir. İlk çocuk oranının en yüksek olması, katılımcıların önemli bir bölümünün aile içinde daha fazla sorumluluk üstlenmiş olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte diğer doğum sıralarına ait oranların da belirli bir dağılım göstermesi, örneklemin bu açıdan çeşitlilik içerdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 3

Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Bakıcı Durumu Dağılımları

Yaş Grubu	Bakıcı Durumu	n	%
0–3 Yaş	Aile	208	89,3
	Diğer	25	10,7
4–6 Yaş	Aile	202	86,7
	Diğer	31	13,3
7–11 Yaş	Aile	209	89,7
	Diğer	24	10,3
12–18 Yaş	Aile	215	92,3
	Diğer	18	7,7

Tablo 3'te katılımcıların farklı yaş dönemlerindeki bakıcı durumları incelendiğinde, tüm yaş gruplarında bakımın büyük ölçüde aile tarafından sağlandığı görülmektedir. En yüksek aile

bakım oranı %92,3 ile 12–18 yaş grubunda, en düşük aile bakım oranı ise %86,7 ile 4–6 yaş grubunda belirlenmiştir, "Diğer" bakıcı oranlarının ise tüm yaş gruplarında düşük düzeyde kaldığı saptanmıştır.

Tablo 4

Katılımcıların Sağlık ve Psikolojik Özellikleri

Değişken	Kategori	n	%
Kronik hastalık	Yok	199	85.4
	Var	34	14.6
Psikiyatrik ilaç kullanımı	Hayır	209	89.7
	Evet	24	10.3
Psikoterapi alma	Hayır	219	94.0
	Evet	14	6.0

Tablo 4'te yer alan bulgular incelendiğinde, katılımcıların %85.4'ünün (n=199) kronik hastalığa sahip olmadığı, %14.6'sının (n=34) ise kronik hastalığa sahip olduğu görülmektedir. Bu durum, örneklemin büyük ölçüde sağlıklı bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

Psikiyatrik ilaç kullanımı açısından katılımcıların %89.7'sinin (n=209) ilaç kullanmadığı, %10.3'ünün (n=24) ise ilaç kullandığı belirlenmiştir. Benzer şekilde psikoterapi alma durumuna bakıldığında, katılımcıların %94.0'ının (n=219) psikoterapi almadığı, yalnızca %6.0'sının (n=14) psikoterapi aldığı görülmektedir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, örneklemin büyük ölçüde klinik olmayan bir popülasyonu temsil ettiği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte az da olsa psikolojik destek alan bireylerin bulunması, analizlerde bu değişkenlerin incelenmesine olanak sağlamaktadır.

Tablo 5

Katılımcıların Ebeveynlerine İlişkin Özellikler

Değişken	Kategori	n	%
Anne eğitim	İlköğretim	146	62.7
	Lise	42	18.0
	Lisans	39	16.7
	Lisansüstü	6	2.6
Baba eğitim	İlköğretim	89	38.2
	Lise	65	27.9
	Lisans	68	29.2
	Lisansüstü	11	4.7

Tablo 5'te sunulan ebeveyn eğitim düzeyine ilişkin bulgular incelendiğinde, annelerin %62.7'sinin (n=146) ilköğretim, %18.0'inin (n=42) lise, %16.7'sinin (n=39) lisans ve %2.6'sının (n=6) lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Bu durum, anne eğitim düzeyinin büyük ölçüde düşük ve orta seviyede yoğunlaştığını göstermektedir. Baba eğitim düzeyi incelendiğinde ise %38.2'sinin (n=89) ilköğretim, %27.9'unun (n=65) lise, %29.2'sinin (n=68) lisans ve %4.7'sinin (n=11) lisansüstü mezunu olduğu belirlenmiştir. Baba eğitim düzeyinin anneye kıyasla daha dengeli bir dağılım gösterdiği ve özellikle yüksek eğitim düzeylerinin daha fazla temsil edildiği dikkat çekmektedir.

Tablo 6

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayıları

	Ölçek / Alt Boyut	Madde Sayısı	Uyarlama Çalışması α	Mevcut Çalışma α
Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ)	Kuralcı/Kalıplayıcı	12	.86	.897
	Küçümseyici/Kusur Bulucu	9	.84	.908
	Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	8	.85	.923
	Sömürücü/İstismar Edici	7	.73	.791
	Aşırı Koruyucu/Evhamlı	7	.68	.700
	Koşullu/Başarı Odaklı	5	.73	.801
	Aşırı İzin Verici/Sınırsız	6	.62	.693
	Kötümser/Endişeli	3	.61	.763
	Cezalandırıcı	4	.60	.665
	Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran	3	.53	.588
	YEBÖ Toplam	64	-	.932
Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ)	Olumlu Duyguyu Artırma	5	.836	.899
	Bakış Açısı Edinme	5	.798	.790
	Sakinleştirme	5	.871	.887
	Sosyal Modelleme	5	.853	.862
	KDDÖ Toplam	20	.914	.938
Metabilişsel Öz Değerlendirme Ölçeği (MSAS)	Öz Yansıtıcılık	7	.84	.875
	Eleştirel Mesafe	3	.69	.841
	Diğerlerinin Zihnini Anlama	3	.68	.855
	Ustalık	5	.83	.834
	MSAS Toplam	18	.89	.905

Araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde, Young Ebeveynlik Ölçeği'nin (YEBÖ) toplam ölçek güvenirlik katsayısının α = .932 olduğu görülmektedir. Alt boyutlara ait katsayılar .588 ile .923 arasında değişmekte olup Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran alt boyutunun görece düşük bir iç tutarlılık katsayısına sahip olduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, bu bulgunun ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında elde edilen değerle (α = .53; Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008) tutarlılık gösterdiği ve söz konusu alt boyuttaki madde sayısının sınırlılığından kaynaklandığı değerlendirilmektedir. Nitekim tüm alt boyutlar için mevcut çalışmada elde edilen katsayıların uyarlama çalışmasına (Soygüt ve ark., 2008) kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'ne (KDDÖ) ilişkin iç tutarlılık katsayıları .790 ile .899 arasında değişmekte olup toplam ölçek için α = .938 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlerin Saruhan, Başman ve Ekşi'nin (2019) Türkçe uyarlama çalışmasında elde edilen değerlerle (.798-.871) büyük ölçüde örtüştüğü görülmektedir.

Metabilişsel Öz Değerlendirme Ölçeği'nin (MSAS) iç tutarlılık katsayıları .834 ile .875 arasında değişmekte olup toplam ölçek için α = .905 olarak hesaplanmıştır. Yılmazer, Hamamcı ve Türk'ün (2024) Türkçe uyarlama çalışmasında alt boyutlar için .68-.84 arasında bildirilen değerlerle karşılaştırıldığında, mevcut çalışmada tüm alt boyutlar için daha yüksek ya da benzer düzeyde katsayılara ulaşıldığı görülmektedir.

Tablo 7

Kullanılan Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Normallik Testi

Değişken	N	Ortalama	SS	Skewness	Kurtosis
YEBÖ	233	2.11	0.57	1.150	1.330
KDDÖ	233	3.05	0.84	-0.128	-0.280
MSAS	233	4.06	0.51	-0.624	1.595

Araştırmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı verileri incelendiğinde MSAS değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur. Bulgular incelendiğinde, katılımcıların YEBÖ puan ortalamasının ($\bar{X}$ = 2.11, SS = 0.57), KDDÖ puan ortalamasının ($\bar{X}$ = 3.05, SS = 0.84) ve MSAS puan ortalamasının ($\bar{X}$ = 4.06, SS = 0.51) olduğu görülmektedir. Bu değerler ölçümlerin homojen bir dağılım sergilediğini belirtmektedir.

Evrenden gelen verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinden yararlanılmıştır. YEBÖ değişkenine ait

çarpıklık (1.150) ve basıklık (1.330) değerleri, dağılımın sağa çarpık bir yapı sergilediğini göstermektedir. KDDÖ değişkenine ait çarpıklık (-0.128) ve basıklık (-0.280) değerlerinin sıfıra yakın olması, bu değişkenin normal dağılıma oldukça yakın olduğunu ortaya koymaktadır. MSAS değişkeninde ise çarpıklık (-0.624) ve basıklık (1.595) değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu ve dağılımın hafif sapma göstermekle birlikte normal dağılıma yakın olduğu söylenebilir.

Literatürde çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±1.5 aralığında olmasının normal dağılım varsayımının sağlandığını göstermede yeterli olduğu belirtilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Ayrıca George ve Mallery (2010), bu değerlerin ±2 sınırları içerisinde olmasının da kabul edilebilir olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda araştırmada elde edilen değerlerin büyük ölçüde bu sınırlar içerisinde yer aldığı görülmektedir.

Öte yandan, örneklem büyüklüğünün yüksek olduğu durumlarda (n > 200) normallik testlerinin (örneğin Shapiro–Wilk ve Kolmogorov–Smirnov) küçük sapmalara karşı aşırı duyarlı olabileceği ve bu nedenle tek başına değerlendirilmemesi gerektiği vurgulanmaktadır (Field, 2013). Bu doğrultuda, bu araştırmada normallik varsayımı yalnızca istatistiksel testlere dayalı olarak değil, aynı zamanda çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınarak bütüncül bir biçimde değerlendirilmiştir.

Veriler bütüncül bakış açısı ile değerlendirildiğinde elde edilen bulgular doğrultusunda değişkenlerin genel olarak normal dağılıma yakın bir yapı sergilediği kabul edilmiş ve analizlerde parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğu değerlendirilmiştir.

Tablo 8

Cinsiyete Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması İçin t Testi

Değişken	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	sd	p
YEBÖ	Kadın	176	2.11	0.58	0.005	231	.996
	Erkek	57	2.11	0.52			
KDDÖ	Kadın	176	3.05	0.87	0.109	231	.914
	Erkek	57	3.04	0.76			
MSAS	Kadın	176	4.06	0.49	-0.047	231	.962
	Erkek	57	4.06	0.56			

Cinsiyete göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS toplam puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, YEBÖ toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur ($t(231) = 0.005$, $p > .05$). Benzer şekilde, KDDÖ toplam puanlarında da kadın ve erkek

katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(231) = 0.109$, $p > .05$). MSAS toplam puanları açısından da cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($t(231) = -0.047$, $p > .05$).

Tablo 9

Çalışma Durumuna Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Çalışma Durumu	N	Ortalama	SS	t	sd	p	Cohen's d
YEBÖ	Çalışmıyor	92	2.15	0.61	0.770	231	.442	0.10
	Çalışıyor	141	2.09	0.54				
KDDÖ	Çalışmıyor	92	2.96	0.92	-1.275	231	.204	0.17
	Çalışıyor	141	3.10	0.79				
MSAS	Çalışmıyor	92	4.03	0.47	-0.699	231	.485	0.09
	Çalışıyor	141	4.08	0.53				

Çalışma durumuna göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS toplam puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, YEBÖ toplam puanları açısından çalışan ve çalışmayan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t(231) = 0.770$, $p > .05$). Benzer şekilde, KDDÖ toplam puanlarının da çalışma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t(231) = -1.275$, $p > .05$). MSAS toplam puanları açısından da iki grup arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($t(231) = -0.699$, $p > .05$). Bu bulgular, bireylerin çalışma durumlarının ilgili psikososyal değişkenler üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 10

Kronik Hastalık Durumuna Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Kronik Hastalık	N	Ortalama	SS	t	sd	p	Cohen's d
YEBÖ	Hayır	199	2.12	0.58	0.263	231	.793	0.05
	Evet	34	2.09	0.51				
KDDÖ	Hayır	199	3.09	0.83	1.714	231	.088	0.32
	Evet	34	2.82	0.92				
MSAS	Hayır	199	4.05	0.50	-0.518	231	.605	0.10
	Evet	34	4.10	0.54				

Katılımcıların kronik hastalık durumlarına göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS toplam puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, YEBÖ toplam puanlarının kronik hastalık durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t(231) = 0.263$, $p > .05$).

Benzer şekilde, MSAS toplam puanları açısından da kronik hastalık durumuna bağlı anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($t(231) = -0.518$, $p > .05$). KDDÖ toplam puanlarında ise kronik hastalığı olmayan katılımcıların ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmekle birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır ($t(231) = 1.714$, $p > .05$). Kronik hastalık durumunun incelenen psikososyal değişkenler üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunmadığını göstermektedir.

Tablo 11

Psikolojik İlaç Kullanımı Durumuna Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Psikolojik İlaç	N	Ortalama	SS	t	sd	p	Cohen's d
YEBÖ	Hayır	209	2.09	0.56	-1.453	231	.148	0.31
	Evet	24	2.27	0.59				
KDDÖ	Hayır	209	3.04	0.84	-0.398	231	.691	0.09
	Evet	24	3.11	0.90				
MSAS	Hayır	209	4.07	0.50	0.631	231	.529	0.14
	Evet	24	4.00	0.58				

Katılımcıların psikolojik ilaç kullanımı durumlarına göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS toplam puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, YEBÖ toplam puanlarının psikolojik ilaç kullanım durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t(231) = -1.453$, $p > .05$). KDDÖ toplam puanları açısından da gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(231) = -0.398$, $p > .05$). Benzer şekilde, MSAS toplam puanları bakımından da anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($t(231) = 0.631$, $p > .05$).

Tablo 12

Medeni Duruma Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Medeni Durum	N	Ortalama	SS	t	sd	p	Cohen's d
YEBÖ	Bekar	115	2.18	0.64	1.718	231	.087	0.23
	Evli	118	2.05	0.48				
KDDÖ	Bekar	115	3.12	0.78	1.259	231	.209	0.17
	Evli	118	2.98	0.90				
MSAS	Bekar	115	4.02	0.52	-1.183	231	.238	0.16
	Evli	118	4.10	0.49				

Katılımcıların medeni durumlarına göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS toplam puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır.

Analiz sonuçlarına göre, YEBÖ toplam puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t(231) = 1.718$, $p > .05$). KDDÖ toplam puanları açısından da benzer şekilde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(231) = 1.259$, $p > .05$). MSAS toplam puanları bakımından da medeni duruma bağlı anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($t(231) = -1.183$, $p > .05$).

Tablo 13

Yaş Gruplarına Göre YEBÖ ve KDDÖ Puanlarının Karşılaştırılması (Welch)

Değişken	Yaş Grubu	N	Ort.	SS	Test Türü	Statistic[a]	df	p
YEBÖ	18–25	71	2.2348	.6909	Welch	3.593	124.037	**.016**
	26–35	48	1.9997	.5331				
	36–50	63	2.1768	.5093				
	51+	51	1.9623	.4221				
KDDÖ	18–25	71	3.1838	.7713	Welch	4.776	121.985	**.004**
	26–35	48	3.1750	.6328				
	36–50	63	3.1452	.8624				
	51+	51	2.6167	.9635				

Yaş gruplarına göre YEBÖ ve KDDÖ puanlarının karşılaştırılmasında, varyans homojenliği varsayımının sağlanmaması nedeniyle Welch testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, YEBÖ puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (Welch $F(3, 124.037) = 3.593$, $p < .05$). Tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, en yüksek ortalamanın 18–25 yaş grubunda (Ort. = 2.2348), en düşük ortalamanın ise 51 yaş ve üzeri grupta (Ort. = 1.9623) olduğu görülmektedir. Bu bulgu, yaş ilerledikçe YEBÖ düzeyinde azalma eğilimi olabileceğine işaret etmektedir.

Benzer şekilde, KDDÖ puanlarının da yaş gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır (Welch $F(3, 121.985) = 4.776$, $p < .01$). Ortalama puanlar incelendiğinde, 18–25 yaş grubunun (Ort. = 3.1838) diğer gruplara kıyasla daha yüksek değerlere sahip olduğu, buna karşın 51 yaş ve üzeri grubun (Ort. = 2.6167) en düşük ortalamayı aldığı görülmektedir. Bu durum, yaş arttıkça KDDÖ düzeyinde azalma eğilimi olduğunu göstermektedir.

Tablo 14

Yaş Gruplarına Göre MSAS Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA)

Değişken	Yaş Grubu	N	Ort.	SS	KT	df	KO	F	p
MSAS	18–25	71	3.9890	.5190	1.066	3	.355	1.387	.247
	26–35	48	4.1053	.4483	58.649	229	.256		
	36–50	63	4.1464	.5332	59.715	232			
	51+	51	4.0076	.5044					

Yaş gruplarına göre MSAS puanlarının karşılaştırılmasında varyans homojenliği varsayımının sağlanması nedeniyle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, MSAS puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F(3, 229) = 1.387$, $p > .05$). Tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, yaş grupları arasında ortalama puanlar açısından bazı farklılıklar gözlemlenmesine rağmen bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgu, MSAS değişkeninin yaş değişkeninden bağımsız olarak daha homojen bir dağılım gösterdiğini ve yaş faktörünün bu değişken üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunmadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 15

Yaş Gruplarına Göre Anlamlı Çoklu Karşılaştırma (Games–Howell) Sonuçları

Değişken	Grup (I)	Grup (J)	Ortalama Farkı (I–J)	SH	p	%95 GA
YEBÖ	18–25	51+	.27250	.10108	**.040**	[.0091, .5359]
KDDÖ	18–25	51+	.56714	.16304	**.004**	[.1406, .9937]
	26–35	51+	.55833	.16292	**.005**	[.1316, .9851]
	36–50	51+	.52857	.17322	**.015**	[.0761, .9810]

Varyansların homojen olmadığı durumlar için tercih edilen Games-Howell çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, YEBÖ puanlarında yalnızca genç yetişkinlik (18–25) ile ileri yetişkinlik (51+) grupları arasında anlamlı bir fark bulunduğu görülmektedir ($p < .05$). Bu bulgu, genç yetişkin bireylerin YEBÖ puanlarının ileri yetişkin bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

KDDÖ puanları açısından elde edilen sonuçlar, ileri yetişkinlik (51+) grubunun diğer tüm yaş gruplarından anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Buna göre, 51 yaş ve üzerindeki bireylerin KDDÖ puanlarının genç (18–25), erken (26–35) ve orta yetişkinlik (36–50) gruplarına göre daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p < .05$).

Tablo 16

Eğitim Düzeyine Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Eğitim Düzeyi	N	Ort.	SS	F	df	p	η²
YEBÖ	Lise ve öncesi	14	2.0960	.52298	.115	(2, 230)	.892	.001
	Lisans	170	2.1217	.58419				
	Lisansüstü	49	2.0784	.53108				
KDDÖ	Lise ve öncesi	14	3.1536	.96066	.304	(2, 230)	.738	.003
	Lisans	170	3.0594	.82256				
	Lisansüstü	49	2.9755	.89420				
MSAS	Lise ve öncesi	14	4.1032	.44650	2.308	(2, 230)	.102	.020
	Lisans	170	4.0180	.50905				
	Lisansüstü	49	4.1916	.50321				

Eğitim düzeyine göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS puanlarının karşılaştırılmasından önce varyans homojenliği varsayımı test edilmiş ve Levene testi sonuçlarına göre tüm değişkenlerde bu varsayımın sağlandığı belirlenmiştir ($p > .05$). Bu nedenle analizlerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonuçları incelendiğinde, YEBÖ ($F(2, 230) = .115$, $p = .892$), KDDÖ ($F(2, 230) = .304$, $p = .738$) ve MSAS ($F(2, 230) = 2.308$, $p = .102$) puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, gruplar arasında bazı ortalama farklılıkları gözlenmekle birlikte bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmadığı görülmektedir. Etki büyüklüğü değerlerinin de oldukça düşük olması ($\eta^2 = .001–.020$), eğitim düzeyinin bu değişkenler üzerindeki etkisinin pratik açıdan da sınırlı olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, eğitim düzeyinin bireylerin YEBÖ, KDDÖ ve MSAS puanları üzerinde anlamlı bir belirleyici olmadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 17

Ekonomi Düzeyi Değişkenine Göre YEBÖ ve KDDÖ Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA)

Değişken	Düzey	N	Ort.	SS	KT (Between)	df	KO	F	p	η²
YEBÖ	Düşük	12	2.1315	.64587	.601	2	.300	0.930	.396	.008
	Orta	204	2.1249	.57822						
	Yüksek	17	1.9301	.33394						
KDDÖ	Düşük	12	2.9208	.78029	1.845	2	.923	1.299	.275	.011
	Orta	204	3.0294	.86249						
	Yüksek	17	3.3529	.59200						

Varyans homojenliği varsayımının sağlanması ($p > .05$) nedeniyle YEBÖ ve KDDÖ değişkenleri için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları, YEBÖ puanlarının düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur ($F(2, 230) = 0.930$, $p = .396$). Benzer şekilde, KDDÖ puanlarının da düzey gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($F(2, 230) = 1.299$, $p = .275$). Elde edilen etki büyüklüğü değerleri incelendiğinde hem YEBÖ ($\eta^2 = .008$) hem de KDDÖ ($\eta^2 = .011$) için oldukça düşük düzeyde etki büyüklükleri gözlenmiştir. Bu bulgu, düzey değişkeninin söz konusu bağımlı değişkenler üzerindeki açıklayıcılığının sınırlı olduğunu göstermektedir.

Tablo 18

Ekonomi Düzeyi Değişkenine Göre MSAS Puanlarının Karşılaştırılması (Welch testi)

Değişken	Düzey	N	Ort.	SS	Test Türü	İstatistik	df1	df2	p
MSAS	Düşük	12	4.0833	.34369	Welch	0.032	2	20.618	.968
	Orta	204	4.0596	.50654					
	Yüksek	17	4.0425	.62839					

MSAS değişkenine ilişkin varyans homojenliği varsayımının ihlal edilmesi ($p < .05$) nedeniyle analizde Welch testi tercih edilmiştir. Welch testi sonuçları, MSAS puanlarının düzey gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur (Welch (2, 20.618) = 0.032, $p = .968$). Bu bulgu, grup ortalamaları arasında gözlenen farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ve düzey değişkeninin MSAS puanları üzerinde ayırt edici bir rol oynamadığını göstermektedir.

Tablo 19

Kardeş Sayısına Göre YEBÖ ve KDDÖ Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Kardeş Sayısı	N	Ort.	SS	KT (Between)	df	KO	F	p	η^2
YEBÖ	Tek çocuk	14	2.0234	.55921	.341	3	.114	0.350	.789	.005
	2 kardeş	60	2.0651	.43936						
	3 kardeş	71	2.1285	.66391						
	4+ kardeş	88	2.1422	.56927						
KDDÖ	Tek çocuk	14	2.8750	.84734	2.240	3	.747	1.050	.371	.014
	2 kardeş	60	3.2000	.67259						
	3 kardeş	71	2.9718	.83571						
	4+ kardeş	88	3.0318	.94690						

Varyans homojenliği varsayımının sağlanması nedeniyle YEBÖ ve KDDÖ değişkenleri için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, YEBÖ ($F(3,229) = 0.350$, $p =$

.789) ve KDDÖ (F(3,229) = 1.050, p = .371) puanlarının kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Etki büyüklüğü değerleri incelendiğinde, YEBÖ (η^2 = .005) ve KDDÖ (η^2 = .014) için oldukça düşük düzeyde etki büyüklükleri elde edilmiştir. Bu bulgu, kardeş sayısının söz konusu değişkenler üzerindeki etkisinin yalnızca istatistiksel açıdan değil, pratik açıdan da ihmal edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 20

Kardeş Sayısına Göre MSAS Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Kardeş Sayısı	N	Ort.	SS	Test Türü	İstatistik	df1	df2	p
MSAS	Tek çocuk	14	4.1389	.48026	Welch	3.787	3	56.905	.015
	2 kardeş	60	4.0537	.45017					
	3 kardeş	71	4.2074	.51793					
	4+ kardeş	88	3.9318	.51311					

MSAS değişkenine ilişkin varyans homojenliği varsayımının ihlal edilmesi nedeniyle analizde Welch testi tercih edilmiştir. Welch testi sonuçları, MSAS puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir (Welch (3, 56.905) = 3.787, p = .015). Bu bulgu, kardeş sayısının MSAS puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, özellikle üç kardeşe sahip bireylerin MSAS puanlarının görece daha yüksek olduğu, dört ve üzeri kardeşe sahip bireylerde ise ortalamanın daha düşük olduğu dikkat çekmektedir. Ancak bu farklılıkların hangi gruplar arasında anlamlı olduğunu belirlemek için Games-Howell gibi homojenlik gerektirmeyen post-hoc analizlerin yapılması önerilmektedir.

Tablo 21

MSAS Puanlarına İlişkin Games-Howell Post-Hoc Testi Sonuçları

Değişken	Grup (I)	Grup (J)	Ortalama Fark (I–J)	SH	p	%95 GA Alt	%95 GA Üst
MSAS	3 kardeş	4 kardeş ve üzeri	0.27554	0.08228	**.006**	0.0618	0.4893

Welch testi sonucunda MSAS puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiğinin belirlenmesi üzerine, varyans homojenliği varsayımının sağlanamadığından dolayı Games-Howell post-hoc testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, yalnızca "3 kardeş" ile "4 ve üzeri kardeş" grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğunu göstermektedir (p < .01). Ortalama fark incelendiğinde, üç kardeşe sahip bireylerin MSAS puanlarının, dört ve üzeri kardeşe sahip bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek

olduğu görülmektedir. Güven aralıklarının sıfırı içermemesi de bu farkın istatistiksel olarak güvenilir olduğunu desteklemektedir. Diğer grup karşılaştırmalarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum, kardeş sayısının MSAS üzerindeki etkisinin yalnızca belirli grup karşılaştırmalarıyla sınırlı olduğunu göstermektedir.

Tablo 22

Doğum Sırasına Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Doğum Sırası	n	Ort.	Ss	F	p
YEBÖ	1	93	2.05	0.53	1.893	.132
	2	61	2.19	0.63		
	3	33	2.26	0.67		
	4 ve üzeri	46	2.03	0.44		
KDDÖ	1	93	3.01	0.80	0.346	.792
	2	61	3.10	0.81		
	3	33	3.14	0.80		
	4 ve üzeri	46	2.99	1.01		
MSAS	1	93	4.15	0.47	4.516	**.004***
	2	61	4.12	0.50		
	3	33	4.03	0.56		
	4 ve üzeri	46	3.83	0.51		

Katılımcıların doğum sıralarına göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre YEBÖ puanlarının doğum sırasına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir, $F(3, 229) = 1.893$, $p = .132$. Benzer şekilde KDDÖ puanları açısından da gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır, $F(3, 229) = 0.346$, $p = .792$.

Buna karşın MSAS puanlarının doğum sırasına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır, $F(3, 229) = 4.516$, $p = .004$, $\eta^2 = .056$. Ortalama puanlar incelendiğinde en yüksek MSAS puanının birinci çocuk olan bireylerde, en düşük puanın ise dördüncü ve üzeri doğum sırasına sahip bireylerde olduğu görülmektedir. Eta-kare değeri, doğum sırasının mentalizasyon düzeyi üzerinde küçük-orta düzeyde bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 23

Doğum Sırasına Göre MSAS Puanlarına İlişkin Anlamlı Farklılıkların Çoklu Karşılaştırma Testleri İle İncelenmesi

Karşılaştırma	Test	Ortalama Fark (I–J)	p
1. çocuk – 4 ve üzeri	Games-Howell	.315	**.003**
2. çocuk – 4 ve üzeri	Games-Howell	.286	**.023**

Çoklu karşılaştırma testleri sonuçları incelendiğinde, doğum sırasına göre MSAS puanları arasındaki anlamlı farklılıkların özellikle ilk doğanlar ve ikinci doğanlar ile dördüncü ve daha sonraki doğum sırasına sahip bireyler arasında yoğunlaştığı görülmektedir. Games-Howell test sonuçları, 1. çocuk ile 4 ve üzeri doğum sırası arasında anlamlı fark olduğunu ($p<.01$) ve 2. çocuk ile 4 ve üzeri doğum sırası arasında da anlamlı fark bulunduğunu ($p<.05$) ortaya koymaktadır. Ortalama farkların pozitif olması, söz konusu farklılıkların ilk ve ikinci doğan bireyler lehine olduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle, doğum sırası ilerledikçe (özellikle 4 ve üzeri) MSAS puanlarının azaldığı söylenebilir. Buna karşılık, 1., 2. ve 3. doğum sıraları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Bu durum, farklılaşmanın doğrusal bir artış ya da azalıştan ziyade, özellikle yüksek doğum sırası grubunda belirginleştiğini göstermektedir.

Tablo 24

Anne Eğitim Düzeyine Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA)

Değişken	Grup	N	Ort.	SS	KT	df	KO	F	p	η^2
YEBÖ	İlköğretim	146	2.051	.504	1.585	3	.528	1.651	.178	.021
	Lise	42	2.254	.710	73.260	229	.320			
	Lisans	39	2.183	.628	74.845	232				
	Lisansüstü	6	2.107	.394						
KDDÖ	İlköğretim	146	2.943	.889	5.985	3	1.995	2.870	**.037**	.036
	Lise	42	3.113	.683	159.173	229	.695			
	Lisans	39	3.278	.791	165.158	232				
	Lisansüstü	6	3.642	.579						
MSAS	İlköğretim	146	4.073	.513	.166	3	.055	.213	.887	.003
	Lise	42	4.004	.544	59.549	229	.260			
	Lisans	39	4.071	.478	59.715	232				
	Lisansüstü	6	4.037	.327						

Anne eğitim düzeyine göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS puanlarının karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, yalnızca KDDÖ puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir

(F(3,229)=2.870, p<.05, η^2=.036). Bu etki büyüklüğü, küçük düzeyde bir etkiye işaret etmektedir. YEBÖ puanları açısından yapılan analizde, anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (F(3,229)=1.651, p>.05, η^2=.021). Etki büyüklüğünün düşük olması, eğitim düzeyinin bu değişken üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde MSAS puanları açısından da gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (F(3,229)=0.213, p>.05, η^2=.003). Etki büyüklüğünün ihmal edilebilir düzeyde olması, anne eğitim düzeyinin MSAS değişkeni üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını ortaya koymaktadır. KDDÖ değişkenine ilişkin ortalamalar incelendiğinde, anne eğitim düzeyi arttıkça puanların yükseldiği ve özellikle lisansüstü grubun en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Bu durum, eğitim düzeyinin KDDÖ üzerinde anlamlı ancak düşük düzeyde bir farklılaşma yarattığını göstermektedir.

Tablo 25

Anne eğitim Düzeyine Göre KDDÖ Değişkenine İlişkin LSD Çoklu Karşılaştırma Sonuçları

Değişken	Grup (I)	Grup (J)	Ortalama Farkı (I-J)	p
KDDÖ	İlköğretim	Lisans	-0.336	**.026***
	İlköğretim	Lisansüstü	-0.699	**.045***

Anne eğitim düzeyine göre KDDÖ puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonrasında gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma testi sonuçları, bazı gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre, annesi ilköğretim mezunu olan bireylerin KDDÖ puanlarının, annesi lisans mezunu olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir (p = .026). Benzer şekilde, annesi lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan bireylerle karşılaştırıldığında da ilköğretim mezunu anne grubunun KDDÖ puanlarının anlamlı biçimde daha düşük olduğu görülmektedir (p = .045). Bu bulgular, anne eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin KDDÖ puanlarında artış eğilimi olduğunu göstermektedir. Özellikle ilköğretim düzeyindeki annelere sahip bireylerin, daha yüksek eğitim düzeyine sahip annelerin çocuklarına kıyasla daha düşük KDDÖ puanlarına sahip olması, ebeveyn eğitim düzeyinin bireyin ilgili psikososyal/algısal yapıları üzerinde etkili olabileceğine işaret etmektedir. Öte yandan, diğer grup karşılaştırmalarında (lise–lisans, lise–lisansüstü, lisans–lisansüstü) istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p > .05). Bu durum, farklılaşmanın özellikle düşük ve yüksek eğitim düzeyi grupları arasında yoğunlaştığını göstermektedir.

Tablo 26

Baba Eğitim Düzeyine Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Grup	N	Ort.	SS	KT	df	KO	F	p	η²
YEBÖ	İlköğretim	89	2.081	.488	.313	3	.104	.320	.811	.004
	Lise	65	2.148	.739	74.532	229	.325			
	Lisans	68	2.131	.506	74.845	232				
	Lisansüstü	11	2.009	.388						
KDDÖ	İlköğretim	89	2.927	.938	4.308	3	1.436	2.044	.108	.026
	Lise	65	3.027	.747	160.851	229	.702			
	Lisans	68	3.248	.784	165.158	232				
	Lisansüstü	11	2.900	.803						
MSAS	İlköğretim	89	4.099	.529	.495	3	.165	.638	.591	.008
	Lise	65	4.036	.542	59.220	229	.259			
	Lisans	68	4.057	.462	59.715	232				
	Lisansüstü	11	3.889	.385						

Baba eğitim düzeyine göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde, hiçbir değişken açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p > .05$). YEBÖ değişkeni için elde edilen sonuçlar, baba eğitim düzeyinin bireylerin YEBÖ puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir ($F(3,229) = 0.320$, $p = .811$). Benzer şekilde KDDÖ değişkeninde de gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F(3,229) = 2.044$, $p = .108$). Her ne kadar KDDÖ ortalamalarında eğitim düzeyine bağlı olarak kısmi artış gözlense de bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir. MSAS değişkeni açısından da baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F(3,229) = 0.638$, $p = .591$). Etki büyüklüğü değerleri (η^2) incelendiğinde, tüm değişkenler için oldukça düşük düzeyde etkiler söz konusudur ($\eta^2 < .06$). Bu bulgu, baba eğitim düzeyinin ilgili değişkenler üzerindeki etkisinin zayıf olduğunu desteklemektedir.

Tablo 27

0–3 Yaş Döneminde Bakım Veren Kişiye Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırması

Değişken	Grup	N	Ort.	SS	t	sd	p	Cohen's d
YEBÖ	Aile	208	2.112	0.569	0.097	231	.923	.021
	Diğer	25	2.101	0.570				
KDDÖ	Aile	208	3.023	0.845	-1.285	231	.200	-.272
	Diğer	25	3.252	0.821				
MSAS	Aile	208	4.061	0.508	0.158	231	.875	.033
	Diğer	25	4.044	0.510				

0–3 yaş döneminde bireylere bakım veren kişinin (aile vs. diğer) YEBÖ, KDDÖ ve MSAS puanları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklemler t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). YEBÖ açısından her iki grup arasında ortalamalar neredeyse aynı düzeyde olup (Aile = 2.112; Diğer = 2.101), bakım veren türünün ebeveynlik algısı üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığı görülmektedir. Benzer şekilde MSAS puanları da gruplar arasında oldukça yakın olup (Aile = 4.061; Diğer = 4.044), metabilişsel öz değerlendirme açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. KDDÖ değişkeninde ise "diğer" bakım veren grubunun ortalamasının görece daha yüksek olduğu dikkat çekmekle birlikte (Aile = 3.023; Diğer = 3.252), bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = .200$).

Tablo 28

4–6 Yaş Döneminde Bakım Veren Kişiye Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırması

Değişken	Grup	N	Ort.	SS	t	sd	p	Cohen's d
YEBÖ	Aile	202	2.112	0.559	0.065	231	.948	.013
	Diğer	31	2.105	0.632				
KDDÖ	Aile	202	3.048	0.847	0.027	231	.978	.005
	Diğer	31	3.043	0.836				
MSAS	Aile	202	4.080	0.517	1.552	231	.122	.299
	Diğer	31	3.928	0.422				

4–6 yaş döneminde bireylerin bakım veren kişi türüne (aile vs. diğer) göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Bu bulgu, erken çocukluk sonrası dönemde bakım verenin kim olduğunun, ebeveynlik algısı, kişilerarası duygu düzenleme ve metabilişsel öz değerlendirme düzeyleri üzerinde belirleyici

bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte etki büyüklükleri incelendiğinde, özellikle MSAS değişkeninde küçük-orta düzeye yakın bir etki (d = .299) dikkat çekmekte, ancak bu etki istatistiksel olarak anlamlılığa ulaşmamaktadır. Bu durum, örneklem büyüklüğü veya grup dağılımındaki dengesizlikten kaynaklanıyor olabilir.

Tablo 29

7–11 Yaş Döneminde Bakım Veren Kişiye Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	Ortalama ($\bar{X}$)	SS	t	sd	p
YEBÖ	Aile	209	2.104	.559	-0.577	231	.565
	Diğer	24	2.175	.648			
KDDÖ	Aile	209	3.052	.831	0.226	231	.821
	Diğer	24	3.010	.967			
MSAS	Aile	209	4.070	.524	0.891	231	.374
	Diğer	24	3.972	.321			

Bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, bireylerin 7–11 yaş döneminde bakım veren kişi türüne (aile vs. diğer) göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (tüm değişkenler için $p > .05$). Bu bulgu, ilkokul dönemine karşılık gelen bu gelişimsel süreçte bakım verenin kim olduğunun, bireylerin ebeveynlik algıları (YEBÖ), kişilerarası duygu düzenleme becerileri (KDDÖ) ve metabilişsel öz değerlendirme düzeyleri (MSAS) üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Tablo 30

12–18 yaş Döneminde Bakım Veren Kişiye Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	Ortalama ($\bar{X}$)	SS	t	sd	p
YEBÖ	Aile	215	2.107	.561	-0.398	231	.691
	Diğer	18	2.162	.661			
KDDÖ	Aile	215	3.043	.850	-0.275	231	.784
	Diğer	18	3.100	.791			
MSAS	Aile	215	4.058	.516	-0.206	231	.837
	Diğer	18	4.083	.401			

Bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, bireylerin 12–18 yaş döneminde bakım veren kişi türüne (aile vs. diğer) göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (tüm değişkenler için $p > .05$).

Araştırma bulguları bütüncül olarak değerlendirildiğinde, bireylerin farklı gelişim dönemlerinde (0–3, 4–6, 7–11 ve 12–18 yaş) bakım veren kişi türüne göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS değişkenlerinde sistematik ve tutarlı bir farklılaşma ortaya çıkmadığı görülmektedir. Yaş grupları arasında yapılan karşılaştırmalar, bakım verenin aile ya da aile dışı bir kişi olmasının, incelenen psikolojik yapılar üzerinde belirleyici ve kalıcı bir etkisinin bulunmadığını göstermektedir. Bu durum, bireyin gelişiminde bakım verenin kimliğinden ziyade, bakım sürecinin niteliği, duygusal etkileşim düzeyi ve ilişkisel deneyimlerin daha kritik bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Nitekim farklı yaş dönemlerinde benzer örüntülerin gözlenmesi, bakım veren türünün tek başına açıklayıcı bir değişken olmadığını desteklemektedir. Genel olarak elde edilen bulgular, erken yaşam deneyimlerinin etkisinin tek boyutlu değişkenlerle açıklanamayacağını, daha karmaşık ve çok boyutlu gelişimsel süreçler çerçevesinde ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 31

Anne Sağ Olma Durumuna Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	Ort.	SS	t	df	p	Cohen's d
YEBÖ	Hayır	31	1.90	.39	-2.22	231	**.028**	-.43
	Evet	202	2.14	.58				
KDDÖ	Hayır	31	2.66	.88	-2.78	231	**.006**	-.54
	Evet	202	3.11	.82				
MSAS	Hayır	31	4.12	.58	.69	231	.490	.13
	Evet	202	4.05	.50				

Anne sağ olma durumuna göre katılımcıların YEBÖ, KDDÖ ve MSAS puanları bağımsız örneklemler t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, YEBÖ puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($t(231) = -2.22$, $p < .05$). Anne sağ olmayan bireylerin YEBÖ puanlarının (Ort. = 1.90) anne sağ olan bireylere (Ort. = 2.14) kıyasla daha düşük olduğu görülmektedir. Etki büyüklüğü orta düzeye yakındır ($d = -.43$). Benzer şekilde, KDDÖ puanları açısından da gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($t(231) = -2.78$, $p < .01$). Anne sağ olmayan bireylerin KDDÖ puan ortalamalarının (Ort. = 2.66), anne sağ olan bireylere (Ort. = 3.11) göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Etki büyüklüğü orta düzeydedir ($d = -.54$). Buna karşın, MSAS puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t(231) = .69$, $p > .05$). Bu bulgu, anne sağ olma durumunun MSAS üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 32

Baba Sağ Olma Durumuna Göre YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	Ort.	SS	t	df	p	Cohen's d
YEBÖ	Hayır	62	1.96	.42	-2.44	231	.016	-.36
	Evet	171	2.17	.60				
KDDÖ	Hayır	62	2.84	.94	-2.23	231	.027	-.33
	Evet	171	3.12	.80				
MSAS	Hayır	62	3.98	.49	-1.44	231	.151	-.21
	Evet	171	4.09	.51				

Baba sağ olma durumuna göre katılımcıların YEBÖ, KDDÖ ve MSAS puanları bağımsız örneklemler t-testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, YEBÖ puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($t(231) = -2.44$, $p < .05$). Baba sağ olmayan bireylerin YEBÖ puanlarının (Ort. = 1.96), baba sağ olan bireylere (Ort. = 2.17) kıyasla daha düşük olduğu görülmektedir. Etki büyüklüğü düşük-orta düzeydedir ($d = -.36$). KDDÖ puanları açısından da gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t(231) = -2.23$, $p < .05$). Baba sağ olmayan bireylerin KDDÖ puan ortalamalarının (Ort. = 2.84), baba sağ olan bireylere (Ort. = 3.12) göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Etki büyüklüğü düşük düzeydedir ($d = -.33$). Buna karşılık, MSAS puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t(231) = -1.44$, $p > .05$). Bu bulgu, baba sağ olma durumunun MSAS üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 33

Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları (N=233) p<.001 p<.05***

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Kuralcı/Kalıplayıcı	—																
2. Küçümseyici/Kusur Bulucu	.575**	—															
3. Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	.078	.375**	—														
4. Sömürücü/İstismar Edici	.255**	.639**	.345**	—													
5. Aşırı Korumacı/Evhamlı	.399**	.260**	-.221**	.060	—												
6. Koşullu/Başarı Odaklı	.684**	.408**	-.126	.164*	.333**	—											
7. Aşırı İzin Verici/Sınırsız	.239**	.543**	.304**	.432**	.060	.114	—										
8. Kötümser/Endişeli	.502**	.530**	.219**	.341**	.361**	.320**	.332**	—									
9. Cezalandırıcı	.588**	.674**	.275**	.423**	.150*	.461**	.278**	.509**	—								
10. Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran	.493**	.264**	.023	.052	.357**	.391**	.192**	.447**	.224**	—							
11. Olumlu Etkilenmeyi Artırma	-.003	-.065	-.225**	-.159*	.095	.136*	-.082	-.038	-.019	.002	—						
12. Bakış Açısı Edinme	.048	.040	.000	-.049	.119	.099	.064	.041	.010	.046	.489**	—					
13. Yatıştırmak/Sakinleştirmek	.114	.145*	-.037	-.008	.167*	.160*	.009	.078	.111	.065	.576**	.633**	—				
14. Sosyal Modelleme	.137*	.126	-.036	-.029	.210**	.190**	.043	.058	.155*	.052	.591**	.711**	.679**	—			
15. Öz-Yansıtıcılık	.012	-.131*	-.179**	-.168*	-.056	.036	-.168*	-.147*	-.007	-.030	.242**	.109	.055	.066	—		
16. Eleştirel Mesafe	.022	-.032	-.128	-.118	-.088	.063	-.070	-.003	-.009	-.022	.145*	.004	-.023	-.050	.367**	—	
17. Ustalık	.005	-.117	-.196**	-.168*	-.075	.021	-.137*	-.089	-.014	-.008	.254**	.093	.042	-.033	.886**	.681**	—
18. Başkalarının Zihnini Anlama	-.014	-.111	-.170**	-.118	-.072	.010	-.116	-.050	-.020	.001	.196**	.059	-.003	-.045	.768**	.661**	.929**

Bu çalışmada değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular, ebeveyn tutumları (YEBÖ alt boyutları), duygusal düzenleme (KDDÖ alt boyutları) ve zihinsel/duygusal özellikler (MSAS alt boyutları) arasında anlamlı ve çok yönlü ilişkiler bulunduğunu göstermektedir.

Ebeveynlik tutumları içerisinde özellikle olumsuz nitelikli tutumların zihin kuramı becerileriyle negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik tutumunun öz-yansıtıcılık ($r = -.179$, $p < .01$), ustalık ($r = -.196$, $p < .01$) ve başkalarının zihnini anlama ($r = -.170$, $p < .01$) boyutlarıyla düşük düzeyde, negatif ve anlamlı ilişkiler gösterdiği saptanmıştır. Benzer şekilde sömürücü/istismar edici ebeveynlik tutumunun öz-yansıtıcılık ($r = -.168$, $p < .05$) ve ustalık ($r = -.168$, $p < .05$) boyutlarıyla; aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik tutumunun ise öz-yansıtıcılık ($r = -.168$, $p < .05$) ve ustalık ($r = -.137$, $p < .05$) boyutlarıyla negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca kötümser/endişeli ebeveynlik tutumunun öz-yansıtıcılık boyutuyla negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiği görülmektedir ($r = -.147$, $p < .05$).

Olumlu ebeveynlik tutumları incelendiğinde ise yalnızca olumlu etkilenmeyi artırma boyutunun zihin kuramı becerileriyle anlamlı ve pozitif ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre olumlu etkilenmeyi artırma boyutu öz-yansıtıcılık ($r = .242$, $p < .001$), eleştirel mesafe ($r = .145$, $p < .05$), ustalık ($r = .254$, $p < .001$) ve başkalarının zihnini anlama ($r = .196$, $p < .01$) boyutlarıyla düşük düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkilere sahiptir. Bu bulgu, ebeveynlerin çocukların olumlu duygularını destekleyen ve geliştiren yaklaşımlarının bireylerin hem kendi zihinsel süreçlerini değerlendirme hem de başkalarının duygu ve düşüncelerini anlama becerilerini güçlendirebileceğini göstermektedir.

Zihin kuramı boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise oldukça güçlü ve pozitif ilişkiler dikkat çekmektedir. Öz-yansıtıcılık ile ustalık arasında çok yüksek düzeyde pozitif ilişki bulunmaktadır ($r = .886$, $p < .001$). Benzer şekilde başkalarının zihnini anlama ile ustalık arasında çok yüksek düzeyde pozitif ilişki olduğu görülmektedir ($r = .929$, $p < .001$). Ayrıca başkalarının zihnini anlama boyutu ile öz-yansıtıcılık ($r = .768$, $p < .001$) ve eleştirel mesafe ($r = .661$, $p < .001$) arasında yüksek düzeyde pozitif ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgular, zihin kuramının alt boyutlarının birbirleriyle güçlü biçimde ilişkili olduğunu ve ortak bir psikolojik yapıyı temsil ettiğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, destekleyici ve olumlu ebeveynlik özelliklerinin zihin kuramı becerilerini güçlendirdiği; duygusal ihmal, istismar, aşırı serbestlik ve kötümserlik gibi olumsuz ebeveynlik özelliklerinin ise bireylerin öz-yansıtıcılık, ustalık ve başkalarının zihinsel durumlarını anlama becerileri üzerinde olumsuz etkilerle ilişkili olduğu söylenebilir. Bununla birlikte elde edilen korelasyon katsayılarının büyük çoğunluğunun düşük düzeyde olması, değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunsa da bu ilişkilerin etki büyüklüğünün sınırlı olduğunu göstermektedir.

Tablo 34

Ebeveyn Tutumlarının Olumlu Etkilenme Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
Sabit	4.258	.385	—	11.061	<.001
Kuralcı/Kalıplayıcı	-.151	.106	-.155	-1.421	.157
Küçümseyici	.094	.163	.071	.576	.565
Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı	**-.136**	**.067**	**-.160**	**-2.042**	**.042***
Sömürücü/İstismar edici	-.495	.260	-.165	-1.902	.058
Aşırı koruyucu/Evhamlı	.056	.084	.052	.665	.507
Koşullu/Başarı odaklı	**.153**	**.074**	**.193**	**2.067**	**.040***
Aşırı izin verici/Sınırsız	.005	.118	.004	.045	.964
Kötümser/Endişeli	.003	.069	.004	.046	.963
Cezalandırıcı	.048	.102	.046	.474	.636
Değişime kapalı/Duygularını bastıran	-.031	.070	-.035	-.437	.663

$R = .296$, $R^2 = .088$, Düzeltilmiş $R^2 = .047$, $F(10, 222) = 2.138$, $p = .023$

Tablo 34'te ebeveyn tutumlarının olumlu etkilenme düzeyini yordama gücünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonucunda oluşturulan regresyon modelinin genel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(10, 222) = 2.138$, $p = .023$). Modelin açıklama gücü incelendiğinde, ebeveyn tutumlarının olumlu etkilenme düzeyindeki toplam varyansın yaklaşık %8,8'ini açıkladığı görülmektedir ($R^2 = .088$). Düzeltilmiş R^2 değerinin .047 olması ise modelin açıklayıcılık düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

Bağımsız değişkenlerin regresyon katsayıları incelendiğinde, yalnızca iki ebeveyn tutumu boyutunun olumlu etkilenme düzeyinin anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bunlardan ilki duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveyn tutumudur ($\beta = -.160$, $t = -2.042$, $p = .042$). Bu bulgu, bireylerin ebeveynlerini daha fazla duygusal yoksun bırakıcı olarak algılamalarının olumlu etkilenme düzeylerini anlamlı biçimde azalttığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, çocukluk döneminde yeterli duygusal destek alamayan bireylerin olumlu duygusal etkilenmeye daha az açık oldukları söylenebilir.

İkinci anlamlı yordayıcı ise koşullu/başarı odaklı ebeveyn tutumudur ($\beta = .193$, $t = 2.067$, $p = .040$). Bu sonuç, ebeveynlerin başarıya ve performansa dayalı beklentilerinin artmasının olumlu etkilenme düzeyinde artışla ilişkili olduğunu göstermektedir. Standardize edilmiş beta katsayıları karşılaştırıldığında, model içerisinde en güçlü yordayıcının koşullu/başarı odaklı ebeveyn tutumu olduğu görülmektedir.

Buna karşılık kuralcı/kalıplayıcı (p = .157), küçümseyici (p = .565), sömürücü/istismar edici (p = .058), aşırı koruyucu/evhamlı (p = .507), aşırı izin verici/sınırsız (p = .964), kötümser/endişeli (p = .963), cezalandırıcı (p = .636) ve değişime kapalı/duygularını bastıran ebeveyn tutumlarının (p = .663) olumlu etkilenme düzeyini anlamlı biçimde yordamadığı belirlenmiştir.

Tablo 35

Ebeveyn Tutumlarının Bakış Açısı Edinme Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
Sabit	2.302	.366	—	6.282	<.001
Kuralcı / Kalıplayıcı	-.072	.101	-.080	-.713	.476
Küçümseyici	.034	.155	.028	.222	.825
Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı	.052	.063	.067	.829	.408
Sömürücü / İstismar edici	-.350	.247	-.126	-1.415	.158
Aşırı korumacı / Evhamlı	.127	.080	.128	1.584	.115
Koşullu / Başarı odaklı	.106	.070	.145	1.509	.133
Aşırı izin verici / Sınırsız	.126	.112	.092	1.123	.263
Kötümser / Endişeli	.001	.065	.001	.015	.988
Cezalandırıcı	-.031	.097	-.033	-.325	.745
Değişimi kapalı / Duygularını bastıran	-.024	.067	-.030	-.362	.717

R=.193, R^2=.037, Düzeltilmiş R^2=-.006, F(10,222) = .859, p=.572

Bu çalışmada ebeveyn tutumlarının bireylerin bakış açısı edinme düzeyini yordama gücünü belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür (F(10, 222) = 0.859, p = .572). Modelin açıklayıcılık düzeyinin düşük olduğu (R^2 = .037; düzeltilmiş R^2 = -.006) belirlenmiş olup, ebeveyn tutumlarının bakış açısı edinme düzeyindeki toplam varyansın yalnızca %3.7'sini açıkladığı saptanmıştır. Bu bulgu, söz konusu değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir.

Regresyon katsayıları incelendiğinde, modele dahil edilen ebeveyn tutumu alt boyutlarının hiçbirinin bakış açısı edinme düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir (p > .05). Bununla birlikte, bazı değişkenlerin (örneğin koşullu/başarı odaklı ve aşırı korumacı/evhamlı tutumlar) pozitif yönde; bazı değişkenlerin ise (örneğin sömürücü/istismar edici ve cezalandırıcı tutumlar) negatif yönde ilişki gösterdiği, ancak bu ilişkilerin anlamlılık düzeyine ulaşmadığı belirlenmiştir.

Çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) açısından yapılan incelemede, VIF değerlerinin 1.50 ile 3.67 arasında değiştiği ve tolerans değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmüştür. Bu bulgular, modelde ciddi bir çoklu bağlantı sorununun bulunmadığını göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, ebeveyn tutumlarının bireylerin bakış açısı edinme becerisi üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, bakış açısı edinme becerisinin yalnızca ebeveyn tutumları ile açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapı olduğunu ve duygusal düzenleme, empati ya da sosyal öğrenme gibi farklı psikososyal değişkenlerin de sürece dahil edilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Tablo 36

Ebeveyn Tutumlarının Yatıştırma/Sakinleştirme Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
Sabit	2.461	.445	—	5.528	<.001
Kuralcı / Kalıplayıcı	-.118	.123	-.106	-.961	.338
Küçümseyici	.379	.189	.250	2.007	**.046**
Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı	-.017	.077	-.018	-.221	.825
Sömürücü / İstismar edici	-.487	.301	-.142	-1.621	.106
Aşırı korumacı / Evhamlı	.149	.097	.121	1.527	.128
Koşullu / Başarı odaklı	.107	.086	.119	1.255	.211
Aşırı izin verici / Sınırsız	-.090	.136	-.053	-.659	.511
Kötümser / Endişeli	-.016	.079	-.018	-.200	.842
Cezalandırıcı	.029	.118	.025	.251	.802
Değişimi kapalı / Duygularını bastıran	-.018	.081	-.018	-.219	.827

$R = .255$, $R^2 = .065$, Düzeltilmiş $R^2 = .023$, $F(10, 222) = 1.543$, $p = .125$

Bu çalışmada ebeveyn tutumlarının bireylerin yatıştırma/sakinleştirme düzeyini yordama gücünü incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları, kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($F(10, 222) = 1.543$, $p = .125$). Modelin açıklayıcılık düzeyinin düşük olduğu ($R^2 = .065$; düzeltilmiş $R^2 = .023$) ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkendeki varyansın yalnızca %6.5'ini açıkladığı belirlenmiştir. Bu durum, ebeveyn tutumlarının yatıştırma/sakinleştirme becerisini açıklamada sınırlı bir rol oynadığını göstermektedir. Regresyon katsayıları incelendiğinde, modele dahil edilen değişkenler arasında yalnızca "küçümseyici" ebeveyn tutumunun yatıştırma/sakinleştirme düzeyi üzerinde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir ($\beta = .250$, $p = .046$). Bununla birlikte modelin genel olarak anlamlı olmaması, bu bulgunun temkinli yorumlanmasını gerektirmektedir.

Diğer ebeveyn tutumu alt boyutlarının (Kuralcı/Kalıplayıcı, duygusal yoksun bırakıcı, sömürücü/istismar edici, aşırı korumacı/evhamlı, koşullu/başarı odaklı, aşırı izin verici/sınırsız, kötümser/endişeli, cezalandırıcı ve değişime kapalı tutumlar) bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı saptanmıştır ($p > .05$). Çoklu doğrusal bağlantı açısından değerlendirildiğinde, tolerans ve VIF değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmüş ve modelde ciddi bir multicollinearity sorunu bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte değişkenler arasında belirli düzeyde ilişkilerin bulunması, ebeveyn tutumlarının birbirleriyle ilişkili yapılar olduğunu göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, elde edilen bulgular ebeveyn tutumlarının bireylerin yatıştırma/sakinleştirme becerisi üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, söz konusu becerinin yalnızca ebeveyn tutumlarıyla açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve duygusal düzenleme, empati ve sosyal öğrenme gibi diğer psikososyal değişkenlerin de modele dahil edilmesinin gerekli olabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 37

Ebeveyn Tutumlarının Sosyal Modelleme Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
Sabit	2.428	.393	—	6.184	<.001
Kuralcı / Kalıplayıcı	-.092	.108	-.092	-.846	.399
Küçümseyici	.116	.167	.085	.697	.487
Duygusal yoksun bırakıcı	.021	.068	.025	.315	.753
Sömürücü / İstismar edici	-.492	.265	-.160	-1.856	.065
Aşırı korumacı / Evhamlı	.237	.086	.216	2.768	**.006***
Koşullu / Başarı odaklı	.120	.075	.149	1.597	.112
Aşırı izin verici / Sınırsız	.071	.120	.047	.595	.553
Kötümser / Endişeli	-.070	.070	-.087	-.995	.321
Cezalandırıcı	.166	.104	.156	1.599	.111
Değişime kapalı / Duygularını bastıran	-.053	.071	-.059	-.736	.463

$R = .307$, $R^2 = .094$, Düzeltilmiş $R^2 = .053$, $F(10, 222) = 2.303$, **$p = .014$**

Bu çalışmada ebeveyn tutumlarının bireylerin sosyal modelleme düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisi çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları, kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($F(10, 222) = 2.303$, $p = .014$). Modelin açıklayıcılık düzeyi incelendiğinde, bağımsız değişkenlerin sosyal modelleme

değişkenindeki toplam varyansın %9.4'ünü açıkladığı (R^2 = .094) ve düzeltilmiş R^2 değerinin .053 olduğu görülmektedir. Bu bulgu, ebeveyn tutumlarının sosyal modelleme üzerinde sınırlı ancak anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Regresyon katsayıları incelendiğinde, yalnızca "aşırı korumacı/evhamlı" ebeveyn tutumunun sosyal modelleme üzerinde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir (β = .216, p = .006). Bu durum, aşırı koruyucu ebeveynlik yaklaşımının bireylerin sosyal öğrenme ve model alma davranışlarını artırabileceğini düşündürmektedir.

Diğer ebeveyn tutumu alt boyutlarının sosyal modelleme üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı görülmüştür (p > .05). Bununla birlikte "sömürücü/istismar edici" tutumun sınırda anlamlılık düzeyine yakın bir etki gösterdiği (p = .065) dikkat çekmektedir.

Çoklu doğrusal bağlantı açısından değerlendirildiğinde, tüm değişkenlere ait VIF değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu (VIF < 5) görülmüş ve modelde ciddi bir multicollinearity sorunu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, ebeveyn tutumlarının sosyal modelleme üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu, ancak özellikle aşırı korumacı ebeveyn tutumunun bu süreçte anlamlı bir rol oynadığı söylenebilir. Bu bulgu, sosyal modelleme davranışının yalnızca ebeveyn tutumlarıyla değil, bireyin sosyal çevresi, akran ilişkileri ve öğrenme deneyimleri gibi çok boyutlu faktörlerle şekillendiğini göstermektedir.

Tablo 38

YEBÖ'nün KDDÖ Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	SH	β	t	p
Sabit	2.745	.213	—	12.910	<.001
YEBÖ	.143	.097	.096	1.471	.143

R = .096, R^2 = .009, Düzeltilmiş R^2 = .005,F(1, 231) = 2.164, p = .143

Yeniden kurulan basit doğrusal regresyon modeli kapsamında, ebeveyn tutumları (YEBÖ) toplam puanının duygu düzenleme (KDDÖ) üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Analiz sonuçları, kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir (F(1, 231) = 2.164, p = .143). Modelin açıklayıcılık düzeyi oldukça düşük olup, YEBÖ değişkeni KDDÖ'daki toplam varyansın yalnızca %0.9'unu açıklamaktadır (R^2 = .009). Regresyon katsayıları incelendiğinde, ebeveyn tutumlarının duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir (β = .096, p = .143). Bu bulgu, ebeveyn

tutumlarının bireylerin duygu düzenleme becerileri üzerinde doğrudan bir etkisinin bulunmadığını göstermektedir.

Elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde, ebeveyn tutumlarının duygu düzenleme üzerindeki etkisinin bütüncül düzeyde anlamlı olmadığı, ancak bazı spesifik alt boyutlar üzerinden sınırlı düzeyde ortaya çıktığı görülmektedir. Bu durum, ebeveyn tutumlarının duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin genellenebilir ve güçlü bir yapıdan ziyade, belirli alt boyutlar aracılığıyla ortaya çıkan parçalı bir etki örüntüsü sergilediğini göstermektedir.

Tablo 39

YEBÖ, KDDÖ ve MSAS Toplam Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3
1. YEBÖ	1		
2. KDDÖ	.096	1	
3. MSAS	-.108	.087	1

YEBÖ–KDDÖ: p = .143; YEBÖ–MSAS: p = .099; KDDÖ–MSAS: p = .184.

Regresyon analizlerinin ardından değişkenler arasındaki ikili ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, YEBÖ ile KDDÖ toplam puanları arasında pozitif yönlü ancak düşük düzeyde bir ilişki bulunmasına karşın bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (r = .096, p = .143). Benzer şekilde, YEBÖ ile MSAS arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki gözlenmiş, ancak bu ilişkinin de istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır (r = -.108, p = .099). KDDÖ ile MSAS arasındaki ilişki ise pozitif yönlü ve düşük düzeyde olup istatistiksel olarak anlamlı değildir (r = .087, p = .184).

Elde edilen bu bulgular, değişkenler arasında anlamlı ve güçlü ilişkilerin bulunmadığını göstermektedir. Bu durum, regresyon analizlerinde elde edilen düşük açıklayıcılık düzeylerini desteklemekte ve YEBÖ, KDDÖ ve MSAS değişkenlerinin birbirleri üzerindeki doğrudan etkilerinin sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin daha karmaşık yapılar (örneğin dolaylı etkiler veya aracılık mekanizmaları) üzerinden incelenmesinin daha uygun olabileceği değerlendirilmektedir. Bu sebeple toplam puanlar temel alınarak PROCESS Macro ile dolaylı etkilerin incelenmesine karar verilmiştir.

Tablo 40

YEBÖ'nün MSAS Aracılığıyla Olumlu Etkilenmeyi Artırma Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin PROCESS Analizi Sonuçları (Model 4)

	a Yolu (YEBÖ → Aracı)			**b Yolu (Aracı → KDDÖ_O)**			**Dolaylı Etki (Bootstrap)**		
Aracı Değişken	*B*	*SE*	*p*	*B*	*SE*	*p*	Etki	BootLLCI	BootULCI
Öz-yansıtıcılık	-.127	.071	.076	-.123	.323	.703	.016	-.064	.152
Eleştirel mesafe	-.069	.084	.410	-.093	.166	.578	.006	-.036	.060
Ustalık	-.107	.060	.077	1.231	.651	.060	-.132	-.446	.038
Başkalarının zihnini anlama	-.097	.059	.105	-.595	.351	.092	.057	-.029	.197
Toplam dolaylı etki							**-.052**	**-.157**	**.021**
Doğrudan etki	*B*	*SE*	*p*	LLCI	ULCI				
YEBÖ → KDDÖ_O	-.042	.111	.704	-.260	.176				
Toplam etki	*B*	*SE*	*p*	LLCI	ULCI				
YEBÖ → KDDÖ_O	-.094	.113	.407	-.317	.129				

Not. Bootstrap örneklem sayısı = 5000. LLCI = Alt Sınır Güven Aralığı; ULCI = Üst Sınır Güven Aralığı. Güven aralığı sıfırı kapsamadığında dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlıdır. YEBÖ = Young Ebeveynlik Ölçeği; MSAS = Metabilişsel Öz Değerlendirme Ölçeği; KDDÖ_O = Olumlu Etkilenmeyi Artırma.

YEBÖ'nün MSAS alt boyutları aracılığıyla kişilerarası duygu düzenlemenin olumlu etkilenmeyi artırma stratejisi üzerindeki dolaylı etkisini incelemek amacıyla PROCESS Macro (Hayes, 2022) Model 4 kullanılarak paralel çoklu aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde bağımsız değişken olarak YEBÖ toplam puanı, aracı değişkenler olarak MSAS'ın dört alt boyutu (öz-yansıtıcılık, eleştirel mesafe, ustalık ve başkalarının zihnini anlama) ve bağımlı değişken olarak KDDÖ'nun olumlu etkilenmeyi artırma alt boyutu ele alınmıştır. Bootstrap yöntemiyle 5000 yeniden örnekleme yapılmış ve %95 güven aralıkları hesaplanmıştır.

a yolu bulguları incelendiğinde, YEBÖ toplam puanının MSAS alt boyutlarının hiçbirini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir (öz-yansıtıcılık: B = -.127, p = .076; eleştirel mesafe: B = -.069, p = .410; ustalık: B = -.107, p = .077; başkalarının zihnini anlama: B = -.097, p = .105).

b yolu bulguları incelendiğinde, MSAS alt boyutlarının hiçbirinin olumlu etkilenmeyi artırma stratejisini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir (öz-yansıtıcılık: B = -.123, p = .703; eleştirel mesafe: B = -.093, p = .578; ustalık: B = 1.231, p = .060; başkalarının zihnini anlama: B = -.595, p = .092).

Aracılık etkisi açısından değerlendirildiğinde, dört aracı değişken üzerinden hesaplanan toplam dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (Etki = -.052, %95 GA [-.157, .021]). Alt boyutlar bazında da hiçbir aracı değişken üzerinden anlamlı dolaylı etki elde edilememiş; tüm bootstrap güven aralıkları sıfırı kapsamaktadır. YEBÖ'nün olumlu etkilenmeyi artırma üzerindeki doğrudan etkisi (B = -.042, p = .704) ve toplam etkisi (B = -.094, p = .407) de istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Bu bulgular, erken dönem anne ebeveynlik algılarının olumlu etkilenmeyi artırma stratejisi üzerindeki etkisinde üstbilişsel becerilerin aracı bir rol üstlenmediğine işaret etmektedir.

Tablo 41

YEBÖ'nün MSAS Aracılığıyla Bakış Açısı Edinme Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin PROCESS Analizi Sonuçları (Model 4)

	a Yolu (YEBÖ → Aracı)			**b Yolu (Aracı → KDDÖ_B)**			**Dolaylı Etki (Bootstrap)**		
Aracı Değişken	*B*	*SE*	*p*	*B*	*SE*	*p*	Etki	BootLLCI	BootULCI
Öz-yansıtıcılık	-.127	.071	.076	-.106	.307	.730	.013	-.073	.113
Eleştirel mesafe	-.069	.084	.410	-.169	.158	.285	.012	-.029	.071
Ustalık	-.107	.060	.077	.778	.619	.211	-.083	-.443	.055
Başkalarının zihnini anlama	-.097	.059	.105	-.358	.334	.285	.035	-.033	.154
Toplam dolaylı etki							**-.023**	**-.086**	**.024**
Doğrudan etki	***B***	***SE***	***p***	**LLCI**	**ULCI**				
YEBÖ → KDDÖ_B	.142	.105	.179	-.066	.349				
Toplam etki	***B***	***SE***	***p***	**LLCI**	**ULCI**				
YEBÖ → KDDÖ_B	.118	.105	.259	-.088	.324				

Not. Bootstrap örneklem sayısı = 5000. LLCI = Alt Sınır Güven Aralığı; ULCI = Üst Sınır Güven Aralığı. Güven aralığı sıfırı kapsamadığında dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlıdır. YEBÖ = Young Ebeveynlik Ölçeği; MSAS = Metabilişsel Öz Değerlendirme Ölçeği; KDDÖ_B = Bakış Açısı Edinme.

YEBÖ'nün MSAS alt boyutları aracılığıyla kişilerarası duygu düzenlemenin bakış açısı edinme stratejisi üzerindeki dolaylı etkisini incelemek amacıyla PROCESS Macro (Hayes, 2022) Model 4 kullanılarak paralel çoklu aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde bağımsız değişken olarak YEBÖ toplam puanı, aracı değişkenler olarak MSAS'ın dört alt boyutu (öz-yansıtıcılık, eleştirel mesafe, ustalık ve başkalarının zihnini anlama) ve bağımlı değişken olarak KDDÖ'nun bakış açısı edinme alt boyutu ele alınmıştır. Bootstrap yöntemiyle 5000 yeniden örnekleme yapılmış ve %95 güven aralıkları hesaplanmıştır. a yolu

bulguları incelendiğinde, YEBÖ toplam puanının MSAS alt boyutlarının hiçbirini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir (öz-yansıtıcılık: B = -.127, p = .076; eleştirel mesafe: B = -.069, p = .410; ustalık: B = -.107, p = .077; başkalarının zihnini anlama: B = -.097, p = .105). b yolu bulguları incelendiğinde, MSAS alt boyutlarının hiçbirinin bakış açısı edinme stratejisini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir (öz-yansıtıcılık: B = -.106, p = .730; eleştirel mesafe: B = -.169, p = .285; ustalık: B = .778, p = .211; başkalarının zihnini anlama: B = -.358, p = .285). Aracılık etkisi açısından değerlendirildiğinde, dört aracı değişken üzerinden hesaplanan toplam dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (Etki = -.023, %95 GA [-.086, .024]). Alt boyutlar bazında da hiçbir aracı değişken üzerinden anlamlı dolaylı etki elde edilememiş; tüm bootstrap güven aralıkları sıfırı kapsamaktadır. YEBÖ'nün bakış açısı edinme üzerindeki doğrudan etkisi (B = .142, p = .179) ve toplam etkisi (B = .118, p = .259) de istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgular, erken dönem anne ebeveynlik algılarının bakış açısı edinme stratejisi üzerindeki etkisinde üstbilişsel becerilerin aracı bir rol üstlenmediğine işaret etmektedir.

Tablo 42

YEBÖ'nün MSAS Aracılığıyla Yatıştırma/Sakinleştirme Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin PROCESS Analizi Sonuçları (Model 4)

	a Yolu (YEBÖ → Aracı)			**b Yolu (Aracı → KDDÖ_Y)**			**Dolaylı Etki (Bootstrap)**		
Aracı Değişken	*B*	*SE*	*p*	*B*	*SE*	*p*	Etki	BootLLCI	BootULCI
Öz-yansıtıcılık	-.127	.071	.076	-.312	.376	.408	.040	-.048	.185
Eleştirel mesafe	-.069	.084	.410	-.248	.193	.201	.017	-.038	.096
Ustalık	-.107	.060	.077	1.378	.758	.070	-.147	-.500	.047
Başkalarının zihnini anlama	-.097	.059	.105	-.755	.409	.066	.073	-.037	.247
Toplam dolaylı etki							**-.018**	**-.093**	**.040**
Doğrudan etki	*B*	*SE*	*p*	LLCI	ULCI				
YEBÖ → KDDÖ_Y	.287	.129	**.027***	.034	.541				
Toplam etki	*B*	*SE*	*p*	LLCI	ULCI				
YEBÖ → KDDÖ_Y	.270	.128	**.036***	.017	.522				

Not. Bootstrap örneklem sayısı = 5000. LLCI = Alt Sınır Güven Aralığı; ULCI = Üst Sınır Güven Aralığı. Güven aralığı sıfırı kapsamadığında dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlıdır. YEBÖ = Young Ebeveynlik Ölçeği; MSAS = Metabilişsel Öz Değerlendirme Ölçeği; KDDÖ_Y = Yatıştırma/Sakinleştirme.

** p < .05*

YEBÖ'nün MSAS alt boyutları aracılığıyla kişilerarası duygu düzenlemenin yatıştırma/sakinleştirme stratejisi üzerindeki dolaylı etkisini incelemek amacıyla PROCESS Macro (Hayes, 2022) Model 4 kullanılarak paralel çoklu aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde bağımsız değişken olarak YEBÖ toplam puanı, aracı değişkenler olarak MSAS'ın dört alt boyutu (öz-yansıtıcılık, eleştirel mesafe, ustalık ve başkalarının zihnini anlama) ve bağımlı değişken olarak KDDÖ'nun yatıştırma/sakinleştirme alt boyutu ele alınmıştır. Bootstrap yöntemiyle 5000 yeniden örnekleme yapılmış ve %95 güven aralıkları hesaplanmıştır. a yolu bulguları incelendiğinde, YEBÖ toplam puanının MSAS alt boyutlarının hiçbirini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir (öz-yansıtıcılık: B = -.127, p = .076; eleştirel mesafe: B = -.069, p = .410; ustalık: B = -.107, p = .077; başkalarının zihnini anlama: B = -.097, p = .105). b yolu bulguları incelendiğinde, MSAS alt boyutlarının hiçbirinin yatıştırma/sakinleştirme stratejisini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir (öz-yansıtıcılık: B = -.312, p = .408; eleştirel mesafe: B = -.248, p = .201; ustalık: B = 1.378, p = .070; başkalarının zihnini anlama: B = -.755, p = .066). Aracılık etkisi açısından değerlendirildiğinde, dört aracı değişken üzerinden hesaplanan toplam dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (Etki = -.018, %95 GA [-.093, .040]). Hiçbir aracı değişken üzerinden anlamlı dolaylı etki elde edilememiş; tüm bootstrap güven aralıkları sıfırı kapsamaktadır.

Bununla birlikte, YEBÖ'nün yatıştırma/sakinleştirme üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir (B = .287, p = .027). Toplam etkisi de istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (B = .270, p = .036). Bu bulgular, erken dönem anne ebeveynlik algılarının yatıştırma/sakinleştirme stratejisi üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etkisinin bulunduğunu; ancak bu etkinin üstbilişsel beceriler aracılığıyla gerçekleşmediğini ortaya koymaktadır. Başka bir ifadeyle, MSAS bu ilişkide aracı rol üstlenmemekte, YEBÖ'nün etkisi MSAS'dan bağımsız olarak doğrudan ortaya çıkmaktadır.

Tablo 43

YEBÖ'nün MSAS Aracılığıyla Sosyal Modelleme Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin PROCESS Analizi Sonuçları (Model 4)

	a Yolu (YEBÖ → Aracı)			**b Yolu (Aracı → KDDÖ_S)**			**Dolaylı Etki (Bootstrap)**		
Aracı Değişken	*B*	*SE*	*p*	*B*	*SE*	*p*	Etki	BootLLCI	BootULCI
Öz-yansıtıcılık	-.127	.071	.076	-.282	.330	.395	.036	-.043	.172
Eleştirel mesafe	-.069	.084	.410	-.260	.170	.126	.018	-.033	.099
Ustalık	-.107	.060	.077	1.683	.666	.012*	-.180	-.581	.052
Başkalarının zihnini anlama	-.097	.059	.105	-1.139	.359	.002*	.110	-.048	.339
Toplam dolaylı etki							**-.016**	**-.093**	**.056**
Doğrudan etki	*B*	*SE*	*p*	LLCI	ULCI				
YEBÖ → KDDÖ_S	.294	.113	.010*	.072	.517				
Toplam etki	*B*	*SE*	*p*	LLCI	ULCI				
YEBÖ → KDDÖ_S	.278	.114	.016*	.053	.504				

Not. Bootstrap örneklem sayısı = 5000. LLCI = Alt Sınır Güven Aralığı; ULCI = Üst Sınır Güven Aralığı. Güven aralığı sıfırı kapsamadığında dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlıdır. YEBÖ = Young Ebeveynlik Ölçeği; MSAS = Metabilişsel Öz Değerlendirme Ölçeği; KDDÖ_S = Sosyal Modelleme.

** p < .05*

YEBÖ'nün MSAS alt boyutları aracılığıyla kişilerarası duygu düzenlemenin sosyal modelleme stratejisi üzerindeki dolaylı etkisini incelemek amacıyla PROCESS Macro (Hayes, 2022) Model 4 kullanılarak paralel çoklu aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde bağımsız değişken olarak YEBÖ toplam puanı, aracı değişkenler olarak MSAS'ın dört alt boyutu (öz-yansıtıcılık, eleştirel mesafe, ustalık ve başkalarının zihnini anlama) ve bağımlı değişken olarak KDDÖ'nun sosyal modelleme alt boyutu ele alınmıştır. Bootstrap yöntemiyle 5000 yeniden örnekleme yapılmış ve %95 güven aralıkları hesaplanmıştır. a yolu bulguları incelendiğinde, YEBÖ toplam puanının MSAS alt boyutlarının hiçbirini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir (öz-yansıtıcılık: B = -.127, p = .076; eleştirel mesafe: B = -.069, p = .410; ustalık: B = -.107, p = .077; başkalarının zihnini anlama: B = -.097, p = .105). b yolu bulguları incelendiğinde ise ustalık (B = 1.683, p = .012) ve başkalarının zihnini anlama (B = -1.139, p = .002) alt boyutlarının sosyal modelleme stratejisini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Öz-yansıtıcılık (B = -.282, p = .395) ve eleştirel mesafe (B = -.260, p = .126) alt boyutlarının ise sosyal modelleme üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Aracılık etkisi açısından

değerlendirildiğinde, dört aracı değişken üzerinden hesaplanan toplam dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (Etki = -.016, %95 GA [-.093, .056]). Ustalık ve başkalarının zihnini anlama alt boyutlarının b yolları anlamlı olmasına karşın, a yollarının anlamlı olmaması nedeniyle dolaylı etkiler istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamış; tüm bootstrap güven aralıkları sıfırı kapsamaktadır. Bununla birlikte, YEBÖ'nün sosyal modelleme üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir (B = .294, p = .010). Toplam etki de anlamlı bulunmuştur (B = .278, p = .016). Bu bulgular, erken dönem anne ebeveynlik algılarının sosyal modelleme stratejisi üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etkisinin bulunduğunu; ancak bu etkinin üstbilişsel beceriler aracılığıyla gerçekleşmediğini ortaya koymaktadır.

Tablo 44

YEBÖ'nün MSAS Aracılığıyla KDDÖ Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin PROCESS Analizi Sonuçları (Model 4)

	a Yolu: YEBÖ → Aracı			**b Yolu: Aracı → KDDÖ**			**Dolaylı Etki (Bootstrap GA)**		
Aracı Değişken	***B***	***SE***	***p***	***B***	***SE***	***p***	**Etki**	**BootLLCI**	**BootULCI**
Öz-Yansıtıcılık	-.127	.071	.076	-.206	.282	.466	.026	-.037	.134
Eleştirel Mesafe	-.069	.084	.410	-.192	.145	.185	.013	-.031	.077
Ustalık	-.107	.060	.077	1.267	.568	.027*	-.135	-.434	.037
Başkalarının Zihnini Anlama	-.097	.059	.105	-.712	.306	.021*	.069	-.030	.215
Toplam Dolaylı Etki							**-.027**	**-.102**	**.027**
Doğrudan Etki (YEBÖ → KDDÖ): B = .170, SE = .096, p = .079									
Toplam Etki (YEBÖ → KDDÖ): B = .143, SE = .097, p = .143									

Not. Bootstrap örneklem sayısı = 5000. LLCI = Alt Sınır Güven Aralığı; ULCI = Üst Sınır Güven Aralığı. Güven aralığı sıfırı kapsamadığında dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlıdır. YEBÖ = Young Ebeveynlik Ölçeği; MSAS = Metabilişsel Öz Değerlendirme Ölçeği; KDDÖ = Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği.
** p < .05*

YEBÖ'nün MSAS alt boyutları aracılığıyla kişilerarası duygu düzenleme (KDDÖ) toplam puanı üzerindeki dolaylı etkisini incelemek amacıyla PROCESS Macro (Hayes, 2022) Model 4 kullanılarak paralel çoklu aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde bağımsız değişken olarak YEBÖ toplam puanı, aracı değişkenler olarak MSAS'ın dört alt boyutu (öz-yansıtıcılık, eleştirel mesafe, ustalık ve başkalarının zihnini anlama) ve bağımlı değişken olarak KDDÖ toplam puanı ele alınmıştır. Bootstrap yöntemiyle 5000 yeniden örnekleme yapılmış ve %95 güven aralıkları hesaplanmıştır.

a yolu bulguları incelendiğinde, YEBÖ toplam puanının MSAS alt boyutlarının hiçbirini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir (öz-yansıtıcılık: B = -.127, p = .076; eleştirel mesafe: B = -.069, p = .410; ustalık: B = -.107, p = .077; başkalarının zihnini anlama: B = -.097, p = .105).

b yolu bulguları incelendiğinde, ustalık (B = 1.267, p = .027) ve başkalarının zihnini anlama (B = -.712, p = .021) alt boyutlarının KDDÖ toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Öz-yansıtıcılık (B = -.206, p = .466) ve eleştirel mesafe (B = -.192, p = .185) alt boyutlarının ise KDDÖ üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

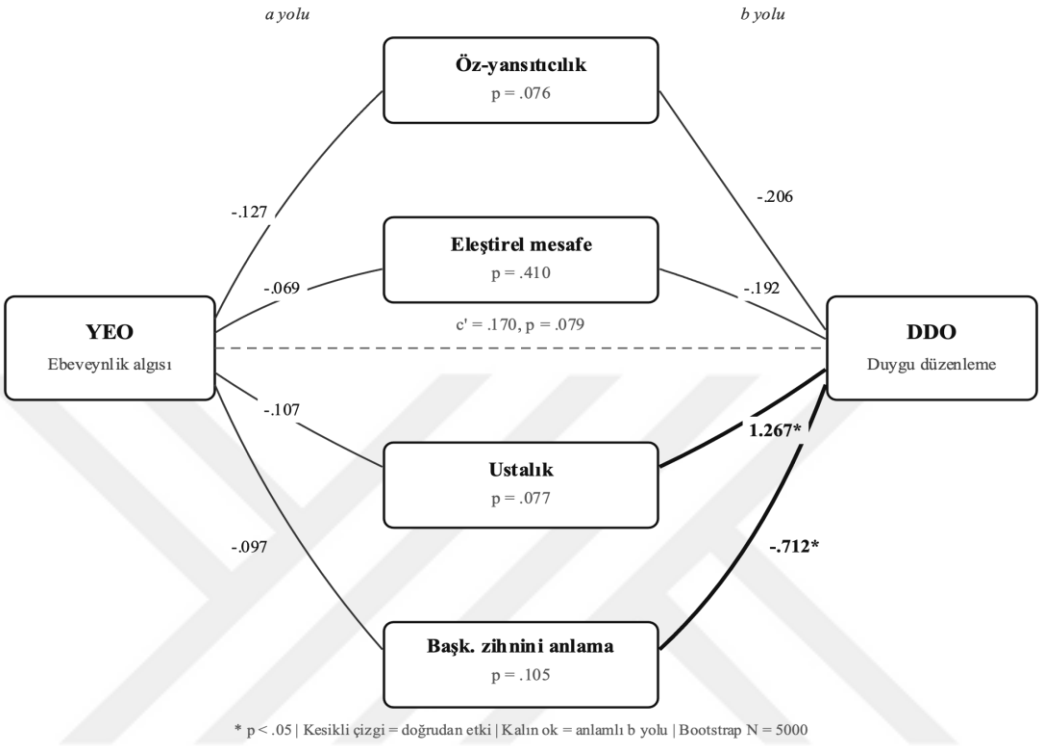
Aracılık etkisi açısından değerlendirildiğinde, dört aracı değişken üzerinden hesaplanan toplam dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (Etki = -.027, %95 GA [-.102, .027]). Ustalık ve başkalarının zihnini anlama alt boyutlarının b yolları anlamlı olmasına karşın, a yollarının anlamlı olmaması nedeniyle hiçbir aracı değişken üzerinden anlamlı dolaylı etki elde edilememiş; tüm bootstrap güven aralıkları sıfırı kapsamaktadır. YEBÖ'nün KDDÖ üzerindeki doğrudan etkisi (B = .170, p = .079) ve toplam etkisi (B = .143, p = .143) de istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Bu bulgular, erken dönem anne ebeveynlik algılarının kişilerarası duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinde üstbilişsel becerilerin aracı bir rol üstlenmediğini ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar, YEBÖ ile KDDÖ arasındaki ilişkinin MSAS üzerinden işleyen dolaylı bir mekanizmayı desteklemediğine işaret etmekte; söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin daha karmaşık yapılar ya da farklı aracı mekanizmalar üzerinden şekillenebileceğini düşündürmektedir.

Bu araştırma, ebeveynlik algısının kişilerarası duygu düzenleme üzerindeki etkisinin metabilişsel süreçler aracılığıyla açıklanamadığını; buna karşın metabilişsel becerilerin duygu düzenleme üzerinde bağımsız bir belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Şekil 1

YEBÖ'nün MSAS Alt Boyutları Aracılığıyla KDDÖ Üzerindeki Dolaylı Etkisine İlişkin Aracılık Modeli (Model 4)



Şekil 1, Tablo 44'de verilen YEBÖ–MSAS–KDDÖ aracılık denkleminin görselleştirilmesidir. Modelde YEBÖ'nün MSAS'ın dört alt boyutu (öz-yansıtıcılık, eleştirel mesafe, ustalık ve başkalarının zihnini anlama) aracılığıyla KDDÖ üzerindeki dolaylı etkisi sınanmıştır. a yolu katsayıları incelendiğinde, YEBÖ'nün dört aracı değişkenin hiçbirini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir (öz-yansıtıcılık: -.127, p = .076; eleştirel mesafe: -.069, p = .410; ustalık: -.107, p = .077; başkalarının zihnini anlama: -.097, p = .105). b yolu katsayıları incelendiğinde ise ustalık (1.267*) ve başkalarının zihnini anlama (-.712*) alt boyutlarının KDDÖ'yu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı; öz-yansıtıcılık (-.206) ve eleştirel mesafe (-.192) alt boyutlarının ise anlamlı bir etki sergilemediği görülmektedir. Doğrudan etki (c' = .170, p = .079) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış olup a yollarının hiçbirinin anlamlı olmaması nedeniyle aracılık koşulu sağlanamamış ve MSAS alt boyutlarının YEBÖ ile KDDÖ arasındaki ilişkide aracı rol üstlenmediği görselleştirilmiştir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre cinsiyet, çalışma yaşamı içerisinde yer alma durumu, ekonomik imkânlar ya da eğitim seviyesi gibi değişkenler YEBÖ, KDDÖ ve MSAS puanlarında belirgin sayılabilecek bir ayrım ortaya çıkarmamıştır. Bu durum, duygu düzenleme süreçlerinin yalnızca bireyin sosyodemografik özellikleriyle açıklanabilecek kadar dar bir yapı taşımadığını düşündürmektedir. Çünkü kişinin çocukluk döneminden itibaren maruz kaldığı deneyimler, kurduğu ilişkiler, sosyal çevreden öğrendiği davranış biçimleri ve zamanla gelişen psikolojik uyum örüntüleri de bu süreçte etkili olabilmektedir. Demografik değişkenlerin benzer sonuçlar vermesi, bazen yaşam deneyimlerinin eğitim ya da ekonomik koşulların önüne geçebildiğini de akla getirmektedir.

Cinsiyet değişkeni bağlamındaki bulgular ele alındığında kadın ve erkek katılımcılar açısından YEBÖ, KDDÖ ve MSAS puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın meydana gelmediği görülmektedir. Genel anlamda puanların birbirine yakın seyretmesi dikkat çeken durumlar arasında yer alır. Bu sonuç daha önce gerçekleştirilmiş bazı araştırmalar ile benzer doğrultuda görünüm sergiler. Westerlund ve Santtila (2018) tarafından yetişkin bireyler doğrultusunda yürütülen çalışma incelendiğinde, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanlarının kadınlar ve erkekler arasında anlamlı farklılık göstermediği ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra Sancho vd. (2019) çalışmasına bakıldığında bazı alt boyutlar kapsamında sınırlı değişimlerin bulunduğu belirtilmesine rağmen genel duygu düzenleme düzeyleri açısından cinsiyet temelli güçlü bir ayrımın ortaya çıkmadığı vurgulanmıştır. Literatürde farklı yönde sonuçların yer aldığı araştırmalar da kendisine yer edinmiştir. Özellikle kadınların duygu tanıma, empatik değerlendirme ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi duygusal beceriler doğrultusunda erkeklere nazaran daha yüksek performans gösterebildiğini ortaya koyan çalışmalar dikkat çekmektedir (Brackett ve Mayer, 2003; D'Amico ve Geraci, 2023). Ancak söz konusu farklılık durumlarının daha çok performans temelli ölçüm araçları kapsamında görünür hâle geldiği belirtilmektedir. Öz-bildirim ölçekleri doğrultusunda ise aynı düzeyde güçlü sonuçların bulunmadığı görülür. Buradan hareketle mevcut araştırma kapsamındaki kadın ve erkek katılımcılara dair YEBÖ, KDDÖ ve MSAS puanlarının birbirine yakın düzeyde seyretmesi alan yazındaki genel görünüm ile örtüşen durumlar arasında kendisine yer bulmaktadır.

Yaş değişkeni doğrultusunda elde edilen bulgular ele alındığında özellikle 18–25 yaş aralığındaki bireylerin hem anneye dair ebeveynlik algıları hem de kişilerarası duygu düzenleme stratejileri bakımından daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu

görülmektedir. İleri yaş gruplarına bakıldığında ise puan düzeylerinde görece düşüşlerin bulunduğu dikkat çekmektedir. Ancak MSAS puanları açısından aynı durumun çok belirgin biçimde ortaya çıkmadığı görülür. Yaş grupları doğrultusunda daha dengeli bir dağılımın meydana geldiği anlaşılmaktadır. Buradan hareketle bazı üstbilişsel becerilerin yaş ilerledikçe daha sabit özellik gösterebildiği düşüncesi ön plana çıkmaktadır. Gelişim psikolojisine yönelik araştırmalar kapsamında da genç yetişkinlerin sosyal destek arayışlarının daha yoğun düzeyde olabildiği ifade edilmektedir. Özellikle kişilerarası ilişkilerden duygusal anlamda yararlanma durumunun ve duyguların başkaları aracılığıyla düzenlenmesine yönelik eğilimlerin genç yetişkinlik döneminde daha görünür hâle geldiği belirtilmektedir. İleri yaş dönemlerine dair araştırmalara bakıldığında ise bireylerin daha çok içsel düzenleme süreçlerine yönelim gösterdiği ifade edilmektedir. Gross (2015) çalışması doğrultusunda bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma gibi öz düzenleyici stratejilerin ilerleyen yaşlarla birlikte daha sık kullanılabildiği belirtilmiştir. Araştırma kapsamında genç katılımcıların kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine yönelik puanlarının daha yüksek düzeyde bulunması bu açıdan literatür ile örtüşen durumlar arasında yer almaktadır. Bunun yanında yaş ilerledikçe bireylerin duygusal ihtiyaçlarında ve sosyal ilişkilerden beklenti düzeylerinde değişim meydana gelebildiği de düşünülmektedir. Dolayısıyla duygu düzenleme biçimlerinin yaşam dönemleri doğrultusunda farklılaşabildiği söylenebilir.

Araştırma kapsamında eğitim düzeyine yönelik bulgular ele alındığında YEBÖ, KDDÖ ve MSAS puanlarında anlamlı farklılaşmanın ortaya çıkmadığı görülmektedir. Bazı araştırmalar eğitim düzeyi yüksek bireylerin stresle baş etme ve bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerinde daha avantajlı olabildiğini belirtmektedir (Duyile vd., 2025). Ancak alan yazındaki tüm sonuçlar aynı doğrultuda ilerlememektedir. Troy vd. (2017), Kelley vd. (2019) ve Alruwaili (2025) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda demografik özelliklerin duygu düzenleme süreçleri üzerindeki etkisinin sınırlı düzeyde kaldığı ifade edilmektedir. Mevcut araştırmada eğitim düzeyi doğrultusunda anlamlı farklılık oluşmaması da bu bulgularla benzer görünmektedir. Ekonomik durum açısından elde edilen sonuçlar da dikkat çekicidir. Literatürde sosyoekonomik düzeyin psikolojik iyi oluş ve stres üzerinde etkili olabileceğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Côté vd., 2010). Buna rağmen kullanılan duygu düzenleme stratejilerinde sistematik değişim oluşmadığını belirten araştırmalar da vardır (Troy vd., 2017). Mevcut araştırma kapsamında ekonomik durum doğrultusunda YEBÖ, KDDÖ ve MSAS puanlarında anlamlı farklılıkların ortaya çıkmaması bu durumla benzerlik göstermektedir. Buradan çıkarımla duygu düzenleme süreçlerinin

yalnızca eğitim veya ekonomik koşullarla açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapı taşıdığı söylenebilir.

Literatürde gerçekleştirilmiş olan araştırmalardan bazıları kardeş ilişkilerinin empati, sosyal beceri ve kişilerarası farkındalık bakımından destekleyici olabildiğini belirtmektedir (Lam vd., 2012; Sang ve Nelson, 2017). Ancak bazı araştırmalarda ise kalabalık aile yapılarına dair ebeveyn ilgisinin bölünmesi, aile içindeki rekabet ortamına ya da kaynak paylaşımına ilişkin kısıtlılık durumlarının gelişime yönelik süreçlere negatif etkide bulunacağı ifade edilir (Downey, 2001; Yu ve Yan, 2023). Buradan hareketle kardeş sayısının tek başına belirleyici bir değişken olarak değerlendirme altına alınamayacağı gün yüzüne çıkar. Bu noktada ise özellikle doğum sırası ve kardeş sayısına dair gerçekleştirilmiş olan meta-analiz çalışmaları dikkate alındığında düşük düzeyde etkilerin olduğu literatürde vurgulanır (Damian ve Roberts, 2015). Mevcut araştırmaya yönelik olarak ise sadece MSAS skorlarında sınırlı düzeydeki farklılık durumlarının olması bu durum ile esasında benzerdir. Yani mesele sadece kardeş sayısında değildir.

Doğum sırasına dair bulgular ele alındığı zaman ilk ve ikinci çocuklardaki MSAS puanlarının daha yüksek düzeyde olduğu göze çarpar. Bu noktada, özellikle ilk çocukların aileleriyle daha yoğun birebir etkileşim içinde olmaları, aile içi sorumlulukları daha erken yaşlarda üstlenmeleri ve model rolünü daha erken benimsemeleri, söz konusu durumla ilişkili olarak literatürde vurgulanmıştır (Black vd., 2017). Fakat bu hususta etki büyüklüğünün düşük düzeyde kalması dikkate değerdir. Zaten literatür göz önüne alındığı zaman gerçekleştirilmiş olan bazı araştırmalar doğum esnasındaki etkilerin tutarsız ve düşük düzeyde süre geldiğini belirtir (Damian ve Roberts, 2015; Rohrer vd., 2015). Bunun yanında küçük kardeşlerin sosyal becerilerini daha çok kardeş ilişkileri üzerinden geliştirebildiğini ifade eden çalışmalar da vardır (Sang ve Nelson, 2017). Bakım veren kişi değişkeni doğrultusunda ise YEBÖ, KDDÖ ve MSAS puanlarında anlamlı farklılık oluşmadığı görülmektedir. Burada mesele bakım veren kişinin kim olduğu değil gibi durmaktadır. Daha çok kurulan ilişkinin niteliği ön plana çıkıyor olabilir (Bosmans vd., 2020; Thompson vd., 2022). Araştırmada annesi veya babası hayatta olmayan bireylerin YEBÖ ve KDDÖ puanlarının daha düşük olduğu da görülmektedir. Literatürde ebeveyn kaybının bağlanma örüntüleri, güven hissi ve duygu düzenleme süreçleri üzerinde etkiler oluşturabileceği belirtilmektedir (Fraley ve Shaver, 1997; Mikulincer ve Shaver, 2016). Türkiye'de gerçekleştirilmiş olan bazı araştırmalar kapsamında anne eğitim düzeyi yükseldikçe çocukların duygusal ifade becerileri ve sosyal uyum süreçlerinde artış meydana geldiği

belirtilmektedir (Gülay-Ogelman vd., 2022; Özdemir, 2025). Bu nedenle mevcut araştırmada anne eğitim düzeyi doğrultusunda ortaya çıkan farklılıkların literatürdeki bulgular ile benzer özellik taşıdığı görülmektedir. Ancak ilişkilerin çok güçlü düzeyde olmaması dikkat çekmektedir. Buradan hareketle duygu düzenleme süreçlerinin yalnızca ebeveyn eğitim düzeyi ile açıklanamayacak kadar çok yönlü bir yapı taşıdığı anlaşılmaktadır.

Baba eğitim düzeyine yönelik anlamlı farklılıkların ortaya çıkmaması ise aile içerisindeki kültürel rol dağılımı ile bağlantılı olabilir. Özellikle geleneksel aile yapıları doğrultusunda annelerin çocukların günlük bakım süreçleri ve duygusal ihtiyaçları ile daha yoğun ilgilenmesi, anne eğitim düzeyinin duygusal gelişim açısından daha görünür etkiler oluşturmasına yol açabilmektedir (Tamis-LeMonda vd., 2004; Cabrera vd., 2007). Bunun yanında bu durum babaların çocukların duygusal gelişimi üzerinde etkisiz olduğu anlamına gelmemektedir. Aksine aile içi etkileşim süreçlerinin çok katmanlı yapısı doğrultusunda ebeveyn rollerinin birbirini tamamlayan özellikler taşıdığı ifade edilmektedir (Lamb, 2010). Özellikle çocuk gelişimi açısından anne ve babanın sunduğu katkıların birbirinden tamamen bağımsız biçimde değerlendirilmesinin olanaklı olmadığı düşünülmektedir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin psikometrik özellikleri ele alındığında tüm ölçekler ve alt boyutlar açısından yüksek iç tutarlılık katsayılarının ortaya çıktığı görülmektedir. Özellikle Cronbach alfa değerlerinin .90'ın üstünde yer alması dikkat çekici bir görünüm oluşturmaktadır. Bu durum kullanılan ölçüm araçlarının aynı psikolojik yapıyı tutarlı biçimde ölçebildiğini ve maddeler arasındaki uyum düzeyinin oldukça güçlü kaldığını gösterir. Bunun yanında tanımlayıcı istatistikler doğrultusunda normallik değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı görülmektedir. Buradan çıkarımla verilerin parametrik analizler açısından uygun özellik taşıdığı anlaşılmaktadır. Ölçeklerdeki yüksek iç tutarlılık düzeyi doğrultusunda korelasyon bulgularının yorumlanabilirliğinin de güç kazandığı söylenebilir. Özellikle değişkenler arasındaki ilişkilerin rastlantısal olmaktan ziyade daha tutarlı örüntüler doğrultusunda şekillendiği düşünülmektedir.

Ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkiler ele alındığında YEBÖ-Anne Formu alt boyutları doğrultusunda güçlü pozitif korelasyonların ortaya çıktığı görülmektedir. Özellikle cezalandırıcı tutumlar, katı-kuralcı anne ebeveynlik davranışları ve olumsuz anne ebeveynlik örüntülerini temsil eden alt boyutların birbirleriyle yüksek düzeyde ilişkili olması dikkat çekmektedir. Bu durum söz konusu yapıların birbirinden bağımsız özellikler taşımadığını; daha çok ortak bir ebeveynlik örüntüsünün parçaları gibi işlediğini

düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle bireyin ebeveynlerini katı, cezalandırıcı ya da olumsuz özellikler taşıyan bireyler olarak algılaması durumunda diğer olumsuz anne ebeveynlik davranışlarını da daha yoğun biçimde algıladığı anlaşılmaktadır. Buradan hareketle olumsuz anne ebeveynlik tutumlarının çoğu zaman birbirini destekleyen ve birlikte deneyimlenen davranış örüntüleri doğrultusunda şekillendiği söylenebilir. Özellikle aile içi iletişim süreçleri açısından sert kontrol mekanizmaları ile cezalandırıcı yaklaşımların aynı duygusal atmosfer içerisinde ortaya çıkabildiği düşünülmektedir.

KDDÖ alt boyutları arasındaki ilişkiler ele alındığında orta düzeyde pozitif korelasyonların ortaya çıktığı görülmektedir. Özellikle bakış açısı edinme, yatıştırma, sosyal modelleme ve sosyal destek arama stratejileri doğrultusundaki ilişkilerin birbirini destekleyen bir görünüm ortaya çıkardığı dikkat çekmektedir. Bu durum bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde yalnızca tek bir strateji doğrultusunda hareket etmediğini düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle yoğun duygusal yaşantılar veya stres durumları karşısında bireylerin birden fazla kişilerarası duygu düzenleme biçimini aynı zaman dilimi içerisinde kullanabildiği anlaşılmaktadır. Kimi bireyler açısından sosyal destek arama davranışı ön plana çıkarken bunun yanında başkalarının bakış açılarından yararlanma ya da model alma süreçlerinin de devreye girebildiği görülmektedir. Söz konusu bulgular Hofmann vd. (2016) tarafından kişilerarası duygu düzenlemeye dair geliştirilen kuramsal yaklaşım ile benzerlik gösterir. Araştırmacılar bireylerin yoğun duygusal yük taşıyan durumlarda yalnızca tek bir düzenleme biçimine yönelim göstermediğini; sosyal destek alma, yeniden değerlendirme, model alma ve başkalarının perspektiflerinden yararlanma gibi birbirini tamamlayan stratejileri eş zamanlı biçimde kullanabildiğini ifade etmektedir. Buradan çıkarımla mevcut araştırmada KDDÖ alt boyutları arasında gözlenen pozitif ilişkilerin kişilerarası duygu düzenleme süreçlerinin çok katmanlı ve iç içe geçen bir yapı taşıdığı ile alakalı olduğu söylenebilir.

Güncel çalışmalar kişilerarası duygu düzenlemenin sosyal destek, diyadik baş etme, algılanan duyarlılık ve ilişkisel iyi oluşla birlikte işlediğini; bu nedenle aynı stratejinin farklı bağlamlarda farklı işlevler taşıyabileceğini vurgulamaktadır (Arican-Dinc ve Gable, 2026; Pruessner ve Altan-Atalay, 2025; Ray-Yol vd., 2022). Bu bakımdan mevcut araştırmada KDDÖ alt boyutlarının birbirleriyle pozitif ilişkiler göstermesi, bireylerin yoğun duygusal durumlarda tek bir stratejiye değil, çoğu zaman birden fazla sosyal düzenleme yoluna aynı anda başvurabildiğini düşündürmektedir.

Mevcut çalışmada KDDÖ toplam puanının 5'li Likert yapı içinde orta düzeye yakın bulunması (Ort. = 3.05), özellikle 51 yaş ve üzeri grupta daha düşük ortalamanın ortaya

çıkmasıyla birlikte değerlendirildiğinde, kişilerarası duygu düzenleme puanlarının Türk toplumunda yalnızca beceri eksikliği şeklinde yorumlanmaması gerekir. KDDÖ'nün Türkçe uyarlama çalışmaları, ölçeğin sosyal standartlar ve kültürel beklentilerle ilişkili biçimde ele alınmasının önemli olduğunu belirtmektedir (Saruhan vd., 2019). Türk kültürel bağlamında duygusal sıkıntının açıkça paylaşılmasından çok aile içi, örtük ya da dolaylı destek arayışıyla yönetilmesi; mahremiyet, kendini açma konusundaki çekingenlik, "yük olmama" eğilimi ve duygusal kontrol beklentileri öz-bildirim puanlarını düşürebilir. Nitekim Türkiye ve Almanya örneklemlerini karşılaştıran güncel bulgular, kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin seçimi ve uyum sağlayıcı işlevinin kültürel bağlama göre değişebildiğini göstermektedir (Pruessner ve Altan-Atalay, 2025). Bu nedenle KDDÖ puanlarının görece düşük görünmesi, sosyal desteğin hiç kullanılmadığından ziyade, desteğin kimden, nasıl ve hangi mahremiyet sınırlarında istendiğiyle ilişkili kültürel bir örüntüye işaret ediyor olabilir.

Metabilişsel öz-değerlendirme ölçeği alt boyutları açısından elde edilen korelasyon bulgularına bakıldığında ise oldukça yüksek düzeyde pozitif ilişkilerin ortaya çıktığı görülmektedir. Özellikle başkalarının zihnini anlama ve ustalık alt boyutları arasındaki yüksek korelasyon düzeyi (r=.93) dikkat çekici bir görünüm oluşturmaktadır. Bu durum söz konusu becerilerin birbirinden tamamen bağımsız yapılardan meydana gelmediğini düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle başkalarının duygu ve düşüncelerini anlayabilme kapasitesi ile problem çözme süreçlerinde kullanılan bilişsel değerlendirme mekanizmalarının ortak zihinsel işlemler doğrultusunda çalışabileceği anlaşılmaktadır. Özellikle bireyin sosyal durumları analiz edebilmesi, karşı tarafın duygusal durumunu değerlendirebilmesi ve çözüm üretme süreçlerini organize edebilmesi benzer bilişsel altyapılar ile ilişkili görünmektedir. Bunun yanında alt boyutlar arasındaki yüksek korelasyon düzeyleri ölçeğin güçlü bir iç tutarlılık özelliği taşıdığını da gösterir. Ancak bazı boyutların birbirine oldukça yakın psikolojik yapılar içermesi de dikkat çekmektedir. Literatürde bu tür durumların "yüksek boyut örtüşmesi" veya "aşırı-hiyerarşik yapı" kapsamında ele alındığı bilinmektedir (Rios ve Wells, 2014; Clark ve Watson, 2019). Dolayısıyla mevcut araştırmada alt boyutlar arasındaki yüksek ilişkilerin yalnızca güçlü iç tutarlılık ile açıklanamayacağı; bazı bilişsel ve duygusal süreçlerin ortak psikolojik temeller doğrultusunda birlikte işliyor olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında dikkat çeken bulgulardan birisi, YEBÖ-Anne Formu ile MSAS puanları arasındaki ilişkilerin negatif yönlü olmasına rağmen düşük düzeyde kalmış olmasıdır. Başka bir ifadeyle annelerini daha olumsuz algılama eğiliminde bulunan

bireylerin metabilişsel öz-değerlendirme düzeylerinde de belirli ölçüde düşüş ortaya çıktığı görülmektedir. Ancak söz konusu ilişkinin güçlü bir yapı sergilemediği dikkat çekmektedir. Buradan hareketle çocukluk dönemindeki anneye ilişkin ebeveynlik yaşantılarının bireyin yetişkinlikteki öz-farkındalık süreçleri üzerinde tamamen belirleyici bir yapı oluşturmadığı düşünülebilir. Bunun yanında olumsuz anne ebeveynlik algılarının bilişsel güven, öz değerlendirme biçimleri ve bireyin kendi düşüncelerine yönelik yaklaşımı üzerinde belirli izler bırakabildiği de anlaşılmaktadır. Özellikle cezalandırıcı, baskıcı ya da aşırı kontrolcü aile ortamlarında yetişen bireyler açısından kendi duygu ve düşüncelerine yönelik güven düzeyinin daha kırılgan hâle gelebildiği ifade edilmektedir (Spada vd., 2015; Chow ve Lo, 2017).

Alan yazındaki bazı çalışmalar da benzer doğrultuda bulgular sunmaktadır. Baylar ve Bintaş Zörer (2026) tarafından gerçekleştirilmiş olan sistematik derleme kapsamında erken dönem olumsuz ebeveynlik yaşantılarının işlevsiz üstbilişsel inançlar ve düşük bilişsel güven düzeyi ile bağlantılı olabileceği belirtilmektedir. Bu durum mevcut araştırma bulguları ile birlikte ele alındığında çocukluk yaşantılarındaki anneye ilişkin ebeveyn tutumlarının bireyin ilerleyen yaşam dönemlerindeki öz değerlendirme süreçleri üzerinde tamamen güçlü olmasa da belirli düzeyde etkiler bırakabileceğini düşündürmektedir. Özellikle bireyin kendi düşüncelerini yorumlama biçimi, hata yapmaya yönelik yaklaşımı veya bilişsel süreçlerine duyduğu güven gibi alanlarda erken dönem aile yaşantılarının izlerinin devam edebildiği anlaşılmaktadır.

Bununla birlikte araştırmada elde edilen korelasyon düzeyinin oldukça düşük kalmış olması önemli bir başka noktadır. Bu durum metabilişsel öz-değerlendirme süreçlerinin yalnızca ebeveynlik algıları doğrultusunda şekillenmediğini gösterir. Eğitim yaşantıları, sosyal çevre, kişilerarası ilişkiler, bireyin yaşam boyunca karşılaştığı deneyimler, psikolojik dayanıklılık düzeyi ve kişilik örüntülerinin de bu süreçler üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Wells, 2011; Baylar ve Bintaş Zörer, 2026). Dolayısıyla çocukluk dönemindeki olumsuz anne ebeveyn algılarının yetişkinlikteki öz-farkındalık ve bilişsel değerlendirme süreçleri üzerinde sınırlı bir etkide bulunduğu; ancak tek başına açıklayıcı bir değişken niteliği taşımadığı söylenebilir.

Bu bulgu duygusal zekâ ve öz-bildirim temelli ölçümler doğrultusunda gerçekleştirilmiş olan bazı araştırmalar ile benzerlik gösterir. Brackett ve Mayer (2003) tarafından gerçekleştirilmiş olan çalışmada performansa dayalı duygusal zekâ ölçümleri ile bireylerin kendilerine yönelik öz-bildirim değerlendirmeleri arasında düşük düzeyli korelasyonların

bulunduğu ifade edilmektedir. Bu durum bireylerin kendi duygusal becerilerine yönelik değerlendirmelerinin her zaman doğrudan performans göstergeleriyle örtüşmediğini düşündürmektedir. Özellikle bireyin kendisini algılama biçimi, sosyal çevrede bırakmak istediği izlenim, öz-güven düzeyi ya da psikolojik savunma örüntüleri gibi birçok değişkenin bu süreçlere dahil olabildiği anlaşılmaktadır. Benzer biçimde Brackett vd. (2006) tarafından yürütülen araştırmada da bireylerin kendi duygusal yeterliliklerine yönelik algılarının sosyal beklentiler, benlik sunumu ve psikolojik savunma mekanizmaları doğrultusunda şekillenebildiği belirtilmiştir. Mevcut araştırma kapsamında YEBÖ puanları ile bireyin kendi metabilişsel becerilerine yönelik değerlendirmelerini içeren MSAS puanları arasındaki düşük düzeyli ilişkilerin ortaya çıkması da söz konusu çok katmanlı yapıyı destekleyen bulgular arasında yer edinmektedir. Başka bir ifadeyle bireyin çocukluk dönemindeki ebeveynlik algıları ile kendi bilişsel süreçlerine yönelik değerlendirmeleri arasında doğrudan ve güçlü bir bağlantının oluşmadığı; arada çok sayıda psikolojik değişkenin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Toplam puan düzeyleri doğrultusunda anne ebeveynlik algıları ile kişilerarası duygu düzenleme süreçleri arasındaki korelasyonların düşük düzeyde kalması da dikkat çeken bir başka bulgu görünümü oluşturmaktadır. Özellikle korelasyon katsayılarının .11'in altında bulunması, algılanan anne ebeveynlik tutumlarının kişilerarası duygu düzenleme stratejileri üzerinde tek başına belirleyici bir yapı oluşturmadığını düşündürmektedir. Reeck vd. (2016) ile Wilson vd. (2024) tarafından ortaya konulan bulgular da bu durumu destekler niteliktedir.

Araştırma kapsamında gerçekleştirilmiş olan regresyon analizlerine bakıldığında anne ebeveynlik tutumlarının kişilerarası duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisinin genel anlamda sınırlı düzeyde kaldığı görülmektedir. Regresyon modellerinin bazıları istatistiksel açıdan anlamlı sonuçlar ortaya koymuş olsa da anne ebeveynlik alt boyutlarının büyük bölümünün tek başına güçlü bir yordayıcı niteliği taşımadığı anlaşılmaktadır. Bu durum kişilerarası duygu düzenleme süreçlerinin yalnızca çocukluk dönemine ait anneye ilişkin ebeveyn yaşantıları doğrultusunda açıklanabilecek bir yapı olmadığını düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle bireyin yetişkinlik döneminde kullandığı duygu düzenleme stratejileri; sosyal çevre, kişilik özellikleri, bağlanma örüntüleri, akran ilişkileri, yaşam deneyimleri ve psikolojik dayanıklılık süreçleri gibi çok sayıda değişkenin ortak etkisi altında şekillenebilmektedir. Dolayısıyla anneye ilişkin ebeveynlik yaşantıları önemli bir unsur görünümü oluştursa da tek başına belirleyici bir yapı taşımamaktadır.

"Olumlu etkilenmeyi artırma" stratejisine yönelik regresyon modeli incelendiğinde modelin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($F(10, 222) = 2.138$, $p = .023$). Bununla birlikte modelin açıkladığı varyansın oldukça düşük düzeyde kalması ($R^2 = .088$; düzeltilmiş $R^2 = .047$) dikkat çekmektedir. Bu durum, olumlu etkilenmeyi artırma stratejisindeki varyansın büyük bölümünün modele dahil edilmeyen değişkenler tarafından belirlendiğini düşündürmektedir. Söz konusu modelde anne ebeveynlik tutumlarına ait iki alt boyutun anlamlı yordayıcı olarak öne çıktığı belirlenmiştir: duygusal bakımdan yoksun bırakıcı tutum negatif yönde ($\beta = -.160$, $p = .042$), koşullu/başarı odaklı tutum ise pozitif yönde ($\beta = .193$, $p = .040$). Birinci bulgu, çocukluk döneminde duygusal yoksunluk algısının yetişkinlikte başkalarının olumlu duygularından yararlanma stratejilerine yönelimi azaltabileceğini düşündürmektedir. İkinci bulgu ise, koşullu ve başarı odaklı bir aile atmosferinde yetişen bireylerin onay ve olumlu duygusal pekiştirmeyi sosyal ilişkiler üzerinden aramaya daha sık eğilim gösterebileceğini akla getirmektedir. Bununla birlikte söz konusu katsayıların etki büyüklükleri küçük ve p değerleri sınırdadır; ayrıca bu sonuçlar çok sayıda regresyon modeli ve yordayıcı arasından elde edildiğinden çoklu karşılaştırma açısından düzeltilmemiştir. Dolayısıyla iki bulgu da doğrulayıcı değil, ileri araştırmalarda sınanması gereken keşfedici eğilimler olarak değerlendirilmelidir. Genel düzeyde, anne ebeveynlik algılarının kişilerarası duygu düzenleme stratejileri üzerinde doğrudan ve tek yönlü güçlü etkiler oluşturmadığı; daha çok bütüncül ve dolaylı etkiler doğrultusunda ilerleyen çok katmanlı bir yapının söz konusu olduğu söylenebilir. Bireyin çocukluk dönemindeki aile yaşantılarının ilerleyen süreçlerde sosyal çevre deneyimleri, arkadaş ilişkileri ve bireysel psikolojik gelişim süreçleri ile birlikte yeniden şekillenebildiği düşünülebilir. Literatürde de ebeveynlik süreçlerinin duygu düzenleme üzerindeki etkisinin doğrusal bir yapı izlemediği; sosyalizasyon mekanizmaları doğrultusunda çok katmanlı biçimde ilerlediği ifade edilmektedir (Morris vd., 2007; Eisenberg vd., 1998).

Benzer biçimde Fosco ve Grych (2013) tarafından ortaya konulan bulgular da aile süreçlerinin bireyin duygu düzenleme biçimleri üzerinde dolaylı yollar aracılığıyla etkili olabileceğini gösterir. Özellikle aile içi iletişim örüntüleri, çatışma çözme biçimleri ve çocuğun sosyal çevreyle kurduğu ilişkilerin birlikte değerlendirilmesi gerektiği belirtilmektedir. Mevcut araştırmada YEBÖ-Anne Formu alt boyutlarının tek başına güçlü yordayıcılar olarak ortaya çıkmaması da bu çok boyutlu yapıyla ilişkili görünmektedir. Başka bir ifadeyle kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin yalnızca anneye ilişkin ebeveyn tutumlarının doğrudan sonucu şeklinde değerlendirilmesi yeterli görünmemektedir.

Bireyin yaşam boyu geliştirdiği sosyal öğrenmeler, ilişkisel deneyimler ve psikolojik baş etme örüntülerinin de bu süreçlere önemli düzeyde katkı sunduğu düşünülmektedir.

Bu noktada Morris vd. (2007) tarafından ortaya konulan "Tripartite Model" araştırma bulgularını açıklama bakımından önemli bir yere sahip görünmektedir. Söz konusu model ele alındığında ebeveynlerin çocukların duygu düzenleme becerilerini yalnızca doğrudan ebeveynlik davranışları üzerinden etkilemediği belirtilmektedir. Bunun yanında model olma davranışları, aile içerisindeki duygusal iklim ve ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin de sürece dahil olduğu ifade edilmektedir. Buradan çıkarımla mevcut araştırma kapsamında anneye ilişkin ebeveynlik algılarını tek başına belirleyici bir unsur olarak değerlendirmek yeterli görünmemektedir. Daha geniş sosyalizasyon süreçleri ile birlikte düşünülmesi gereken bir yapı olduğu anlaşılmaktadır. Mevcut çalışmada regresyon modellerinin genel anlamda zayıf düzeyde kalması da bu kuramsal yapı ile örtüşen durumlar arasında yer edinmektedir.

Araştırma kapsamında "bakış açısı edinme" stratejisini açıklayan regresyon modelinin anlamlı bulunmaması da dikkat çekici bulgular arasında kendisine yer edinmiştir. Bu durum söz konusu stratejinin gelişiminde erken dönem anne ebeveynlik algılarından ziyade sosyal deneyimlerin daha etkili olabileceğini düşündürmektedir. Başkalarının düşünce ve duygularını anlayabilme becerisi genel anlamda arkadaş ilişkileri, romantik ilişkiler, sosyal öğrenme süreçleri ve bireyin empatik eğilimleri ile bağlantılı görünmektedir (Davis, 1983; Van der Graaff vd., 2018). Bundan dolayı yalnızca ebeveynlik yaşantıları doğrultusunda açıklanamaması beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir. Özellikle bireyin yaşam boyunca farklı sosyal çevreler içerisinde yer alması, yeni ilişki biçimleri geliştirmesi ve farklı kişilerarası deneyimler edinmesi bu becerinin dönüşüm göstermesine neden olabilmektedir. Reeck vd. (2016) tarafından ortaya konulan bulgular da kişilerarası duygu düzenleme süreçlerinin durağan değil; yaşam boyu sosyal etkileşimler aracılığıyla değişebilen dinamik yapılar olduğunu gösterir.

Araştırma kapsamında dikkat çeken bir başka bulgu ise "sosyal modelleme" stratejisinde anneye ilişkin aşırı korumacı/evhamlı ebeveyn tutumunun anlamlı bir yordayıcı olarak ortaya çıkmış olmasıdır ($\beta = .216$, $p = .006$). Bu durum, katılımcıların annelerini aşırı koruyucu/evhamlı algılamalarının, duygu düzenleme bakımından davranışsal model alma süreçleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle kaygılı veya aşırı kontrollü anne figürlerinin, duyguların nasıl ifade edilmesi ya da düzenlenmesi gerektiği konusunda çocuklara gözlemsel örnekler sunabileceği söylenebilir. Literatürde de aşırı koruyucu ebeveynlik biçimlerinin sosyal referans alma, gözlemsel öğrenme ve duygu düzenleme

süreçleri üstünde etkili olabileceği belirtilmektedir (Morris vd., 2007; Mathijs vd., 2024). Dolayısıyla mevcut araştırmadan elde edilen bulgular sosyal modelleme stratejisinin aile içindeki gözlemsel öğrenme süreçleri ile bağlantılı olabileceğini destekler nitelikte görünmektedir.

"Yatıştırma/Sakinleştirme" stratejisine yönelik bulgular ele alındığında, anne ebeveynlik tutumlarının on alt boyutunu içeren çoklu regresyon modelinin genel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($F(10, 222) = 1.543$, $p = .125$; $R^2 = .065$). Bu modelde yalnızca küçümseyici tutum sınırda anlamlı bir pozitif yordayıcı olarak öne çıkmıştır ($\beta = .250$, $p = .046$); ancak omnibüs F'nin anlamlı çıkmaması bu tek-değişkenli bulgunun temkinli yorumlanmasını gerektirmektedir. Buna karşılık, YEBÖ-Anne Formu toplam puanı ile yürütülen basit regresyonda anne ebeveynlik algısının yatıştırma/sakinleştirme stratejisi üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($B = .287$, $p = .027$). Etkinin alt boyut düzeyinde tek bir tutuma indirgenememesi, buna karşın toplam puan düzeyinde anlamlı çıkması, ilişkinin belirli bir ebeveynlik boyutundan ziyade olumsuz anne ebeveynlik algısının bütüncül örüntüsüne bağlı olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, annelerini duygusal anlamda tutarsız, baskıcı ya da mesafeli özellikleriyle algılayan bireylerin kişilerarası ilişkilerde güven ve rahatlama ihtiyacını daha yoğun biçimde yaşayabileceğine ve duygusal dengeyi kendi iç süreçlerinden ziyade başka insanlar aracılığıyla sağlama eğilimi gösterebileceğine işaret etmektedir. Bununla birlikte hem p değerlerinin sınırda olması (.027 ve .046) hem de bu katsayıların çok sayıda regresyon modeli ve yordayıcı arasından elde edilmiş olması, bulguların çoklu karşılaştırma düzeltmesi yapılmaksızın yorumlandığı anlamına gelmektedir. Dolayısıyla bu bulgular doğrulayıcı değil, ileri araştırmalarda sınanması gereken keşfedici eğilimler olarak değerlendirilmelidir. Springstein vd. (2023) ile Altan-Atalay ve Sarıtaş-Atalar (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar da kişilerarası yatıştırma stratejilerinin geçmiş bağlanma deneyimleri ve duygusal güven ihtiyacı ile bağlantılı olabileceğini belirtmektedir.

Araştırma kapsamında gerçekleştirilmiş olan basit regresyon analizinde ise YEBÖ-Anne Formu toplam puanının KDDÖ toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması ($p = .143$) dikkat çekici bulgular arasında yer almaktadır. Söz konusu sonuç erken dönem anne ebeveynlik algılarının yetişkinlikte kullanılan kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini doğrudan açıklamada sınırlı kaldığını gösterir. Literatürde bu konuya yönelik bulgular ele alındığında birbirinden farklı sonuçların bulunduğu görülmektedir. Bazı araştırmalar ebeveyn sıcaklığının ilerleyen yaşam dönemlerinde sosyal destek arama davranışlarını ve

psikolojik iyi oluş düzeyini güçlendirebildiğini belirtmektedir (Suchman vd., 2006; Casselman ve McKenzie, 2015; Moran vd., 2018). Bunun yanında bazı çalışmalar ise erken dönem güvenli bağlanma deneyimlerinin bile yetişkinlikte kullanılan kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini bütünüyle açıklayamadığını gösterir (Reeck vd., 2016). Dolayısıyla mevcut çalışmada anne ebeveynlik algısının KDDÖ toplam puanı üzerindeki etkisinin düşük düzeyde kalması şaşırtıcı bir durum olarak görünmemektedir.

Tani vd. (2018), çocuklukta algılanan ebeveynlik biçimleri ile yetişkinlikteki duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin özellikle ebeveyn bakımının koruyucu etkisi üzerinden açıklanabileceğini; buna karşın ebeveyn tutumlarının yetişkinlikteki duygu düzenlemeyi tek başına belirlemediğini göstermiştir. Son beş yıla ait meta-analitik ve ağ analizi temelli çalışmalar da benzer biçimde ebeveyn duygu sosyalleştirme tepkilerinin, aile içi duygusal iklimin ve psikolojik kontrol/ihmal gibi olumsuz süreçlerin çocukların duygu düzenleme gelişimiyle ilişkili olduğunu; ancak bu etkilerin doğrusal ve tek değişkenli olmaktan çok bağlamsal ve etkileşimsel biçimde işlediğini ortaya koymaktadır (Azevedo vd., 2025; Lin vd., 2024). Bu doğrultuda mevcut çalışmada YEBÖ-Anne Formu toplam puanının KDDÖ toplam puanı üzerinde güçlü bir doğrudan etki göstermemesi, ebeveynlik algılarının önemsiz olduğunu değil; yetişkinlik döneminde sosyal çevre, romantik ilişkiler, arkadaş desteği, öz-farkındalık ve kültürel baş etme normları gibi değişkenlerle birlikte yeniden örgütlendiğini düşündürmektedir.

Araştırma kapsamında gerçekleştirilmiş olan aracılık (mediasyon) analizleri ele alındığında dikkat çekici bazı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. PROCESS Model 4 doğrultusunda yapılan analizlerde metabilişsel öz-değerlendirme becerilerinin (MSAS alt boyutları), anne ebeveynlik algıları ile kişilerarası duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı role sahip olmadığı belirlenmiştir. Özellikle aile içi gözlemsel öğrenmeler, bağlanma ilişkileri, duygusal iklim ve sosyalizasyon süreçleri gibi çok katmanlı yapıların sürece dahil olduğu anlaşılmaktadır (Morris vd., 2007; Fosco ve Grych, 2013). Buradan çıkarımla bireyin duygu düzenleme biçimlerinin yalnızca öz-farkındalık düzeyinden değil; yaşam boyunca maruz kaldığı ilişkisel deneyimlerden de beslendiği söylenebilir.

Araştırma bulgularına bakıldığında "Olumlu etkilenmeyi artırma" stratejisinde MSAS'ın dört alt boyutunun hiçbirinin anlamlı aracı rol göstermediği görülmektedir. Toplam dolaylı etkinin güven aralığında sıfırı içermesi de bu sonucu destekleyen durumlar arasında kendisine yer edinmiştir. Benzer biçimde YEBÖ-Anne Formu toplam puanının "Sosyal

modelleme” stratejisi üzerindeki etkisinin doğrudan olduğu; ancak bu ilişkinin metabilişsel beceriler aracılığıyla açıklanamadığı saptanmıştır. Bu bulgu, Tammilehto vd. (2023) tarafından yürütülen araştırmanın sonuçlarıyla belirli ölçüde örtüşmektedir. Söz konusu çalışmada hatırlanan ebeveynlik deneyimlerinin yetişkinlik dönemindeki duygu düzenleme stratejilerinin seçimiyle ilişkili olabileceği; ancak duygu düzenleme uygulamasının etkililiğini her zaman açıklamadığı ve çabalı kontrolün beklenen aracı rolünün desteklenmediği belirtilmiştir. Bu doğrultuda mevcut araştırmada anne ebeveynlik algılarının sosyal modelleme üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı bulunması, buna karşın metabilişsel beceriler üzerinden anlamlı bir dolaylı etkinin ortaya çıkmaması, anneye ilişkin erken dönem ebeveynlik deneyimlerinin yetişkinlikte daha çok strateji yönelimi üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum anneye ilişkin ebeveynlik algılarının bazı kişilerarası duygu düzenleme stratejileriyle doğrudan ilişkili olabileceğini; fakat bu etkinin öz-farkındalık veya üstbilişsel değerlendirme süreçlerinden geçmeyebileceğini düşündürmektedir (Eisenberg vd., 1998). Özellikle çocukların anne/bakım veren ebeveyn davranışlarını doğrudan gözlemleyerek öğrenmesi, bazı duygu düzenleme biçimlerinin bilişsel değerlendirmelerden çok davranışsal model alma süreçleri ile gelişebildiğini düşündürmektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırma kapsamında erken dönem anne ebeveynlik algılarının yetişkinlik dönemindeki kişilerarası duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisi ile üst bilişsel inançların bu ilişkideki aracı rolü inceleme altına alınmıştır. Elde edilen bulgular genel anlamda değerlendirildiğinde, çocukluk dönemine dair ebeveynlik yaşantılarının yetişkinlikteki psikososyal işlevsellik üzerinde tamamen belirleyici olmadığı; ancak bazı alanlarda etkilerinin devam ettiği görülmektedir. Yaş, sosyal çevre, yaşam deneyimleri, bireysel baş etme biçimleri ve bilişsel yapılanmalar gibi birbirinden farklı değişkenlerin de süreç üzerinde etkili olduğu dikkat çekmektedir. Buradan çıkarılacak sonuç ise duygu düzenleme süreçlerinin tek boyutlu değil, gelişimsel açıdan oldukça karmaşık ve katmanlı bir yapı özelliği taşıdığı ile alakalıdır.

Araştırmanın demografik bulgularına bakıldığında cinsiyet, çalışma durumu, ekonomik düzey, medeni durum, kronik hastalık varlığı, psikiyatrik ilaç kullanımı ve psikoterapi alma gibi değişkenlerin YEBÖ, KDDÖ ve MSAS toplam puanları açısından anlamlı farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Bu durum incelenen psikososyal yapıların yalnızca bireyin mevcut yaşam koşulları doğrultusunda şekillenmediğini düşündürmektedir. Bunun yanında sonuçların büyük kısmında örneklem grubunun görece homojen bir yapı göstermesi de dikkat çeken durumlar arasında yer almaktadır. Ayrıca yaş değişkeni göz önüne alındığı zaman YEBÖ ile KDDÖ puanlarında anlamlı farklılıkların göz önüne çıkması araştırmanın dikkat çekici sonuçları arasında kendisine yer edinmektedir. Bu noktada genç yetişkin grubuna dair bireylerin daha yüksek YEBÖ ve KDDÖ puanlarını aldığı sonucuna varılır.

Araştırma sonucunda dört ve üzeri kardeşe sahip bireyler açısından MSAS puanlarının daha düşük olduğu göze çarpar. Bu durumla alakalı olarak ise kalabalık aile yapılarındaki ebeveyn ilgisinin bölünmesi veya kişisel gereksinimlerin arka plana itilmesi gibi etkenler ön plana çıkar.

Doğum sırasının ilerlemesi ile beraber MSAS puanlarında düşüş yaşanmıştır. Dikkate değer diğer bir husus ise ilk çocukların daha yüksek puanları barındırmasıdır. Bu açıdan ebeveynler ile daha fazla etkileşimin kurulması, sorumluluğun daha erken yaşlarda alınması ya da aile içerisindeki örnek çocuğu üstlenmeleri etkilidir ancak burada da etki düzeyinin düşük olduğu göze çarpar yani tek başına doğum sırasının belirleyici olmadığı görülür.

Anne eğitim düzeyine ilişkin bulguları bakıldığında ise KDDÖ puanlarının yüksek olduğu görülür. Bu noktada, annelerin eğitim düzeyinin yüksek olmasının, çocuklarıyla daha açık

iletişim kurmaları ve çocukların duygusal gereksinimlerine daha duyarlı yaklaşmalarıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Diğer tarafta baba eğitim düzeyinde anlamlı farklılığın olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu durumda babaların etkisiz olduğunu söylememek gerekir. Esasında annelerin duygusal anlamda temas çerçevesinde çocukları ile daha yakın olmasıyla alakalıdır. Annesi ya da babası sağ olmayan bireylerde ise YEBÖ ve KDDÖ puanlarının daha düşük olduğu göze çarpar. Yani ebeveynlerden herhangi birinin hayatta olmamasının, bireylerin bağlanma örüntüleri ve güven ilişkileri üzerinde etkili olabileceği sonucuna gidilir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin yüksek iç tutarlılık göstermesi dikkat çekmektedir. YEBÖ, KDDÖ ve MSAS açısından Cronbach alfa değerleri yüksek bulunmuştur. Ama "Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran" boyutunda görece düşük güvenirlik ortaya çıkmıştır. Kültürel durumlar etkili olmuş olabilir. Verilerin parametrik analizler açısından uygun olduğu da görülmektedir.

Korelasyon bulguları doğrultusunda olumsuz ebeveynlik algıları ile kişilerarası duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkiler inceleme altına alınmıştır. İlişkiler genel olarak düşük düzeyde kalmıştır. Ama cezalandırıcı, koşullu ve kuralcı ebeveynlik boyutlarının birbirleriyle güçlü ilişkiler göstermesi dikkat çekmektedir.

Regresyon analizleri doğrultusunda elde edilen sonuçlar göz önüne alındığında ebeveynlik algısının kişilerarası duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisinin genel olarak sınırlı kaldığı görülmektedir. Özellikle YEBÖ'nün yalnızca sosyal modelleme ve yatıştırma/sakinleştirme stratejileri üzerinde anlamlı etkiler oluşturması dikkat çekmektedir. Bu durum erken dönem ebeveynlik yaşantılarının özellikle bireyin sosyal çevreden destek alma biçimleri veya başkalarının davranışlarını referans alma eğilimleri üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Aşırı koruyucu veya evhamlı ebeveynlik tutumunun sosyal modellemeyi pozitif yönde yordaması da bu açıdan anlamlı görünmektedir.

Mevcut sonuçlar, erken dönem anne ebeveynlik algıları, üstbilişsel beceriler ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkinin tek yönlü bir nedensellik modeliyle açıklanamayacağını göstermektedir. Çalışmalar aile faktörlerinin duygu düzenleme gelişimindeki rolünü desteklemekle birlikte bu rolün ebeveynin doğrudan davranışları, çocuğun gözlemsel öğrenmeleri, aile duygusal iklimi, akran/partner ilişkileri ve kültürel duygu ifade normlarıyla birlikte işlediğini vurgulamaktadır. Bu nedenle mevcut çalışmanın temel sonucu, anne ebeveynlik algılarının özellikle sosyal modelleme ve

yatıştırma/sakinleştirme stratejilerinde anlamlı fakat sınırlı etkiler gösterebildiği; MSAS alt boyutlarının ise bazı b yollarında anlamlılık göstermesine karşın aracılık modelini bütün olarak açıklamakta yetersiz kaldığı yönündedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bulguları değerlendirilirken bazı sınırlılıkların göz önünde bulundurulması gerekmektedir. İlk olarak çalışma, verilerin tek bir zaman diliminde toplandığı kesitsel (cross-sectional) bir desende yürütülmüştür; bu nedenle değişkenler arasında nedensel çıkarımlar yapmak mümkün değildir. İkinci olarak veriler yalnızca öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanmış olup gözlem, klinik görüşme veya performans temelli ölçümlerle desteklenmemiştir. Üçüncü olarak Young Ebeveynlik Ölçeği'nin yalnızca anne formu kullanılmış; baba ebeveynlik algıları çalışmaya dâhil edilmemiştir. Ayrıca örneklemde kadın katılımcıların ve yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin oranının yüksek olması, bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır.

Öneriler

Araştırmadan çıkan sonuçlara bağlı olarak gelecekte gerçekleştirilecek çalışmalara dair bazı öneriler ön plana çıkar. İlk olarak birbirinden farklı nitelikteki sosyokültürel gruplar ve daha geniş kapsamdaki örneklemler açısından veri toplanması önerilir. Bunun yanı sıra hali hazırdaki araştırmada kadın katılımcılarının oranının yüksek olması göz önüne alındığında, daha dengeli nitelikteki cinsiyet dağılımlarına sahip örneklemler ile yürütülecek araştırmaların sonuçların genellenebilirliği çerçevesinde daha güçlü bir yapı sunacağı söylenebilir.

Araştırma içerisinde kullanılan kesitsel desen bazı sınırlılıkları da beraberinde getirmiştir. Bu nedenle boylamsal nitelikte araştırmaların yürütülmesi önem taşımaktadır. Bu noktada erken çocukluk döneminden itibaren yetişkinlik dönemine dek süre gelen süreçlerin takibe alınması dikkate değerdir. Sadece öz bildirim ölçeklerinin kullanılmış olması da mevcut araştırmada bir sınırlılığı getirmiştir. Bu sebeple gözlemler, klinik görüşmeler ya da deneysel nitelikteki uygulamaların göz önüne alınması güçlü neticeler getirebilir.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı, Young Ebeveynlik Ölçeği'nin anne ve baba formlarını içeren bir ölçme aracı olmasına karşın bu çalışmada yalnızca anne formunun kullanılmış olmasıdır. Bu nedenle elde edilen bulgular, katılımcıların genel ebeveynlik deneyimlerini değil, erken dönem anne ebeveynlik algılarını yansıtmaktadır. Baba ebeveynlik algılarının çalışmaya dâhil edilmemiş olması, ebeveynlik deneyimlerinin bütüncül biçimde

değerlendirilmesini sınırlandırmaktadır. Bu doğrultuda gelecek araştırmalarda anne ve baba formlarının birlikte ele alınması önerilebilir.

Üst bilişsel anlamdaki süreçler dikkate alındığında ise psikolojik dayanıklılık, bağlanma güvenliği, öz şefkat veya sosyal destek gibi değişkenlerin de araştırmaya dahil edilmesi önerilmektedir. Bireylerin duygu düzenleme süreçleri ele alındığı zaman bunun yalnızca bilişsel değerlendirmelerle ilerlemekten ziyade ilişkisel olarak deneyimler de önem teşkil eder.

Klinik araştırmalar doğrultusunda ise özellikle olumsuz ebeveynlik deneyimlerini barındıran kişilerde bireyler arası duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik müdahale çalışmalarının yapılması önerilmektedir. Yani psikoeğitim programları, Mentalizasyon odaklı yaklaşımlar, duygu odaklı terapi uygulamaları gibi çalışmaların varlığı literatüre katkı sağlayacaktır. Son olarak ebeveynlere dair eğitimlerde çocukların duygusal gereksinimlerinin fark edilmesine ilişkin araştırmaların artırılması gerekmektedir. Özellikle erken dönem çocukluktaki koruyucu ruh sağlığına dair araştırmalar kendisine önemli yer edinir.

Gelecek çalışmalarda KDDÖ puanlarının kültürel bağlamdaki anlamını daha iyi anlayabilmek için nicel ölçeklerin yanında nitel görüşmeler, günlük yöntemleri ve yakın ilişki/ailesel destek kaynaklarını ayırt eden ölçümler kullanılabilir. Böylece düşük ya da orta düzey KDDÖ puanlarının duygusal destek kullanımının azlığına mı, yoksa desteğin daha örtük/mahrem kanallar üzerinden aranmasına mı bağlı olduğu daha açık biçimde incelenebilir.

MSAS bulguları klinik düzlemde özellikle "ustalık" ve "başkalarının zihnini anlama" boyutlarının kişilerarası duygu düzenleme ile ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle klinisyenlerin, olumsuz ebeveynlik deneyimleri bildiren danışanlarla çalışırken yalnızca danışanın duygu yoğunluğunu azaltmaya değil, danışanın kendi düşüncesiyle kurduğu ilişkiyi değerlendirmeye de odaklanması önerilebilir. Üstbilişsel müdahaleler kapsamında danışana "bu düşünce doğru mu?" sorusundan önce "bu bir düşünce mi, bir gerçeklik kanıtı mı, yoksa zihinsel bir olay mı?" ayrımını fark ettirmek önemlidir. Bu yaklaşım danışanın "başarısızım" ya da "kimse beni yatıştıramaz" gibi içeriklere doğrudan inanmak yerine, "başarısız olduğuma dair bir düşünce geldi" biçiminde düşünceye düşünce olarak bakabilmesini destekleyebilir.

Bu bağlamda klinik uygulamada mesafeli kendindelik/düşünceden ayrışma egzersizleri, düşünce etiketleme, ruminasyon ve endişeyi sürdürme biçimlerinin haritalanması, güvenli kişilerarası destek kaynaklarının belirlenmesi ve sosyal modelleme deneyimlerinin yapılandırılması kullanılabilir. Klinisyenler MSAS puanlarını tanı koydurucu bir gösterge olarak değil; danışanın düşüncelerini izleme, zihinsel durumları ayırt etme, başkalarının zihnini anlamlandırma ve kişilerarası destekten yararlanma biçimini değerlendiren klinik bir yol haritası olarak kullanmalıdır.

Uygulama düzeyinde danışanlarla üç aşamalı bir çalışma önerilebilir: İlk aşamada danışanın yoğun duygular sırasında otomatik olarak hangi kişiye yöneldiği, kimden destek istemekten kaçındığı ve hangi duyguları paylaşmayı "yük olmak" şeklinde yorumladığı belirlenebilir. İkinci aşamada düşünce-içerik ayrımı çalışılarak danışanın zihinsel olayları gerçeklik gibi ele almak yerine gözlemleyebilmesi desteklenebilir. Üçüncü aşamada kişilerarası duygu düzenleme becerileri rol oynama, güvenli destek isteme denemeleri, duygu paylaşımında sınır koyma ve uygun sosyal model seçme uygulamalarıyla pekiştirilebilir. Böylece üstbilişsel farkındalık, yalnızca bireysel içgörü düzeyinde kalmayıp sosyal ilişkiler içinde kullanılabilir bir beceriye dönüştürülebilir.

KAYNAKÇA

Akturk, A. O. ve Sahin, I. (2011). Literature review on metacognition and its measurement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3731-3736.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.

Alruwaili, R. F. (2025). Emotion regulation strategies among Saudi university students: Exploring cognitive reappraisal and expressive suppression. *Cogent Education*, 12(1), 2574728.

Altan-Atalay, A. ve Sarıtaş-Atalar, D. (2022). Interpersonal emotion regulation strategies: How do they interact with negative mood regulation expectancies in explaining anxiety and depression? *Current Psychology*, 41(1), 379-385.

Arditte, K. A. ve Joormann, J. (2011). Emotion regulation in depression: Reflection predicts recovery from a major depressive episode. *Cognitive Therapy and Research*, 35(6), 536-543.

Arican-Dinc, B. ve Gable, S. L. (2026). Dyadic emotion regulation. *Annual Review of Psychology, 77*, 365-391.

Aslan, Ş. (2013). *Duygusal zekâ dönüşümcü ve etkileşimci liderlik*. Eğitim Yayınevi.

Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 163-213.

Atak, S. (2023). *Okul öncesi eğitime devam eden 48-72 aylık çocukların sosyal problem çözme becerilerine eşli dansların etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Balıkesir Üniversitesi.

Atalar, D. ve Atalay, A. (2018). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: Ana-babanın ve mizacın rolü. *Türkiye Klinikleri*, 84-90.

Atalay, D. ve Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 815-834.

Avcı, Ö. H., Tozar, M. Z., Hasret, Y., Yiğit, S. ve Özdemir, E. (2019). Toplumsal cinsiyete dayalı meslek seçimi ölçeğinin geliştirilmesi-kız öğrenci formu. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 45(45), 252-266.

Aysel, T. (2021). Bir bilgi kaynağı olarak duygu-akıl ilişkisi. *Atlas Sosyal Bilimler Dergisi*, 21-45.

Azevedo, M. S., Meira, L., Câmara, D. P., Ferreira, T. B. ve Martins, E. C. (2025). Parental emotion socialization and difficulties in emotion regulation in adolescents: A network analysis. *Journal of Youth and Adolescence, 54*, 2778-2793.

Bagozzi, R., Gopinath, M. ve Nyer, P. (1999). The role of emotions in marketing. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 27(2), 184-206.

Bahrami, B., Olsen, K., Bang, D., Roepstorff, A., Rees, G. ve Frith, C. (2012). What failure in collective decision-making tells us about metacognition. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 367(1594), 1350-1365.

Balsdon, T., Wyart, V. ve Mamassian, P. (2024). Metacognitive evaluation of postdecisional perceptual representations. *Journal of Vision*, 24(4), 2.

Bargh, J. A. ve Williams, L. E. (2007). The nonconscious regulation of emotion. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 429-445) içinde. Guilford Press.

Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2. Baskı). Guilford Press.

Barrett, L. F. ve Bar, M. (2009). See it with feeling: Affective predictions during object perception. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364(1521), 1325-1334.

Bars, M. (2022). Adaptation of Metacognition in Mathematics Scale to Turkish: A validity and reliability study. *International Online Journal of Educational Sciences*, 14(3).

Baylar, E. ve Bintaş Zörer, P. (2026). Parenting factors and metacognitive beliefs: A systematic review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 18(3), 1175-1192.

Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324-333.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Berenbaum, H., Raghavan, C., Le, H., Vernon, L. L. ve Gomez, R. G. (2003). A taxonomy of emotional disturbances. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 206-226.

Berona, J., Bryant, F. B., et al. (2022). Maternal socialization of emotion and the development of emotion regulation.

Black, S. E., Grönqvist, E. ve Öckert, B. (2018). Born to lead? The effect of birth order on noncognitive abilities. *Review of Economics and Statistics*, 100(2), 274-286.

Blakey, E. ve Spence, S. (1990). *Developing metacognition*. ERIC Digest.

Bond, F. W. ve Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology*, 88(6), 1057-1067.

Bosmans, G., Bakermans-Kranenburg, M. J., Vervliet, B., Verhees, M. W. ve Van IJzendoorn, M. H. (2020). A learning theory of attachment: Unraveling the black box of attachment development. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 113, 287-298.

Botvinick, M. M., Braver, T. S., Barch, D. M., Carter, C. S. ve Cohen, J. D. (2001). Conflict monitoring and cognitive control. *Psychological Review*, 108(3), 624-652.

Bouman, T. K. ve Meijer, K. J. (1999). A preliminary study of worry and metacognitions in hypochondriasis. *Clinical Psychology ve Psychotherapy: An International Journal of Theory ve Practice*, 6(2), 96-101.

Bozkurt-Yükçü, Ş. (2017). *Bağımsız anaokullarına devam eden çocukların duygu düzenleme ve sosyal problem çözme becerileri ile ebeveynlerinin duygusal okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Brackett, M. A. ve Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1147-1158.

Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N. ve Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 780-795.

Brown, A. L. (1988). Motivation to learn and understand: On taking charge of one's own learning. *Cognition and Instruction*, 5(4), 311-321.

Brown, A. L. (2017). Metacognitive development and reading. *Theoretical issues in reading comprehension* (s. 453-482) içinde. Routledge.

Burns, D. D. (1989). *The feeling good handbook: Using the new mood therapy in everyday life*. William Morrow.

Cabrera, N. J., Shannon, J. D. ve Tamis-LeMonda, C. (2007). Fathers' influence on their children's cognitive and emotional development: From toddlers to pre-K. *Applied Development Science*, 11(4), 208-213.

Calkins, S. D. ve Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 229-248) içinde. The Guilford Press.

Calkins, S. D. ve Leerkes, E. M. (2011). Early attachment processes and the development of emotional self-regulation. K. D. Vohs ve R. F. Baumeister (Ed.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2. Baskı, s. 355-373) içinde. The Guilford Press.

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A. ve Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1251-1263.

Carlebach, N. ve Yeung, N. (2020). Subjective confidence acts as an internal cost-benefit factor when choosing between tasks. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 46(7), 729-741.

Cartwright-Hatton, S. ve Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The MetaCognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(3), 279-296.

Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.

Casselman, R. B. ve McKenzie, M. D. (2015). Young adults' recollections of parental rejection and self-reported aggression: The mediating roles of insecure adult attachment and emotional dysregulation. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 8(1), 61-71.

Cermak, T. L. (1986). *Diagnosing and treating co-dependence: A guide for professionals who work with chemical dependents, their spouses and children*. Johnson Institute Books.

Cesur-Soysal, G. ve Öncel-Arı, E. (Ed.). (2022). *Duygu düzenleme*. Nobel.

Ceyhan-Coştu, F. (2020). Gülme üzerine bir deneme: Bergson ve Freud. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 129-137.

Chow, K. W. ve Lo, B. C. (2017). Parental factors associated with rumination related metacognitive beliefs in adolescence. *Frontiers in Psychology*, 8, 536.

Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope ve F. R. Schneier (Ed.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (s. 69-93) içinde. The Guilford Press.

Clark, L. A. ve Watson, D. (2019). Constructing validity: New developments in creating objective measuring instruments. *Psychological Assessment*, 31(12), 1412-1427.

Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H. ve Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.

Coşkun, B. (2023). *Bağlanma stilleri ile psikosomatik şikayetler arasındaki ilişkinin incelenmesi: Duygu düzenleme güçlüğünün aracı değişken olarak rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Côté, S., Gyurak, A. ve Levenson, R. W. (2010). The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. *Emotion*, 10(6), 923-933.

Cox, M. T. (2005). Metacognition in computation: A selected research review. *Artificial Intelligence*, 169(2), 104-141.

Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *American Psychologist*, 55(6), 637-646.

Cromley, J. G. ve Kunze, A. J. (2020). Metacognition in education: Translational research. *Translational Issues in Psychological Science*, 6(1), 15.

Cummings, E. M. ve Davies, P. T. (1994). *Children and marital conflict: The impact of family dispute and resolution*. Guilford Press.

Çelik, S. (2020). *Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.

Çomak, Z. (2022). *60-72 aylar arasındaki çocukların yaratıcılıkları ile özdüzenleme, duygu düzenleme ve davranış düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

D'Amico, A. ve Geraci, A. (2023). Beyond emotional intelligence: The new construct of meta-emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 14, 1096663.

Dağ, R. (2022). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının üst biliş düşünme becerileri, akademik özyeterlikleri ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Aksaray Üniversitesi.

Damian, R. I. ve Roberts, B. W. (2015). Settling the debate on birth order and personality. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(46), 14119-14120.

Davidson, R. J. (2002). Anxiety and affective style: Role of prefrontal cortex and amygdala. *Biological Psychiatry*, 51(1), 68-80.

Davies, P. T. ve Forman, E. M. (2002). Children's patterns of preserving emotional security in the interparental subsystem. *Child Development*, 73(6), 1880-1903.

Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.

De Steno, D., Gross, J. J. ve Kubzansky, L. (2013). Affective science and health: The importance of emotion and emotion regulation. *Health Psychology*, 32(5), 474-486.

Decety, J. ve Sommerville, J. A. (2003). Shared representations between self and other: A social cognitive neuroscience view. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(12), 527-533.

Demir, H., Dereboy, F. ve Dereboy, Ç. (2009). Gençlerde kimlik bocalaması ve psikopatoloji. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 227-235.

Demirkapı, E. (2014). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Adnan Menderes Üniversitesi.

Dereboy, Ç., Şahin-Demirkapı, E., Şakiroğlu, M. ve Şafak-Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 269-278.

Desender, K. ve Sasanguie, D. (2022). Math anxiety relates positively to metacognitive insight into mathematical decision making. *Psychological Research*, 86(3), 1001-1013.

Downey, D. B. (2001). Number of siblings and intellectual development: The resource dilution explanation. *American Psychologist*, 56(6-7), 497-504.

Duman, N., Yılmaz, S., Umunç, Ş. ve Yıldız, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygudurum düzenleme ve öfke. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 1-9.

Duyile, B. E., LoCasale-Crouch, J., NeSmith, T. B., Turnbull, K. L., Colson, E., Corwin, M. J. ve Moon, R. Y. (2025). Maternal education and child self-regulation: Do maternal self-regulation and responsiveness mediate the association? *Academic Pediatrics*, 25(1), 102484.

Ehlers, A. ve Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345.

Eisenberg, N., Cumberland, A. ve Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273.

Ekman, P. ve Davidson, R. (1993). Voluntary smiling changes regional brain activity. *Psychological Science*, 342.

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.

Emmons, R. A. ve McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

England-Mason, G., Gonzalez, A., et al. (2023). Emotion socialization parenting interventions targeting emotional competence in young children: A systematic review and meta-analysis.

Erdal, B. ve Tepe, Y. (2021). Bireylerin duygu durum, içedönük-dışadönük kişilik özelliği ve müzik tercihleri arasındaki ilişkiler. *Psikoloji Çalışmaları*, 549-580.

Ergün, N. (2020). Kimlik gelişimi: Anlatı kimliği ve kuşaklararası anlatı kimliği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 455-475.

Esmer, E. ve Yorulmaz, A. (2017). Reliability and validity analysis of the metacognitive awareness scale teacher form. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 6(3), 955-966.

Etkin, A., Egner, T. ve Kalisch, R. (2011). Emotional processing in anterior cingulate and medial prefrontal cortex. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(2), 85-93.

Evirgen, N. (2010). *Aile içi örüntülerin çocukların algıları açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

Fisher, P. L. ve Wells, A. (2005a). Experimental modification of beliefs in obsessive-compulsive disorder: A test of the metacognitive model. *Behaviour Research and Therapy*, 43(6), 821-829.

Fisher, P. L. ve Wells, A. (2005b). How effective are cognitive and behavioral treatments for obsessive-compulsive disorder? A clinical significance analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 43(12), 1543-1558.

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906.

Flavell, J. H. (1987). Speculations about the nature and development of metacognition. F. E. Weinert ve R. H. Kluwe (Ed.), *Metacognition, motivation, and understanding* (s. 21-29) içinde. Lawrence Erlbaum Associates.

Folkman, S., Schaefer, C. ve Lazarus, R. S. (1979). Cognitive processes as mediators of stress and coping. V. Hamilton ve D. M. Warburton (Ed.), *Human stress and cognition: An information processing approach* (s. 265-298) içinde. Wiley.

Fosco, G. M. ve Grych, J. H. (2013). Capturing the family context of emotion regulation: A family systems model comparison approach. *Journal of Family Issues*, 34(4), 557-578.

Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1080-1091.

Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.

Freud, A. (1946). *The ego and the mechanisms of defence*. International Universities Press.

Freud, S. (1915). Repression. J. Strachey (Ed. ve Çev.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (C. 14, s. 141-158) içinde. Hogarth Press.

Freud, S. (1923). The ego and the id. J. Strachey (Ed. ve Çev.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (C. 19, s. 1-66) içinde. Hogarth Press.

Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349-358.

Galvan, A., Hare, T., Parra, C., Penn, J., Voss, H., Glover, G. ve Casey, J. (2006). Earlier development of the accumbens relative to orbifrontal cortex might underlie risk-taking behavior in adolescents. *The Journal of Neuroscience*, 6885-6892.

Gama, C. (2004). Metacognition in interactive learning environments: The reflection assistant model. J. C. Lester, R. M. Vicari ve F. Paraguaçu (Ed.), *Intelligent tutoring systems* (s. 668-677) içinde. Springer.

Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.

Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.

Garner, R. ve Alexander, P. A. (1989). Metacognition: Answered and unanswered questions. *Educational Psychologist*, 24(2), 143-158.

Georghiades, P. (2004). From the general to the situated: Three decades of metacognition. *International Journal of Science Education*, 26(3), 365-383.

Gılıç, F., Çelikten, Y. ve Yıldırım, A. (2019). Karar verme süreci. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 581-592.

Gökalp, N. (2019). Duygu eğitimi ve felsefe. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 77-81.

Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

Gökdağ, C. ve Naldöken, B. (2021). Kişilerarası duygu düzenlemenin kişilik özellikleri ve psikopatoloji belirtileriyle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 41-52.

Greenberg, L. (2004). Duygu odaklı terapi. *Klinik Psikoloji ve Psikoterapi*, 3-16.

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.

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

Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137.

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

Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 3-24) içinde. Guilford Press.

Gülay-Ogelman, H., Yüce, G. ve Yüce, A. (2022). Anne baba eğitim düzeylerine göre okul öncesi dönem çocuklarının sosyal-duygusal yeterliliği. *Aurum Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 143-159.

Gür, N., Eray, Ş., Makinecioğlu, I., Siğirli, D. ve Vural, A. (2020). Akran zorbalığı ile aile duygu dışa vurumu ve psikopatoloji arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 77-86.

Gwilliam, P., Wells, A. ve Cartwright-Hatton, S. (2004). Does meta-cognition or responsibility predict obsessive-compulsive symptoms: A test of the metacognitive model. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11(2), 137-144.

Hacker, D. J. ve Dunlosky, J. (2003). Not all metacognition is created equal. *New Directions for Teaching and Learning*, 95, 73-79.

Hainguerlot, M., Vergnaud, J.-C. ve de Gardelle, V. (2018). Metacognitive ability predicts learning cue-stimulus associations in the absence of external feedback. *Scientific Reports*, 8(1), 5602.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.

Hıdıroğlu, Ç. N. (2018). Üstbiliş kavramına ve problem çözme sürecinde üstbilişin rolüne eleştirel bir bakış. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 32, 87-103.

Hirschfeld, R. M. A., Klerman, G. L., Gouch, H. G., Barrett, J., Korchin, S. J. ve Chodoff, P. (1977). A measure of interpersonal dependency. *Journal of Personality Assessment*, 41(6), 610-618.

Hofmann, S. G., Carpenter, J. K. ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341-356.

Ingram, R. E., Miranda, J. ve Segal, Z. V. (1998). *Cognitive vulnerability to depression*. Guilford Press.

Irak, M. (2005). Üst-biliş mi? Yönetici işlevler mi?: Bilme hissinin nöropsikolojik testlerle ölçülen dikkat süreçlerinden yordanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20(56), 97.

İnan, E. ve Yücel, E. (2024). *Psikoloji penceresinden duygular: Kuramdan uygulamaya*. Nobel Yayınları.

Jiao, C., Cui, M. ve Fincham, F. D. (2024). Overparenting, loneliness, and social anxiety in emerging adulthood: The mediating role of emotion regulation. *Emerging Adulthood*, 12(1), 55-65.

John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.

Joormann, J. ve Quinn, M. E. (2014). Cognitive processes and emotion regulation in depression. *Depression and Anxiety*, 31(4), 308-315.

Karakelle, S. ve Saraç, S. (2010). Üst biliş hakkında bir gözden geçirme: Üstbiliş çalışmaları mı yoksa üst bilişsel yaklaşım mı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 45-60.

Karaş, Z. ve Altun, F. (2022). Okul öncesi çocuklarının duygu düzenleme becerileri: Çocuğun mizacı ile ebeveyninin duygusal zekâsı ve psikolojik iyi oluşunun rolü nedir? *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 12(2), 1270.

Karataş, E. (2016). *Yapılandırılmış grup sanat terapisi programının 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin mutluluk düzeyleri, duygularını ifade etme eğilimleri, duygu düzenleme güçlükleri ve psikiyatrik belirtilerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.

Kelley, N. J., Glazer, J. E., Pornpattananangkul, N. ve Nusslock, R. (2019). Reappraisal and suppression emotion-regulation tendencies differentially predict reward-responsivity and psychological well-being. *Biological Psychology*, 140, 35-47.

Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Jason Aronson.

Kırklaroğlu, H. (2018). Bilim tarihi açısından psikoloji ve bilimselliği üzerine tartışma. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 194-210.

Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Konstantakopoulos, G., Ploumpidis, D., Oulis, P., Patrikelis, P., Nikitopoulou, S., Papadimitriou, G. N. ve David, A. S. (2014). The relationship between insight and theory of mind in schizophrenia. *Schizophrenia Research*, 152(1), 217-222.

Kosslyn, S. M. (2005). Mental images and the brain. *Cognitive Neuropsychology*, 22(3-4), 333-347.

Kring, A. M. ve Bachorowski, J. A. (1999). Emotion and psychopathology. *Cognition ve Emotion*, 13(5), 575-599.

Kring, A. M. ve Sloan, D. M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.

Kurt, Ş. (2021). Duyguların tarihsel serüveni ve tarihte duygular. *OPUS International Journal of Society Researches*, 2821-2852.

Lam, C. B., Solmeyer, A. R. ve McHale, S. M. (2012). Sibling relationships and empathy across the transition to adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(12), 1657-1670.

Lamb, M. E. (2010). *The role of the father in child development* (5. Baskı). Wiley.

Lane, R. D. ve Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133-143.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247.

Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.

Leahy, R. L. (2017). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. Guilford Publications.

Lerner, R. M. (2006). Developmental science, developmental systems, and contemporary theories of human development. W. Damon ve R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (6. Baskı, C. 1, s. 1-17) içinde. Wiley.

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

Lin, S. C., Kehoe, C., Pozzi, E., Liontos, D. ve Whittle, S. (2024). Research Review: Child emotion regulation mediates the association between family factors and internalizing symptoms in children and adolescents – A meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *65*(3), 260-274.

Lysaker, P. H., Vohs, J., Hasson-Ohayon, I., Kukla, M., Wierwille, J. ve Dimaggio, G. (2013). Depression and insight in schizophrenia: Comparisons of levels of deficits in social cognition and metacognition and internalized stigma across three profiles. *Schizophrenia Research*, 148(1-3), 18-23.

Maier, S. F. ve Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 105(1), 3-46.

Martin Brüne, M. (2014). Metacognition in schizophrenia: A concept coming of age. *Israel Journal of Psychiatry*, 51(1), 63.

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

Mathijs, L., Mouton, B., Zimmermann, G. ve Van Petegem, S. (2024). Overprotective parenting and social anxiety in adolescents: The role of emotion regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(2), 413-434.

Matthews, G., Panganiban, A. R., Wells, A., Wohleber, R. W. ve Reinerman-Jones, L. E. (2019). Metacognition, hardiness, and grit as resilience factors in unmanned aerial systems (UAS) operations: A simulation study. *Frontiers in Psychology*, 10, 640.

Mauss, I. B., Bunge, S. A. ve Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.

McClelland, M. M. ve Tominey, S. L. (2015). *Stop, think, act: Integrating self-regulation in the early childhood classroom*. Routledge.

McCubbin, R. ve Sampson, M. (2006). The relationship between obsessive-compulsive symptoms and appraisals of emotional states. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(1), 42-57.

McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904.

Mennin, D. S. ve Farach, F. J. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 329-352.

Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.

Miller, E. K. ve Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24(1), 167-202.

Mor, N. ve Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(4), 638-662.

Moran, K. M., Turiano, N. A. ve Gentzler, A. L. (2018). Parental warmth during childhood predicts coping and well-being in adulthood. *Journal of Family Psychology*, 32(5), 610-621.

Moritz, S. ve Lysaker, P. H. (2018). Metacognition: What did James H. Flavell really say and the implications for the conceptualization and design of metacognitive interventions. *Schizophrenia Research*, 201, 20-26.

Moritz, S., Peters, M. J., Larøi, F. ve Lincoln, T. M. (2010). Metacognitive beliefs in obsessive-compulsive patients: A comparison with healthy and schizophrenia participants. *Cognitive Neuropsychiatry*, 15(6), 531-548.

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

Mowrer, O. H. (1960). *Learning theory and behavior*. John Wiley ve Sons.

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.

Nelson, T. O. (1999). Cognition versus metacognition. R. J. Sternberg (Ed.), *The nature of cognition* (s. 625-641) içinde. MIT Press.

Nelson, T. O., Kruglanski, A. W. ve Jost, J. T. (1998). Knowing thyself and others: Progress in metacognitive social psychology. V. Y. Yzerbyt, G. Lories ve B. Dardenne (Ed.), *Metacognition: Cognitive and social dimensions* (s. 69-89) içinde. Sage.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.

Ochsner, K. N. ve Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current Directions in Psychological Science*, 17(2), 153-158.

Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J. ve Gabrieli, J. D. E. (2009). Rethinking feelings: An fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14(8), 1215-1229.

Olgun, A. N. (2021). *Yetişkin bireylerde üstbilişsel inançlar ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine etkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

Overholser, J. C. (1992). Interpersonal dependency and social loss. *Personality and Individual Differences,* 13(1), 17-23.

Önder, A. (2007). *Ailede iletişim* (4. Baskı). Morpa Kültür Yayınları.

Özakpınar, Y. (2012). *Psikoloji tarihi*. Ötüken Yayınları.

Özdel, K. (2015). Dünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri JPsychiatry-Special Topics*, 10-20.

Özer, B. ve Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23.

Özer, D. (2011). *Etkili iletişim becerilerinin sosyal ortama uyum sağlamadaki işlevi: Fırat Üniversitesi uygulaması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özgüle, E. ve Sümer, N. (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: Duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe uyarlaması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 1-18.

Özsoy, G. (2008). Üstbiliş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(4), 713-740.

Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261-273.

Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2004). *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment*. John Wiley ve Sons.

Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2009). A prospective test of the clinical metacognitive model of rumination and depression. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2(2), 123-131.

Perişan, N. ve Koç, V. (2022). Psikolojik dayanıklılık ve kaygı arasındaki ilişkide üstbilişler ve başa çıkma yollarının durumsal aracılık rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(1), 1-15.

Pintrich, P. R., Wolters, C. A. ve Baxter, G. P. (2000). Assessing metacognition and self-regulated learning. G. Schraw ve J. C. Impara (Ed.), *Issues in the measurement of metacognition* (s. 43-97) içinde. Buros Institute of Mental Measurements.

Pizzagalli, D. A. (2014). Depression, stress, and anhedonia: Toward a synthesis and integrated model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10(1), 393-423.

Pritchard, M. E. ve Yalch, K. L. (2009). Relationships among loneliness, interpersonal dependency, and disordered eating in young adults. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 341-346.

Pruessner, L. ve Altan-Atalay, A. (2025). Cultural context shapes the selection and adaptiveness of interpersonal emotion regulation strategies. *Emotion, 25*(2), 526-540.

Ray-Yol, E., Ülbe, S., Temel, M. ve Altan-Atalay, A. (2022). Interpersonal emotion regulation strategies: Can they function differently under certain conditions? *Current Psychology, 41*(4), 2364-2371.

Reeck, C., Ames, D. R. ve Ochsner, K. N. (2016). The social regulation of emotion: An integrative, cross-disciplinary model. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(1), 47-63.

Reeve, R. A. ve Brown, A. L. (1985). Metacognition reconsidered: Implications for intervention research. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 13(3), 343-356.

Rios, J. ve Wells, C. (2014). Validity evidence based on internal structure. *Psicothema*, 26(1), 108-116.

Roelofs, J., Rood, L., Meesters, C., te Dorsthorst, V., Bögels, S., Alloy, L. B. ve Nolen-Hoeksema, S. (2009). The influence of rumination and distraction on depressed and anxious mood: A prospective examination of the response styles theory in children and adolescents. *European Child ve Adolescent Psychiatry*, 18(10), 635-642.

Roemer, L., Molina, S. ve Borkovec, T. D. (1997). An investigation of worry content among generally anxious individuals. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 185(5), 314-319.

Rohrer, J. M., Egloff, B. ve Schmukle, S. C. (2015). Examining the effects of birth order on personality. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(46), 14224-14229.

Rollwage, M. ve Fleming, S. M. (2020). Confirmation bias is adaptive when coupled with efficient metacognition. *bioRxiv*, 2020.2007.2028.225029.

Rosenbaum, D., Glickman, M., Fleming, S. M. ve Usher, M. (2022). The cognition/metacognition trade-off. *Psychological Science*, 33(4), 613-628.

Rudolph, S. G., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 343-357.

Saban, A. İ. (2008). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bilişsel farkındalıkları ile güdülerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 9(1), 35-58.

Salah, A. A. (2006). İnsan ve bilgisayarda yüz tanıma. *Türk Nöroloji Dergisi*, 12(4 Ek 3), 78-88.

Salmani, B. (2013). Effectiveness of meta-cognitive therapy on cognitive attentional syndrome and cognitive emotion regulation strategies of patients suffering from Generalized Anxiety Disorder (GAD). *International Journal of Behavioral Sciences*, 7(3), 245-254.

Sancho, M., De Gracia, M., Granero, R., González-Simarro, S., Sánchez, I., Fernández-Aranda, F. ve Jiménez-Murcia, S. (2019). Differences in emotion regulation considering gender, age, and gambling preferences in a sample of gambling disorder patients. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 625.

Sanders, J. I., Hangya, B. ve Kepecs, A. (2016). Signatures of a statistical computation in the human sense of confidence. *Neuron*, 90(3), 499-506.

Sang, S. A. ve Nelson, J. A. (2017). The effect of siblings on children's social skills and perspective taking. *Infant and Child Development*, 26(6), e2023.

Sarp, N. ve Tosun, A. (2011). Duygu ve otobiyografik bellek. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3.

Sayar, K. (1998). Kültür ve psikopatoloji. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 176-180.

Sayın, A. ve Aslan, S. (2005). Duygudurum bozuklukları ile huy, karakter ve kişilik ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 276-283.

Saruhan, V., Başman, M. ve Ekşi, H. (2019). Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *19*(3), 1090-1101.

Schneider, W. ve Pressley, M. (2013). *Memory development between two and twenty*. Psychology Press.

Seçer, Z. (2017). Sosyal olarak yetkin okul öncesi çocukların duygu düzenlemeleri ile annelerinin duygu sosyalleştirme davranışları arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 1435-1452.

Segal, Z., Williams, M. ve Teasdale, J. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse: Book review [Review of the book *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*, by Z. Segal, M. Williams ve J. Teasdale]. *Cognitive Behaviour Therapy*, 31(4), 193-194.

Segerstrom, S. C., Tsao, J. C., Alden, L. E. ve Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 671-688.

Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.

Solso, R., Maclin, K. ve Maclin, O. (2007). *Bilişsel psikoloji* (A. Ayçiçeği-Dinn, Çev.). Kitabevi Yayınları.

Soygüt, G., Çakır, Z. ve Karaosmanoğlu, A. (2008). Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young Ebeveynlik Ölçeği'nin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 17-30.

Spada, M. M., Caselli, G., Nikčević, A. V. ve Wells, A. (2015). Metacognition in addictive behaviors. *Addictive Behaviors*, 44, 9-15.

Spinrad, T. L., & Eisenberg, N. (2020). Parental socialization of emotion and self-regulation.

Springstein, T., Hamerling-Potts, K. K., Landa, I. ve English, T. (2023). Adult attachment and interpersonal emotion regulation motives in daily life. *Emotion*, 23(5), 1281-1293.

Sternberg, R. J. (1998). Metacognition, abilities, and developing expertise: What makes an expert student? *Instructional Science*, 26(1-2), 127-140.

Suchman, N. E., Rounsaville, B., DeCoste, C. ve Luthar, S. (2007). Parental control, parental warmth, and psychosocial adjustment in a sample of substance-abusing mothers and their school-aged and adolescent children. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 32(1), 1-10.

Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R. ve Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: Development and validation. *Psychological Assessment*, 7(4), 524-532.

Sun, X., Zhu, C. ve So, S. (2017). Dysfunctional metacognition across psychopathologies: A meta-analytic review. *European Psychiatry*, 45, 139-153.

Şahbudak, B. ve Emiroğlu, N. (2020). Çocuk ve ergende COVID-19 salgını ve duygudurum bozuklukları birlikteliği. *Turkish Journal of Child ve Adolescent Mental Health*, 27.

Şahin, E. (2016). *The effect of argumentation based science learning approach on academic success, metacognition and critical thinking skills of gifted students* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.

Şahin, Ş. ve Özçelik, Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 42-49.

Tamis-LeMonda, C. S., Shannon, J. D., Cabrera, N. J. ve Lamb, M. E. (2004). Fathers and mothers at play with their 2-and 3-year-olds: Contributions to language and cognitive development. *Child Development*, 75(6), 1806-1820.

Tammilehto, J., Flykt, M., Peltonen, K., Kuppens, P., Bosmans, G. ve Lindblom, J. (2023). Roles of recalled parenting experiences and effortful control in adult daily emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 37(4), 795-817.

Tamres, L. K., Janicki, D. ve Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30.

Tani, F., Pascuzzi, D. ve Raffagnino, R. (2018). The relationship between perceived parenting style and emotion regulation abilities in adulthood. *Journal of Adult Development, 25*(1), 1-12.

Taşkın, N. (2011). Çocukların gelişiminde katkıları unutulanlar: Babalar. *Eğitime Bakış Dergisi*, 43-47.

Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (s. 189-214) içinde. Oxford University Press.

Tekgül, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 10-16.

Thelen, E. ve Smith, L. B. (1994). *A dynamic systems approach to the development of cognition and action*. MIT Press.

Thenmozhi, C. (2019). Models of metacognition. *Shanlax International Journal of Education*, 7(2), 1-4.

Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. R. A. Thompson (Ed.), *Socioemotional development: Nebraska symposium on motivation* (C. 36, s. 367-467) içinde. University of Nebraska Press.

Thompson, R. A. (2000). The legacy of early attachments. *Child Development*, 71(1), 145-152.

Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61.

Thompson, R. A. ve Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(1), 163-182.

Thompson, R. A. ve Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 249-268) içinde. The Guilford Press.

Thompson, R. A., Lewis, M. D. ve Calkins, S. D. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3), 124-131.

Thompson, R. A., Simpson, J. A. ve Berlin, L. J. (2022). Taking perspective on attachment theory and research: Nine fundamental questions. *Attachment & Human Development*, 24(5), 543-560.

Tobias, S. ve Everson, H. (1995). *Development and validation of an objective measure of metacognition* [Araştırma raporu/konferans bildirisi]. ERIC.

Tobias, S. ve Everson, H. (1996). *Assessing metacognitive knowledge monitoring* (Report No. 96-01). College Entrance Examination Board.

Tobias, S. ve Everson, H. T. (2002). *Knowing what you know and what you don't: Further research on metacognitive knowledge monitoring* (Research Report No. 2002-3). College Entrance Examination Board.

Tosun, A. ve Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenirliği, kaygı ve obsesif-kompülsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1).

Tosun, P., Sezgin, S. ve Uray, N. (2019). Pazarlama biliminde duygu ve duygu durumu kavramları için baz alınmış teoriler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 1832-1851.

Troy, A. S., Ford, B. Q., McRae, K., Zarolia, P. ve Mauss, I. B. (2017). Change the things you can: Emotion regulation is more beneficial for people from lower than from higher socioeconomic status. *Emotion*, 17(1), 141-154.

Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri*, 12-20.

Turp, H. H. ve Doğan-Laçin, B. G. (2022). Predictive roles of mindfulness and emotion regulation in meta emotions among university students. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 51(2), 1359-1376.

Tuzcu, S. (2020). Çevrimiçi kullanıcı yorumlarının duygu analizi ile sınıflandırılması. *Eskişehir Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Bilişim Dergisi*, 1-5.

Türkyılmaz, A. (2016). *Öğrenme stratejileri öğretiminin öğretmen adaylarının akademik başarılarına, öğrenme güdülerine, kullandıkları öğrenme stratejilerine ve yürütücü bilişlerine olan etkisinin belirlenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Balıkesir Üniversitesi.

Ullman, S. E., Townsend, S. M., Filipas, H. H. ve Starzynski, L. L. (2007). Structural models of the relations of assault severity, social support, avoidance coping, self-blame, and PTSD among sexual assault survivors. *Psychology of Women Quarterly*, 31(1), 23-37.

Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K. ve Yılmaz, E. (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(2), 589-598.

Uşaklı, H. (2017). Sosyal duygusal öğrenme nedir neden önemlidir? İnsan ilişkilerinde beş duygu alanı. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1-16.

Uygun, N. ve Kozikoğlu, İ. (2020). Çocukları okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden ebeveynlerin tutumlarının incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1494-1507.

Uzal, G., Yavuz, M., Akdeniz, B., Calli, S. ve Bolat, N. (2018). Investigating the relationships between alexithymia characteristics, meta-cognitive features and mental problems in high school students in Istanbul/İstanbul ilinde öğrenim gören lise öğrencilerinde aleksitimi karakter özellikleri ile üst biliş özellikleri ve ruhsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(5), 478-485.

Ünlütürk, Ç. (2023). Bakım yükü kimin yükü?: Türkiye'de çocuk bakım rejimi. *İktisat ve Toplum Dergisi*, 44-56.

Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. American Psychiatric Association.

Van den Berg, R., Yoo, A. H. ve Ma, W. J. (2017). Fechner's law in metacognition: A quantitative model of visual working memory confidence. *Psychological Review*, 124(2), 197.

Van der Graaff, J., Carlo, G., Crocetti, E., Koot, H. M. ve Branje, S. (2018). Prosocial behavior in adolescence: Gender differences in development and links with empathy. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(5), 1086-1099.

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206.

Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Springer Science + Business Media.

Webb, T. L., Miles, E. ve Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808.

Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34-52.

Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 301-320.

Wells, A. (2008). Metacognitive therapy: Cognition applied to regulating cognition. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(6), 651-658.

Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.

Wells, A. ve Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 385-396.

Wells, A. ve Matthews, G. (1994). Self-consciousness and cognitive failures as predictors of coping in stressful episodes. *Cognition ve Emotion*, 8(3), 279-295.

Wells, A. ve Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The SREF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11-12), 881-888.

Wells, B. G. (2009). *Pharmacotherapy handbook* (7. Baskı). The McGraw-Hill Companies.

Westen, D. (1999). The scientific status of unconscious processes: Is Freud really dead? *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 47(4), 1061-1106.

Westerlund, M. ve Santtila, P. (2018). A Finnish adaptation of the emotion regulation questionnaire (ERQ) and the difficulties in emotion regulation scale (DERS-16). *Nordic Psychology*, 70(4), 304-323.

Wilson, S. V., Szwedo, D. E. ve Allen, J. P. (2024). Interparental and parent-teen relationships during adolescence as predictors of intra-and interpersonal emotion regulation in young adulthood. *Youth*, 4(4), 1417-1436.

Winter, E. (2018). *Duygularımız neden düşündüğümüzden daha rasyoneldir?* İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Yaman, E. (2021). Bedenin sessiz dili. *Avrasya Dil Eğitimi ve Araştırmaları Dergisi*, 1-10.

Yılmaz, A. E., Sungur, M. Z., Konkan, R. ve Şenormancı, Ö. (2015). Ruminasyonla ilgili üstbiliş ölçeklerinin klinik ve klinik olmayan Türk örneklemlerindeki psikometrik özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 268-278.

Yılmazer, E., Hamamcı, Z. ve Türk, F. (2024). Psychometric properties and validation of the metacognitive self-assessment scale (MSAS) in a Turkish sample. *Frontiers in Psychology*, 15, 1411733.

Young, J. E. (1994). *Young Parenting Inventory* [Unpublished report].

Yu, W. H. ve Yan, H. X. (2023). Effects of siblings on cognitive and sociobehavioral development: Ongoing debates and new theoretical insights. *American Sociological Review*, 88(6), 1002-1030.

Yurdakul, Y., Beyazıt, U. ve Ayhan, A. (2021). Okul öncesi dönem çocuklarında duygu düzenleme becerileri ile etkileşimli oyun davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1291-1307.

EKLER

EK-1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

Sayın Katılımcı,

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda, Dr. Öğretim Üyesi Gülçin Senyuva danışmanlığında "Erken Dönem Anne Ebeveynlik Algılarının Yetişkinlikteki Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejileri Üzerindeki Etkisi: Üstbilissel İnançların Aracı Rolü" başlıklı yüksek lisans tezi çalışmamla ilgili uygulama yapmak istiyorum. Bu çalışmanın amacı; erken çocuklukta algılanan anne ebeveynlik tutumlarının yetişkinlik döneminde kullanılan kişilerarası duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisini araştırmak ve üstbilissel yeteneklerin bu ilişkideki aracı rolünü değerlendirmektir.

Araştırmaya sizin ile birlikte tahminen 200 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışma yaklaşık 15-20 dakika sürmektedir. Çalışmada doğru veya yanlış cevap yoktur. Sizden istediğimiz kendinize en yakın hissettiğiniz cevapları işaretlemenizdir.

Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen şekilde içtenlikle cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmamak veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına sahipsiniz. Bu çalışma anonim bir çalışma olup elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır, bununla birlikte araştırma sonuçlarından kimlik bilgileriniz belli olmaksızın yayın amacı ile yararlanılabilir.

Zaman ayırdığınız ve katıldığınız için teşekkür ederiz.
Katılımınız için teşekkür ederim.

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Gülçin Senyuva
Araştırmacının Adı: Psikolog Merve Hekimoğlu

Çalışmaya Katılım Onayı

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

☐ Okudum, anladım ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

EK-2. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz ( ) Kadın ( ) Erkek

2. Yaşınız (Rakamla yazınız): .....

3. Eğitim Düzeyiniz: ( ) İlköğretim ( ) Lise (Ortaöğretim) ( ) Lisans ( ) Lisansüstü

4. Çalışma Durumunuz: ( ) Çalışıyor ( ) Çalışmıyor

5. Ekonomik Düzeyiniz: ( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek

6. Medeni Durumunuz: ( ) Bekar ( ) Evli

7. Kardeş Sayınız (Kendiniz dahil): ( ) Tek çocuk ( ) 2 kardeş ( ) 3 kardeş ( ) 4 kardeş ve üzeri

8. Doğum Sıranız: ( ) 1. ( ) 2. ( ) 3. ( ) 4. ve üzeri

9. Herhangi bir kronik rahatsızlığınız var mı? (Diyabet, tansiyon, kalp vb.): ( ) Evet ( ) Hayır

10. Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır

11. Psikoterapi alıyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır

12. Sizi aşağıdaki yaş dönemlerinde en uzun süre büyüten/bakan kişiyi işaretleyiniz: *(Her satır için yalnızca bir seçenek işaretleyiniz)*

Yaş Dönemi	Anne	Baba	Anne & Baba	Akraba (Anneanne, babaanne vb.)	Bakıcı	Bakıcı & Ebeveynlerin biri/ikisi	Diğer
0-3 Yaş	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
4-6 Yaş	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
7-11 Yaş	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
12-18 Yaş	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )

13. Anneniz sağ mı? ( ) Evet ( ) Hayır

14. Babanız sağ mı? ( ) Evet ( ) Hayır

15. Ebeveynlerinizin Medeni Durumu: ( ) Evli ( ) Boşanmış ( ) Anne sağ değil ( ) Baba sağ değil ( ) İkisi de sağ değil

16. Annenizin Eğitim Düzeyi: ( ) İlköğretim ( ) Lise (Ortaöğretim) ( ) Lisans ( ) Lisansüstü

17. Babanızın Eğitim Düzeyi: ( ) İlköğretim ( ) Lise (Ortaöğretim) ( ) Lisans ( ) Lisansüstü

EK-3. Young Ebeveynlik Ölçeği (Anne Formu)

Aşağıda **annenizi** tarif etmekte kullanabileceğiniz tanımlamalar verilmiştir. Lütfen her tanımlamayı dikkatle okuyun ve annenize ne kadar uyduğuna karar verin. 1 ile 6 arasında, çocukluğunuz sırasında annenizi tanımlayan en yüksek dereceyi seçin. **Eğer sizi anneniz yerine başka insanlar büyüttü ise onları da aynı şekilde derecelendirin.**

1 - Tamamı ile yanlış
2 - Çoğunlukla yanlış
3 - Uyan tarafı daha fazla
4 - Orta derecede doğru
5 - Çoğunlukla doğru
6 - Ona tamamı ile uyuyor.

1. Beni sevdi ve bana özel birisi gibi davrandı.
2. Bana vaktini ayırdı ve özen gösterdi.
3. Bana yol gösterdi ve olumlu yönlendirdi.
4. Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık.
5. Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi.
6. Ben çocukken öldü veya evi terk etti.
7. Dengesizdi, ne yapacağı belli olmazdı veya alkolikti.
8. Kardeş(ler)imi bana tercih etti.
9. Uzun süreler boyunca beni terk etti veya yalnız bıraktı.
10. Bana yalan söyledi, beni kandırdı veya bana ihanet etti.
11. Beni dövdü, duygusal veya cinsel olarak taciz etti.
12. Beni kendi amaçları için kullandı.
13. İnsanların canını yakmaktan hoşlanırdı.
14. Bir yerimi inciteceğim diye çok endişelenirdi.
15. Hasta olacağım diye çok endişelenirdi.
16. Evhamlı veya fobik/korkak bir insandı.
17. Beni aşırı korurdu.
18. Kendi kararlarıma veya yargılarıma güvenememe neden oldu.
19. İşleri kendi başıma yapmama fırsat vermeden çoğu işimi o yaptı.
20. Bana hep daha çocukmuşum gibi davrandı.
21. Beni çok eleştirirdi.
22. Bana kendimi sevilmeye layık olmayan veya dışlanmış bir gibi hissettirdi.
23. Bana hep bende yanlış bir şey varmış gibi davrandı.
24. Önemli konularda kendimden utanmama neden oldu.
25. Okulda başarılı olmam için gereken disiplini bana kazandırmadı.
26. Bana salakmışım veya beceriksizmişim gibi davrandı.
27. Başarılı olmamı gerçekten istemedi.
28. Hayatta başarısız olacağıma inandı.
29. Benim fikrim veya isteklerim önemsizmiş gibi davrandı.
30. Benim ihtiyaçlarımı gözetmeden kendisi ne isterse onu yaptı.
31. Hayatımı o kadar çok kontrol altında tuttu ki çok az seçme özgürlüğüm oldu.
32. Her şey onun kurallarına uymalıydı.
33. Aile için kendi isteklerini feda etti.
34. Günlük sorumluluklarının pek çoğunu yerine getiremiyordu ve ben her zaman kendi payıma düşenden fazlasını yapmak zorunda kaldım.
35. Hep mutsuzdu; destek ve anlayış için hep bana dayandı.
36. Bana güçlü olduğumu ve diğer insanlara yardım etmem gerektiğini hissettirdi.
37. Kendisinden beklentisi hep çok yüksekti ve bunlar için kendini çok zorlardı.
38. Benden her zaman en iyisini yapmamı bekledi.
39. Pek çok alanda mükemmeliyetçiydi; ona göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı.
40. Yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmadığını hissetmeme sebep oldu.
41. Neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında kesin ve katı kuralları vardı.
42. Eğer işler düzgün ve yeterince hızlı yapılmazsa sabırsızlanırdı.
43. İşlerin tam ve iyi olarak yapılmasına, eğlenme veya dinlenmekten daha fazla önem verdi.
44. Beni pek çok konuda şımarttı veya aşırı hoşgörülü davrandı.
45. Diğer insanlardan daha önemli ve daha iyi olduğumu hissettirdi.
46. Çok talepkardı; her şeyin onun istediği gibi olmasını isterdi.
47. Diğer insanlara karşı sorumluluklarımın olduğunu bana öğretmedi.
48. Bana çok az disiplin veya terbiye verdi.
49. Bana çok az kural koydu veya sorumluluk verdi.

50. Aşırı sinirlenmeme veya kontrolümü kaybetmeme izin verirdi.
51. Disiplinsiz bir insandı.
52. Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık.
53. Ondan tam olarak ayrı bir birey olduğumu hissedemedim veya bireyselliğimi yeterince yaşayamadım.
54. Onun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum.
55. İçimizden birinin uzağa gitmesi durumunda, birbirimizi üzebileceğimizi hissederdim.
56. Ailemizin ekonomik sorunları ile ilgili çok endişeli idi.
57. Küçük bir hata bile yapsam kötü sonuçların ortaya çıkacağını hissettirirdi.
58. Kötümser bir bakış açısı vardı, hep en kötüsünü beklerdi.
59. Hayatın kötü yanları veya kötü giden şeyler üzerine odaklanırdı.
60. Her şey onun kontrolü altında olmalıydı.
61. Duygularını ifade etmekten rahatsız olurdu.
62. Hep düzenli ve tertipliydi; değişiklik yerine bilineni tercih ederdi.
63. Kızgınlığını çok nadir belli ederdi.
64. Kapalı birisiydi; duygularını çok nadir açardı.
65. Yanlış bir şey yaptığımda kızardı veya sert bir şekilde eleştirdiği olurdu.
66. Yanlış bir şey yaptığımda beni cezalandırdığı olurdu.
67. Yanlış yaptığımda bana aptal veya salak gibi kelimelerle hitap ettiği olurdu.
68. İşler kötü gittiğinde başkalarını suçlardı.
69. Sosyal statü ve görünüme önem verirdi.
70. Başarı ve rekabete çok önem verirdi.
71. Başkalarının gözünde benim davranışlarımın onu ne duruma düşüreceği ile çok ilgiliydi.
72. Başarılı olduğum zaman beni daha çok sever veya bana daha çok özen gösterirdi.

EK-4. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

Aşağıda, insanların kendi duygularını düzenlemek için başkalarından nasıl yararlandıklarını belirten ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi okuyunuz ve ardından ifadelerin sizin için ne kadar doğru olduğunu belirtmek için ifadelerin yanındaki 1'den (benim için hiç doğru değil) 5'e (benim için son derece doğru) kadar olan derecelendirmeden uygun olanı işaretleyiniz. Tüm ifadeleri eksiksiz yanıtlamanız beklenmektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları bulunmamaktadır. **1----------2----------3----------4----------5** **benim için hiç doğru değil biraz doğru orta derecede doğru oldukça doğru benim için son derece doğru**	
1. Başkalarının duygularıyla nasıl baş ettiğini öğrenmek, kendimi daha iyi hissettirir.	1—2—3—4—5
2. Diğer insanların olayların göründükleri kadar kötü olmadığını belirtmeleri depresif ruh halimle baş etmeme yardımcı olur.	1—2—3—4—5
3. Sevincimi paylaşmak için heyecanlı olduğum zaman çevremde başkalarının olmasından hoşlanırım.	1—2—3—4—5
4. Üzgün olduğumda bana şefkat gösteren insanları ararım/bulmaya çalışırım.	1—2—3—4—5
5. Endişelendiğimde başka birinin olaylarla nasıl başa çıkılacağına ilişkin düşüncelerini duymak bana yardımcı olur.	1—2—3—4—5
6.Sevinçli olduğum zamanlarda çevremde belirli bazı insanların olması iyi hissettirir	1—2—3—4—5
7. Üzgün olduğumda, insanların başkalarının daha kötü durumda olduğunu hatırlatması bana yardımcı olur.	1—2—3—4—5
8. Olumlu hissettiğim zaman başkalarının çevremde olmasından hoşlanırım çünkü bu iyi hissi arttırır.	1—2—3—4—5
9. Üzgün hissetmek çoğunlukla bana sempati gösterecek birilerini aramama/bulmaya çalışmama sebep olur.	1—2—3—4—5
10. Üzgün olduğumda, başkalarının bana olayların daha da kötü olabileceğini fark ettirmesi kendimi daha iyi hissetmemi sağlar.	1—2—3—4—5
11. Tükenmiş hissettiğimde başkalarının aynı durumla nasıl başa çıktığını görmek bana yardımcı olur.	1—2—3—4—5
12. Üzgün olduğum zamanlarda rahatlamak için başkalarını ararım/bulmaya çalışırım.	1—2—3—4—5
13. Mutluluk bulaşıcı olduğundan mutlu olduğumda diğer insanları ararım/bulmaya çalışırım.	1—2—3—4—5
14. Canım sıkıldığında diğerleri bana endişelenmememi söyleyerek beni sakinleştirebilir.	1—2—3—4—5
15. Üzgün olduğumda başkalarının benzer hislerle nasıl baş ettiklerini duymak bana yardımcı olur.	1—2—3—4—5
16. Depresif hissettiğimde yalnızca sevildiğimi bilmek için diğer insanları ararım/bulmaya çalışırım.	1—2—3—4—5
17. Kaygılı olduğumda, insanların bana endişelenmemem gerektiğini söylemeleri beni sakinleştirebilir.	1—2—3—4—5
18.Sevinçli olduğumda, başkalarını da mutlu etmek için birilerini ararım/bulmaya çalışırım.	1—2—3—4—5
19. Üzgün hissettiğimde teselli için birilerini ararım/bulmaya çalışırım.	1—2—3—4—5
20. Üzgün olduğumda, başkalarının benim durumumda olduklarında ne yapacaklarını bilmek isterim.	1—2—3—4—5

EK-5. Metabilişsel Öz Değerlendirme Ölçeği

Aşağıdaki anket, insanların düşüncelerini, duygularını ve dahil oldukları sosyal ilişkileri tanımlama ve tarif edebilme becerileri hakkında ne düşündüklerini ele almaktadır.
Aşağıda sıralanan ifadeleri takip ederek, bunların sizi nasıl tanımladığına ilişkin düşüncenizi belirtebilirsiniz. Lütfen size uygun ifadeyi işaretleyiniz.

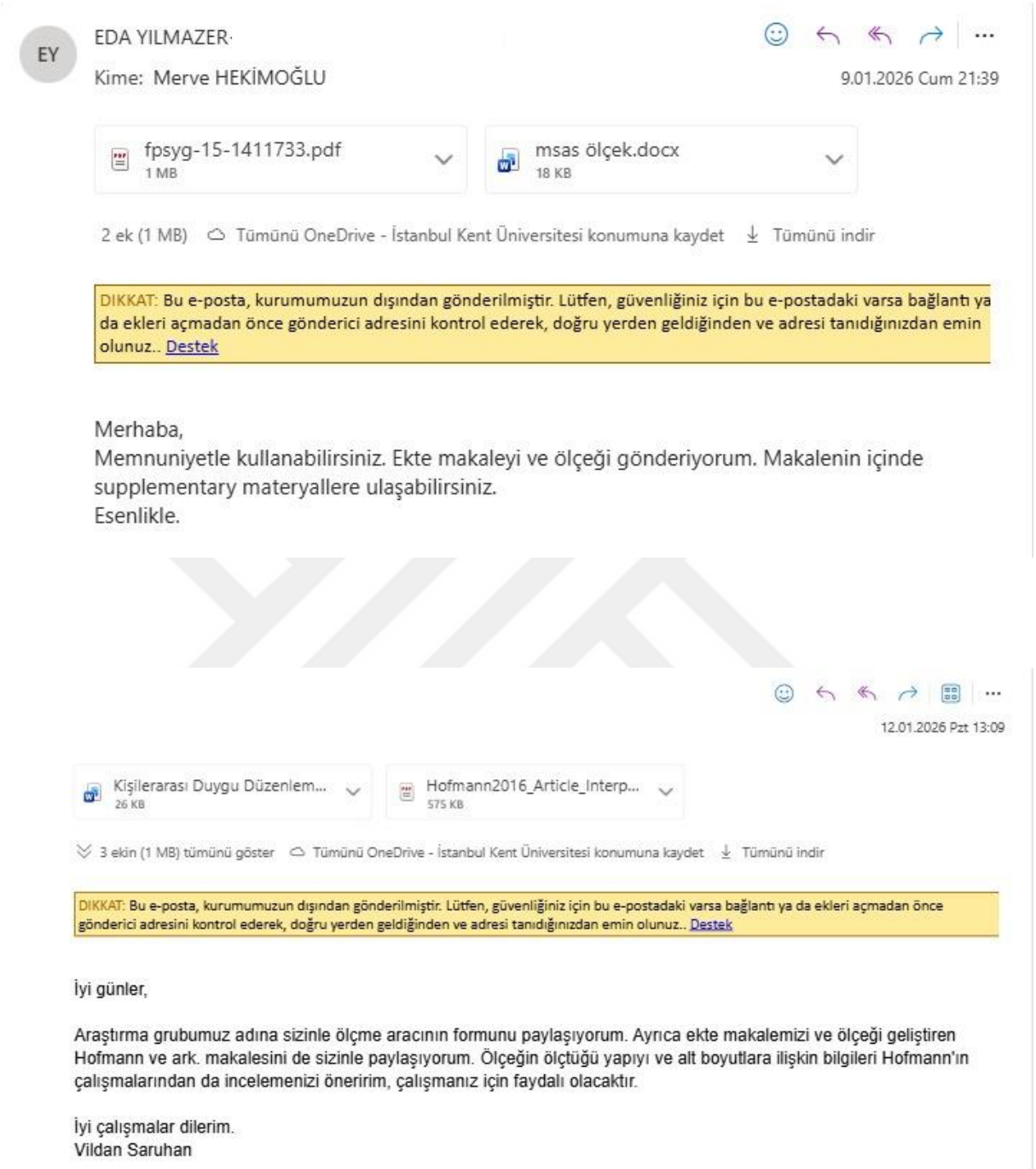
A	**Kendimle ilgili…**	Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse her zaman
1.	Kendi zihinsel yeteneklerimin (örneğin; hatırlama, hayal etme, fanteziler kurma, rüya görme, arzulama, karar verme, öngörme ve düşünme) farkına varabilir ve ayırt edebilirim.	1	2	3	4	5
2.	Kendi duygularımı tanımlayabilir, ayırt edebilir ve adlandırabilirim.	1	2	3	4	5
3.	Davranışlarıma yön veren düşüncelerin veya duyguların neler olduğunun farkındayım.	1	2	3	4	5
4.	Kendimle ilgili fikirlerimin her zaman doğru olmayabileceğinin ve değişebileceğinin farkındayım.	1	2	3	4	5
5.	İstediğim ya da umduğum şeylerin her zaman gerçekleşmeyebileceğinin ve olayları etkileme gücümün sınırlı olduğunun farkındayım.	1	2	3	4	5
6.	Düşüncelerimi, duygularımı ve içinde bulunduğum ilişkileri net bir şekilde algılayabilir ve tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
7.	Bir andan diğerine farklılık gösterseler bile düşüncelerim ve duygularım arasındaki bağı tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5

B	**Başkalarıyla ilgili…**	Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse her zaman
1.	Hatırlama, hayal etme, fanteziler kurma, rüya görme, arzulama, karar verme, öngörüde bulunma ve düşünme gibi farklı zihinsel faaliyetleri anlayabilir ve ayırt edebilirim.	1	2	3	4	5
2.	Tanıdığım insanların duygularını tanımlayabilir ve anlayabilirim.	1	2	3	4	5
3.	Bir andan diğerine farklılık gösterseler bile tanıdığım insanların düşünceleri ve duyguları arasındaki bağı tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5

C	**Kendini başkasının yerine koyabilme…**	Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse her zaman
1.	Başkalarının duygu, düşünce ve hislerinin merkezinde olmadığımın, diğer kişilerin benimle olan ilişkilerindeki davranışlarının; benim bakış açım ve ilişkimizden kaynaklanmayabileceğinin, kişilerin kendi düşünce ve hedefleri kaynaklı olabileceğinin farkındayım.	1	2	3	4	5
2.	Başkalarının gerçekleri ve olayları benden farklı algılayabileceklerinin ve farklı yorumlayabileceklerinin farkındayım.	1	2	3	4	5
3.	Yaşın ve yaşam deneyiminin başkalarının düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkileyebileceğinin farkındayım.	1	2	3	4	5

D	**Sorun çözme…**	Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse her zaman
1.	Bir problemle başa çıkmak için kendimdeki bir davranışı engelleyebilir veya değiştirebilirim	1	2	3	4	5
2.	Karşıma çıkan problemlerle kendi zihnimde çözümler üreterek başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
3.	Görüşlerime ve inançlarıma meydan okuyan veya onları zenginleştiren/zenginleştirmeye çalışan sorunlarla başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
4.	Sorunlar, başkalarıyla olan ilişkilerimle ilgili olduğunda bunları bu kişilerin kendi düşünce ve inançlarından kaynaklandığına inanarak çözmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5.	Kendimi yönetme ve olayları etkileme konusundaki sınırlılıklarımı fark edip kabul ederek sorunlarla başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5

EK-6. Ölçek İzinleri



EDA YILMAZER·

Kime: Merve HEKİMOĞLU

9.01.2026 Cum 21:39

fpsyg-15-1411733.pdf
1 MB

msas ölçek.docx
18 KB

2 ek (1 MB) Tümünü OneDrive - İstanbul Kent Üniversitesi konumuna kaydet Tümünü indir

DIKKAT: Bu e-posta, kurumumuzun dışından gönderilmiştir. Lütfen, güvenliğiniz için bu e-postadaki varsa bağlantı ya da ekleri açmadan önce gönderici adresini kontrol ederek, doğru yerden geldiğinden ve adresi tanıdığınızdan emin olunuz.. Destek

Merhaba,
Memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ekte makaleyi ve ölçeği gönderiyorum. Makalenin içinde supplementary materyallere ulaşabilirsiniz.
Esenlikle.

12.01.2026 Pzt 13:09

Kişilerarası Duygu Düzenlem...
26 KB

Hofmann2016_Article_Interp...
575 KB

3 ekin (1 MB) tümünü göster Tümünü OneDrive - İstanbul Kent Üniversitesi konumuna kaydet Tümünü indir

DIKKAT: Bu e-posta, kurumumuzun dışından gönderilmiştir. Lütfen, güvenliğiniz için bu e-postadaki varsa bağlantı ya da ekleri açmadan önce gönderici adresini kontrol ederek, doğru yerden geldiğinden ve adresi tanıdığınızdan emin olunuz.. Destek

İyi günler,

Araştırma grubumuz adına sizinle ölçme aracının formunu paylaşıyorum. Ayrıca ekte makalemizi ve ölçeği geliştiren Hofmann ve ark. makalesini de sizinle paylaşıyorum. Ölçeğin ölçtüğü yapıyı ve alt boyutlara ilişkin bilgileri Hofmann'ın çalışmalarından da incelemenizi öneririm, çalışmanız için faydalı olacaktır.

İyi çalışmalar dilerim.
Vildan Saruhan

09.10.2024

ÖLÇEK İZİN ONAYI

İlgili kişini/birimin dikkatine,

Yazarı bulunduğum tüm ölçekler araştırmacıların ve uygulamacıların kullanımına açıktır. Her birinin makalesi yayınlanmış ve kullanım izni bu yolla tüm araştırmacılara/uygulamacılara açık hale gelmiştir. Ayrıca tarafımdan izin alınması gerekmemektedir.

Bilgilerinize,

Prof. Dr. Gonca Soygüt, PhD

ISST Sertifikalı İleri Düzey
Şema Terapisti Eğitmeni ve Süpervizörü

Not: Araştırmacıların dikkatine. İlgili tüm ölçeklerin bilgilerine web sitesinden ulaşabilirsiniz. Makalelerde puanlama ve diğer tüm ayrıntılar mevcuttur.

ölçek izni hk. Gelen Kutusu ×

Aysenur Dirican 19 Oca Pzt 17:39 (20 saat önce)
Alıcı: ben

Merhaba
Şema Ölçeği, puanlama ve kullanım iznine dair belgelere internet sitemizden ulaşabilirsiniz. Size ilgili linki iletiyorum.
https://tr.sematerapienstitusu.com/arastirmalar/araclar/

Çalışmalarınızda kolaylıklar
İyi Günler

--
Klinik Psikolog Ayşenur Dirican

Şema Terapi Enstitüsü
Genel Koordinatörü



EK-7. Etik Kurul Kararı

Toplantı Sayısı : 2026/02
Toplantı Tarihi : 06.02.2026
Toplantı Saati : 10:00

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER
ARAŞTIRMA ETİK KURULU

Toplantıya Katılanlar

Doç. Dr. Bülent DEMİR	Başkan / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü
Prof. Dr. Hasret ÇOMAK	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Doç. Dr. Fazilet Ahu ÖZMEN AKALIN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Doç. Dr. Ahmet İlkay CEYHAN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Mesut ÖZEL	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Tanju ÖZDENİZ	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi İlknur SAYAN	Üye / Sağlık Bilimleri Fakültesi
Hüseyin DOĞAN	Raportör / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sekreteri

GÜNDEM

2-Etik kurul başvuru formu bırakan Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinin durumlarının görüşülmesi.

KARARLAR

2-Etik kurul başvuru formu bırakan Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinin durumlarının aşağıdaki şekliyle kabulüne;

I. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 245051003 numaralı Gastronomi ve Mutfak Sanatları (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Dilanur HACICAFEROĞLU**'nun, "**İstanbul Fatih İlçesindeki Esnaf Lokantalarının Gastronomi Mirası Bağlamında İncelenmesi**" adlı tez çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

II. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 245051006 numaralı Gastronomi ve Mutfak Sanatları (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Nilay BEKTAŞ MAĞRALI**'nın, "**Gastronomide Yemeğin Tamamlayıcı Unsuru: Porselen Tabak**" adlı tez çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

III. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 245041008 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Başak Ebru IŞILDAKLI**'nın, "**Yetişkinlerde Kendini Nesneleştirme ve Beden Memnuniyetinin Ana Babaya Bağlanma İle İlişkisi**" adlı tez çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

IV. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 245041003 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Melike KILIÇ**'ın, **"Yetişkinlerde Dindarlık ve Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Çok Boyutlu Sosyal Medya Kullanımı Üzerindeki Etkisi Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Rolü"** adlı tez çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

V. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 245041011 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Şadan Hamide ÖZDEMİR**'in, **"Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği, Nesne İlişkileri ve Suçluluk ve Utanç Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi"** adlı tez çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

VI. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 245041006 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Sümeyye BALCİ**'nin, **"Genç Yetişkinlerde Aile Öngörülemezliği İle Boşluk Hissi Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü"** adlı tez çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

VII. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 245041007 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Elif Rana CANDAN**'ın, **"Genç Yetişkinlerde Kompulsif Satın Alma: Sosyal Medya Kullanım Motivasyonu ve Kaçırma Korkusu (FoMO) Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"** adlı tez çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

VIII. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 245041004 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Merve HEKİMOĞLU**'nun, **"Erken Dönem Anne Ebeveynlik Algılarının Yetişkinlikteki Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejileri Üzerindeki Etkisi: Üstbilişsel İnançların Aracı Rolü"** adlı tez çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

IX. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 245041024 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Cansu KILIÇ BAŞKAN**'ın, **"Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Şema Kimyası ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi"** adlı tez çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

X. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 235041001 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Bengü Pınar ÜLKÜ**'nün, **"Beden Memnuniyetsizliği, Duygusal Yeme, Yaşam Doyumu ve İç Moderasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"** adlı tez çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

XI. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 235041011 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Gülşah DİLSİZ**'in, **"Yetişkin Bireylerde Problemli ChatGPT Kullanımı İle Sosyal Kaygı, Yalnızlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"** adlı tez çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ÖZ GEÇMİŞ

MERVE HEKİMOĞLU, lisans eğitimini 2024 yılında İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde tamamlamıştır. 2024 Güz döneminde İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'na başlamış olup yüksek lisans eğitimini tamamlama aşamasındadır. Lisans ve yüksek lisans eğitimi süresince klinik psikoloji alanında çeşitli staj, eğitim ve mesleki gelişim programlarına katılmıştır. Klinik psikoloji alanındaki çalışmalarını sürdürmektedir.