ERGENLİK ve YETİŞKİNLİK DÖNEMLERİNDE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME, ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU ve ALGILANAN SOSYAL DESTEK İLE PSİKOLOJİK BELİRTİ DÜZEYİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

KIYMET YİĞİT DEMİR

TARAFINDAN

ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜNE
SUNULAN TEZ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

MAYIS, 2018

Sosyal Bilimler Enstitüsü Onayı

_____

Doç. Dr. Seyfullah YILDIRIM

Enstitü Müdürü V.

Bu tezin Yüksek Lisans derecesi için gereken tüm şartları sağladığını tasdik ederim.

_____

Prof. Dr. Cem Şafak ÇUKUR

Anabilim Dalı Başkanı

Okuduğumuz savunmasını dinlediğimiz bu tezin bir yüksek lisans derecesi için gereken tüm kapsam ve kalite şartlarını sağladığını beyan ederiz.

_____

Doç. Dr. Özden YALÇINKAYA ALKAR

Danışman

Jüri Üyeleri

Dr. Öğretim Üyesi Başak ŞAHİN ACAR (ODTÜ, Psikoloji) _____

Doç. Dr. Özden YALÇIN KAYA ALKAR (AYBU, Psikoloji) _____

Doç.Dr. Hüdayar CİHAN (AYBU, Psikoloji) _____

İNTİHAL

Bu tez içerisindeki tüm bilgilerin akademik kurallar ve etik davranış çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu beyan ederim. Ayrıca bu kurallar ve davranışların gerektirdiği gibi bu çalışmada orijinal olmayan her tür kaynak ve sonuçlara tama olarak atıf ve referans yaptığımı da beyan ederim; aksi takdirde tüm yasal sorumluluğu kabul ediyorum.

Kıymet YİĞİT DEMİR

İmza:

ÖZET

ERGENLİK ve YETİŞKİNLİK DÖNEMLERİNDE: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME, ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU ve ALGILANAN SOSYAL DESTEK İLE PSİKOLOJİK BELİRTİ DÜZEYİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Yiğit Demir, Kıymet

Yüksek Lisans, Psikoloji Bölümü

Tez Yöneticisi: Doç.Dr.Özden Yalçınkaya Alkar

Mayıs 2018, 136 sayfa

Bu çalışma ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu, algılanan sosyal destek ile psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma Ankara'nın Gölbaşı ilçesinde bulunan 14 ile 18 yaş arası ergen ve 21 ile 30 yaş arası yetişkin bireyin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan bilgi toplamak amacıyla demografik bilgi toplama formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, Algılanan Ebeveyn Tutumu Ölçeği, Aile ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Toplanan bilgiler, t testi, korelasyon, çoklu varyans (MANOVA) ve regresyon analizleri ile incelenmiştir. Ergenlerde kabul, ruminasyon, felaketleştirme, diğerlerini suçlama, pozitif tekrar odaklanma, plan yapmaya tekrar odaklanma, anne-baba reddedicilik ve koruyuculuğun, aile ve arkadaştan algılanan sosyal desteğin; yetişkinlerde kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, diğerlerini suçlama, pozitif tekrar odaklanma, plan yapmaya tekrar odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma, anne-babadan algılanan sıcaklık, reddedicilik ve koruyuculuğun, aile, arkadaş ve özel desteğin psikolojik belirti düzeyi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analizler sonucunda yetişkinlerin ergenlere göre pozitif tekrar odaklanma, plan yapmaya tekrar odaklanma, yeniden gözden geçirme ve olayın değerini azaltma stratejilerini daha çok kullandığı ve ergenlere göre daha fazla anne duygusal sıcaklık ve sosyal destek algılamaktadırlar. Ergenlerin ise diğerlerini suçlama stratejisini daha çok kullandığı ve psikolojik belirti düzeyinin daha fazla olduğu görülmüştür. Yetişkinlerde pozitif tekrar odaklanmanın ve anne duygusal sıcaklığının, ergenlerde ise felaketleştirme

ve diğerlerini suçlamanın psikolojik belirti düzeyini yordayan önemli değişkenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Duygu Düzenleme, Psikolojik belirti düzeyi, Ergenlik, Yetişkinlik, Algılanan Ebeveyn Tutumu, Algılanan Sosyal Destek

ABSTRACT

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE EMOTIONAL REGULATION, PERCEIVED PARENTAL ATTITUDES, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND PSYCHOLOGICAL HEALTH IN ADOLESENCE AND ADULT

Yiğit Demir, Kıymet

M.A., Department of Psychology

Supervisor: Doç. Dr. Özden Yalçınkaya Alkar

May 2018, 136 pages

The present study aims to examine the relationship between cognitive emotional regulation, perceived parental attitudes, perceived social support in adolescence and adult. The participants of this study are adolescence and adult live in Ankara's Gölbaşı area. Adolescents ages ranged in 14 to 18 and adults age ranged in 21 to 30. The data obtained from the adolescent and adult participants using the Demographic Information Form, Egna Minnen Betraffande Uppfostran, EMBU; My Memories of Upbringing, Strenght and Difficulties Questionnaire, Short version of Symptom Inventory, Brief Symptom Inventory, Cognitive Emotional Regulation Scale, Perceived Social Support Scale and Perceived Multiple Social Support Scale. Data were analyzed by using t-test, correlation, multiple variance (MANOVA) and regression analyzes. As a result of the study, acceptence, rumination, catastrophizing, blaming others, positive refocusing, refocus on planing, parental rejection and protection, perceived social support from family and friends were related to psychological symptoms in adolescence. Self blame, rumination, catastrophizing, blaming others, positive refocusing, refocus on planing, positive reappraisal and putting into perspective, parental warmth, rejection and protection, perceived social support from family, friends and special semoone were related to psychological symptoms in adults. Adults use positive refocusing, refocus on planing, positive reappraisal and putting into perspective cognitive emotion regulation strategies and social support than adolescence. Also adults perceived higher maternal warmth than

adolescence. Adolescence use blaming others and have psychological symptoms more than adults. Positive refocusing and mother's emotional warmth in adults were predictors of psychological symptoms. However, in adolescents, catastrophizing and blaming others were predictors of psychological symptoms. Findings of the present study was discussed in the light of literature.

Keywords: Psychological symptom, Adolescence, Adult, Cognitive Emotion Regulation, Perceived Parental Attitude And Perceived Social Support

İTHAF

Oğlum Mehmet Yiğit

ve

kızım Gökçe'ye

TEŞEKKÜR

Öncelikle bu zorlu sürecin başlangıcından sonuna kadar her aşamasında her zaman destekleyici, sabırlı, daima ilgili tutumundan, emek ve yardımlarından dolayı değerli hocam, tez danışmanım Doç. Dr. Özden YALÇINKAYA ALKAR'a teşekkürlerimi sunuyorum. Yüksek lisans eğitimi boyunca ders alma fırsatım olan Prof. Dr. Cem Şafak ÇUKUR'a ve Doç. Dr. Hüdayar CİHAN'a birikimlerini paylaştıkları ve bana çok şey kattıkları için teşekkür ederim. Tez sunumuma değerli vaktini ayırıp katılan bana karşı samimi yaklaşımlarından dolayı Dr. Öğretim Üyesi Başak ŞAHİN ACAR'a teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans sürecinde tanıdığım, tez yazım aşamasında hep yanımda olan, kendimi iyi hissetmemde büyük katkısı olan arkadaşım Müyesser FAZLIOĞLU'na çok teşekkürler.

Son zamanlarda yüzümü güldüren, arkadaşlıklarıyla hayatımı renklendiren Ayşe Merve AKBULUT ve Ömer ÖZKAYA sevgiler…

Canım dostlarım Yeşim YAPICI ve Şule URUÇ beraber yaşlandığımız için teşekkürler…

Uzun ve yorucu süreçte beni destekleyen, anlayış gösteren ve cesaretlendiren, teknik destek sağlayan, bana benden daha çok inanan ve güvenen sevgili eşim Murat iyiki varsın…

Hayatıma değişik renkler katan, benim büyümemi ve olgunlaşmamı sağlayan, beraber eğlendiğim, öğrendiğim güler yüzlü, sevgi dolu, yakışıklı canım oğlum hayat hep iyi insanlar çıkarsın karşına ve gülen gözlerin, yaşam enerjin asla değişmesin. Seni çok seviyorum. Henüz anne karnında olan kızım yaşayacağımız güzel günleri sabırsızlıkla bekliyoruz ve seni şimdiden çok seviyoruz…

Her zaman fedakarlıklarıyla yanımda olduğunu hissettiğim, eğitimimle ilgilenebileyim diye her türlü sorumluluğumu hafifletmeye çalışan canım annem ve babamın hakkını asla ödeyemeyemem. Bazen kardeşim, bazen dostum, bazen de sırdaşım olan canım kız kardeşim iyiki varsın…

Ankara, 2018

İÇİNDEKİLER

İNTİHAL iii
ÖZET iv
ABSTRACT vi
İTHAF viii
TEŞEKKÜR ix
İÇİNDEKİLER..... x
TABLOLAR LİSTESİ..... xi
BÖLÜM I 1
1.GİRİŞ 1
1.1. Ergenlik Ve Yetişkinlik Dönemlerinin Özellikleri 3
1.1.1. Ergenlik 3
1.1.2. Yetişkinlik 6
1.2. Duygu Ve Duygu Düzenleme 7
1.2.1. Duygu Düzenlemenin Gelişimi 11
1.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme 13
1.2.3.Bilişsel Duygu Düzenleme Psikolojik Belirti Düzeyi İlişkisi 15
1.3.Algılanan Ebeveyn Tutumu 18
1.3.1. Algılanan Ebeveyn Tutumu İle Psikolojik Belirti Düzeyi İlişkisi 21
1.4.Algılanan Sosyal Destek 24
1.4.1. Algılanan Sosyal Destek Ve Psikolojik Belirti Düzeyi İlişkisi 26
1.5.Cinsiyete Göre Farklılık Gösteren Değişkenler 28
1.6.Ergen Ve Yetişkinlerde Farklılık Gösteren Değişkenler 32
1.7.Ergenlerde Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Gösteren Değişkenler 34

1.7.1. Okul Rehberlik Hizmetinden Yararlanma 34
1.7.2. Ebeveynin Boşanması 36

1.8.Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri 37

1.9.Araştırmanın Önemi 40

BÖLÜM II 42
2. YÖNTEM 42

2.1.Araştırmanın Örneklemi 42

2.2. Veri Toplama Araçları 45

2.2.1. Demografik Bilgi Formu 45
2.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (CERQ) 45
2.2.3. Algılanan Ebeveyn Tutumu Ölçeği (EMBU) 46
2.2.4. Aile Ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASD/ALD) 47
2.2.5. Kısa Semptom Envanteri (KSE) 48
2.2.6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) 49
2.3. İşlem 49

2.4.Verilerin Analizi: 50

BÖLÜM III 52
3. BULGULAR 52

3.1. Bulgular 52

3.2. Cinsiyete Göre Farklılık Gösteren Değişkenlere İlişkin T Testi Bulgular 53

3.3. Ergen Örnekleminde Demografik Değişkenlerin Ele Alınması 58

3.3.1. Okul Rehberlik Servisinden Psikolojik Destek Alıp Almamaya Göre Farklılık Gösteren Değişkenlere İlişkin T Testi Bulguları 58
3.3.3. Ebeveynin Birlikte/Boşanmış Olmasına Göre Farklılık Gösteren Değişkenlere İlişkin T Testi Bulguları 58

3.4. Çalışmadaki Değişkenlerin Psikolojik Belirti Düzeyi ile Olan İlişkilerinin İncelenmesi: Korelasyon Analizi 59

3.4.1. Yetişkinlerde Değişkenlerin Psikolojik Belirti Düzeyi İle Olan İlişkilerinin İncelenmesi: Korelasyon Analizi 59

3.4.2. Ergenlerde Değişkenlerin Psikolojik Belirti Düzeyi İle Olan İlişkilerinin İncelenmesi: Korelasyon Analizi 61

3.5. Çalışmadaki Değişkenlerin Ergen Ve Yetişkin Olmaya Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığının İncelenmesi: Çoklu Varyans Analizi (Manova) 65

3.6. Psikolojik Belirti Düzeyini Yordayan Değişkenler: Regresyon Analizi 66

3.6.1.Yetişkinlerde Psikolojik Belirti Düzeyini Yordayan Değişkenler 66

3.6.2. Ergenlerde Psikolojik Belirti Düzeyini Yordayan Değişkenler 69

BÖLÜM IV 72

4.TARTIŞMA 72

4.1. Ergen Ve Yetişkinlerde Psikolojik Belirti Düzeyini Yordayan Değişkenlerin Karşılaştırılması 72

4.2. Çalışma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılığının Ergenlik Ve Yetişkinlik Döneminin Karşılaştırılarak İncelenmesi 81

4.3. Çalışma Değişkenleri Açısından Ergen Ve Yetişkinlerin Karşılaştırılması 85

4.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Kullanım Sıklıklarının İncelenmesi 88

4.5. Çalışmanın Hipotezleri 90

4.7. Araştırmanın Sınırlılıkları 94

4.8. Sonuç Ve Öneriler 94

Kaynakça 104

Ekler 122

A. Veli Onam Formu 122

B. Ergen Demoğrafik Bilgi Formu 123
C. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği 1244
D. Kısa Semptom Envanteri 1255
E. Aile ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği 1266
F. Demografik Bilgi Formu (Yetişkin) 127
G. Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği 128
H. İzin Belgesi 129
I. Etik Kurul Onayı 1290-133
J. Tez Fotokopisi İzin Formu 129

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Ergen Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri 43-44
Tablo 2. Yetişkin Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri 44
Tablo 3. Temel Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler 52-53
Tablo 4. Ergenlerde Cinsiyete Göre Değişkenler Arası Farklar 54-56
Tablo 5. Yetişkinlerde Cinsiyete Göre Değişkenler Arası Farklar 56-58
Tablo 6. Çalışmada Yer Alan Yetişkin Değişkenlerinin Korelasyon Tablosu 60
Tablo 7. Çalışmadaki Değişkenlerin Psikolojik Belirtiler İle Olan İlişkilerinin İncelenmesi: Yetişkin Korelasyon Analizi 61
Tablo 8. Çalışmada Yer Alan Ergen Değişkenlerinin Korelasyon Tablosu 63
Tablo 9. Çalışmadaki Değişkenlerin Psikolojik Belirtiler İle Olan İlişkilerinin İncelenmesi: Ergen Korelasyon Analizi 64
Tablo 10. Çalışmadaki Değişkenlerin Ergen Ve Yetişkin Olmaya Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığının İncelenmesi: Çoklu Varyans Analizi (Manova) 66
Tablo 11. Yetişkinlerde Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 68-69
Tablo 12. Ergenlerde Hiyerarşik Regresyon Sonuçları 70-71

BÖLÜM I

1.GİRİŞ

Bu çalışmanın amacı; bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu, algılanan sosyal destek ile psikolojik belirti düzeyi ilişkisinin ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde karşılaştırmalı olarak incelenmesidir. Birey yaşamında, çocukluktan başlayarak yaşlılığa kadar birbirinden farklı psikolojik ve fizyolojik aşamaların yer aldığı gelişim dönemlerinden geçer. Gelişim dönemlerinin hassasiyetleri ve özellikleri nedeniyle olumsuz yaşantılar psikolojik sağlığı etkileyerek bireyin psikolojik belirtiler yaşamasına neden olabilmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmada psikolojik belirti düzeyi ile ilişkili olan bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan sosyal destek kavramlarının ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde psikolojik belirti düzeyini nasıl etkilediği konusunda karşılaştırmalı olarak incelenmesi amaçlanmıştır.

Duygular, davranışsal tepkiler ve karar verirken, önemli olayları hatırlamada belleğimizi zorlarken, kişilerarası etkileşimleri kolaylaştırırken hep yanımızdadır (Gross ve Thompson, 2007). Bunun yanında, duygular uygun olmayan zaman ve yoğunlukta ortaya çıktıklarında, insan yaşamını zorlaştıran bir olgu haline de gelebilmektedir. Uygun olmayan duygusal tepkilerin birçok farklı psikopatolojiyle ilişkili olduğu; aynı zamanda sosyal yaşamı zorlaştırdığı ve hatta fiziksel hastalıkların ortaya çıkışına sebep oldukları bilinmektedir (Gross ve Thompson, 2001).

Duygu düzenleme stratejilerinin uygun bir biçimde kullanımı bireyin, doğduğu andan itibaren çevresindeki birey için önemli ailesi, akranları, vb kişilerin hissettiklerine dair yaptığı değerlendirmelerle gelişir (Gross, 1999). Özellikle anne ve babanın çocuğa duygu düzenleme konusunda sosyal referans olması, duygu ve duygu düzenleme uygulamaları, ailenin duygusal ortamı, ebeveynin eş ilişkisi, ebeveynlik stili ve bağlanma ilişkisi, ebeveynin duyguların altında yatan nedenleri açıklaması ya da durumu yeniden değerlendirmesi çocuğun olaya ilişkin neden-sonuç ilişkisini değerlendirme sürecini etkilemektedir (Morris, Silk, Steinberg, Myers ve Robinson, 2007). İlk bebeklik dönemlerinden başlayarak anne babasının tutum ve davranışlarıyla duygu düzenleme

becerilerini geliştiren, şekillendiren çocuk ve ergenler, bu beceriler sayesinde çevresi ile iletişim kurar. Bu nedenle duygu düzenleme becerileri ve stratejileri çocuk ve ergenin sosyal yaşantısına uyum göstermesi ve uygun şekilde yaşamına devam edebilmesi konusunda önemli bir role sahiptir. Duyguları, algıları ve davranışları sağlıklı şekilde yönetebilmeyi öğrenen çocuklar öfke, kızgınlık ve üzüntü gibi negatif duygularını daha kolay kontrol edebilir ve böylece çevresi ile daha olumlu ilişkiler kurabilirler. Ayrıca bu durum sosyal açıdan olgunlaşmayı ve çocuğun çevresi tarafından özellikle arkadaş ilişkilerinde daha uyumlu olmasını sağlar (Maclem, 2008). Fakat duygu düzenlemede güçlük yaşayan ve uygun olmayan duygu düzenleme stratejileri kullanan çocuklar, çevresi tarafından reddedilme ve yalnız kalma riski yaşarlar (Trentacosta ve Shaw, 2009).

Ergenlik dönemi ergen ve ailesi için stresli bir dönem olarak ifade edilen ve biyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal değişikleri içeren bir dönemdir. Ebeveyn açısından ergenlik dönemini tanımak, ebeveynlik tutumlarının etkilerini anlamak ve dönemin gelişimsel özelliklerini bilmek önemlidir. Çocuklukta olduğu gibi ergenlikte de ebeveyn tutumlarının birey üzerindeki etkileri devam etmektedir (Kopko, 2007). Ayrıca ebeveyn tutumlarının etkileri, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sınırlı kalmamaktadır. Ebeveyn tutumlarının çocukluktan yetişkinliğe kadar uzanan geniş bir süreçte duygu düzenleme, psikopatoloji ve problemlerle baş etme yolları gibi alanlarda etkisi devam etmektedir (Ainsworth ve Bowlby, 1991).

Alanyazındaki birçok araştırma, sosyal desteğin, bireyin yaşamında sosyolojik ve psikolojik sorunlarının çözümünde, önlenmesi ve tedavisinde etkili olduğu, ayrıca bireyin zor durumlarla başa çıkabilmesinde önemli kaynak olduğunu göstermiştir (Yıldırım, 1997; Terzi, 2008). Bireylerin başkalarıyla iletişim kurmasının psikolojik sağlamlığın artırılması, sosyalliğin gelişmesi, gelişim görevlerinin tamamlanması veya sorunlarla baş etme becerilerinin gelişmesi gibi konularda önemli olduğu görülmektedir. Özellikle akran ilişkileri ergenlik döneminde ön plana çıkmaktadır. Yakın ve destekleyici arkadaş ilişkileri kurmak ve sürdürmek ergenlerin benlik-saygısını ve başkalarını anlama becerilerini olumlu yönde etkilemektedir. Aynı zamanda akran ilişkileri, ergenin stres veren yaşam olaylarıyla baş etme becerilerinin gelişimi ve psikolojik uyum sağlamasının kolaylaşmasında önemli bir sosyal destek kaynağı oluşturmaktadır (Coşkun ve Kurnaz, 2009). Genel olarak akran ilişkilerinin çocukluktan yetişkinliğe yaşamın her döneminde önemli olmakla beraber,

bireylerin arkadaşlık ilişkilerinden beklentilerinin yaşla birlikte değişmekte olduğu görülmektedir (Goede, Branje, Delsing ve Meeus, 2009).

Araştırmanın devam eden sürecinde ilk olarak ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinin genel özellikleri, duygu ve duygu düzenleme kavramları açıklanmaya çalışıldıktan sonra yaşam boyu duygu düzenleme sürecinin nasıl geliştiği, bilişsel duygu düzenleme kavramı ele alınmıştır. Bilişsel duygu düzenleme ile psikolojik belirti düzeyi ilişkisine odaklanan araştırmalar gözden geçirildikten sonra, bu süreçlerin ilk gelişmeye başladığı ailedeki anne-baba tutumları ve psikolojik belirti düzeyi ile ilişkisi alanyazın bulguları çerçevesinde açıklanmaya çalışılmıştır. Son olarak da algılanan sosyal destek kavramına yer verilmiş, algılanan sosyal destek kavramının psikolojik belirti düzeyi üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir.

1.1. Ergenlik ve Yetişkinlik Dönemlerinin Özellikleri

1.1.1. Ergenlik

Ergenlik dönemi, fiziksel ve duygusal alanlarda yaşanan belirgin değişimleri içeren cinsel ve psikososyal olgunlaşmayla başlayan ve bireyin aileden bağımsızlaşma sürecini tamamlaması, kimlik duygusunu ve sosyal üretkenliğini kazandığı zaman sona eren bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Derman, 2008). Başka bir ifade ile ergenlik, fiziksel büyüme, cinsel gelişme ve psikososyal olgunlaşmanın yoğun ve hızlı bir şekilde yaşandığı, birçok alanda değişimi kapsayan, çocukluktan yetişkin hayata geçiş dönemi olarak ifade edilebilir (Parlaz, Tekgül, Karademirci ve Öngel, 2012). Alanyazında ergenliğin tanımının zamana göre değişikliğe uğradığı görülmektedir. Bu nedenle günümüzde yapılan ergenlik tanımının, bundan önceki zamnlarda yaşanılan ergenlikten ve ergenlik tanımlarından farklı olduğu vurgulanmaktadır. Ergenliğin tanımındaki bu farklılık toplumsal değişimin hızlı yaşanması ile açıklanabilmektedir (Gözcü ve Yavaş, 2012). UNICEF (2011) tarafından yapılan tanımlamada, ergenlik erken ergenlik (early adolescence) ve geç ergenlik (late adolecence) dönemleri olarak ikiye ayrılmıştır. Erken ergenlik dönemini 10-14 yaşları arasında tanımlanırken, geç ergenlik döneminin 15-19 yaşlarını kapsadığı şeklinde tanımlama yapılmıştır (http://www.unicef.org/sowc2011/). Pawlowski ve Hamilton (2008) ise çalışmalarıda ergenliği erken ergenlik, orta ergenlik (mid-adolescence) ve geç ergenlik olmak üzere üç evrede olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca kızlar ve erkekler için bu evrelerin

farklı yaşlar arasında gerçekleştiğini vurgulamışlardır. Bu açıklamalarla birlikte ergenlik döneminin iki, üç ya da dört bölüme ayrılabilir olduğunu görmekteyiz.

Derman (2008)'ın ise benzer şekilde ergenliği üç aşamada ele aldığı görülmektedir. İlk aşama Erken Ergenlik aşamasıdır. *Erken ergenlik,* 12-14 yaş arasındaki zaman dilimini kapsar ve bu aşamada ergenin fiziksel ve bilişsel gelişiminin çok hızlı olduğu görülmektedir. Derman (2008)'e göre; çocukluktan farklı olarak ergenliğin bu aşamasında hızlı yaşanan fiziksel ve bilişsel gelişimle beraber artık ergen kız ya da erkek kimliğini keşfetmeye başlamıştır. Bu aşamada ergen beden görüntüsünün hızlı değişimi, yaşadığı dürtülerin belirginleşmesi, cinsel kimliğin algılanmasıyla beraber toplumsal cinsiyet rolleri benimsemeye başlar. Arkadaşlıklar ve özellikle grup aktiviteleri ergenin yaşamında önemli bir yere sahiptir (Derman, 2008). Bu dönemde ergen anne ve babasıdan bağımsızlaşmaya çalışırken bir taraftanda onların desteğine ihtiyaç duymaktadır. Ergenler ebeveynlerini hem uzaklaştırma hemde yanında tutma gibi ikili duygular yaşamaktadır (Dalkılıç, 2006).

Ergenlik aşamalarından ikincisi *Orta Ergenlik* aşamasıdır. 15-18 yaş arası orta ergenlik olarak adlandırılmaktadır. Bu dönemde ebeveynden bağımsızlaşma ön plana çıkar. Akranlarla özellikle de karşı cinsle ilişkiler önem kazanmıştır (Derman, 2008). Cinsel duygular ve cinsel merak yoğun olarak yaşanır, arkadaşların etkisiyle beraber ailenin değerleri reddedilir ve soyut düşünebilme gelişmiştir (Pawlowski ve Hamilton, 2008). Orta ergenlik dönemi ergenin yavaş yavaş soyut düşünebilme yeteneğinin geliştiği bir dönem olması nedeniyle daha çok ilişkilere, duygulara, iletişime odaklanma gelişmiştir (Güvenç ve Aktaş, 2006). Fiziksel gelişimin yavaşlamasıyla beraber bu dönemde kafa karışıklıkları azalmaya başlayan ergenin, kendini kontrolünde artış gözlenir ve benlik duygusu daha oturmuş hale gelir. Ayrıca geleceğe yönelik hedef ve değerler daha net hale gelir (Pawloowski ve Hamilton, 2008). Bu nedenlerle ergenlerin orta ergenlik döneminde kendilerini daha iyi ifade edebilecekleri düşünülerek şuanki çalışmada orta ergenliğe odaklanılmıştır.

Derman (2008)'a göre ergenliğin son aşaması olan *Geç Ergenlik,* 18 yaş civarı başlar ve kimlik duygusunun kazanımına kadar sürer. Yakın ve doyurucu ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürebilme, iş ve eş seçim süreci gibi yetişkin rollerini üstlenebilmesi için ergenin geliştirmesi gereken bazı beceriler söz konusudur. Gelecekle ilgili daha net planlar yapabilen ergenin soyut düşünme yeteneği daha fazla gelişir. Ayrıca arkadaş ilişkilerinin

önemi bir önceki aşamaya göre azalır (Pawlowski ve Hamilton, 2008). İçgörü ve farkındalık gelişimi yine bu dönemde kazanılır. Etrafındaki insanlara ve geleceğe ilişkin ilgi artar, sosyal ve kültürel değerleri kabul etme konusunda uyum gösterilmeye başlanır (Derman, 2008). Bilişsel alanda gelişmelerle birlikte ahlak gelişiminde de bu dönemde gelişme görülür (Derman, 2008).

Ergenlik dönemi çocuk için yaşanılması çok zor bir evre olarak ifade edilebilir. Çocuk, uzun ve düzenli bir çocukluk döneminden sonra, aniden dengesiz ve düzensiz bir dönem olan ergenliğe geçer (Parman, 1998). Çocuklukla karşılaştırıldığında ergenlik döneminde ergenin baş etmek zorunda olduğu biyopsikososyal değişimler artmıştır. Ergen bir taraftan biyolojik olarak vücudundaki değişime uyum diğer taraftan ortaya çıkan cinsel dürtülerle baş etmek zorundadır (Eskin, 2000).

Ergenler sıklıkla hızlı duygusal iniş çıkışlar yaşarlar ve duygusal düzensizlik yaşadıkları ifade edilebilir (Kulaksızoğlu, 2001). Çocukluk dönemine göre duygusal iniş çıkışların daha fazla yaşandığı ergenlik öneminde ruh sağlığı sorunlarının artış gösterdiği birçok araştırmacı tarafından kabul edilmektedir (Eskin, 2000). Bu dönemde, olumsuz duygulanımda artış, arkadaş ilişkilerindeki kırılganlık ve hassasiyet, aşırı takdir edilme ve ödül arama isteği, sosyal açıdan daha karmaşık hedefler belirleyebilme konularında değişiklik gözlenir (Nelson ve ark., 2005). Bu değişimlerle birlikte aileden bağımsızlaşma, önem kazanan arkadaş ilişkileri, romantik ilişkiler kurabilme açısından duygu ve davranışları yeteri kadar düzenlemede sorunlar oluşabilmektedir (Spear, 2000).

Hem fiziksel olarak büyüme ve cinsel olarak olgunlaşma ile beraberinde gelen yeni yaşama alışma, yeni yaşamına uyum sırasında yaşanan stres, bazı ergenleri daha kırılgan ve hassas hale getirmektedir (Kulaksızoğlu, 1998). Ergenler kısa süreli olarak yaşadıkladıkları stresli durumlarla beraber başaçıkma becerilerini geliştirerek ergenliği daha güçlü bir kimlik kazanımıyla tamamlayabilirler. Ergenlikte edinilen bu kazanım yaşamın ilerleyen yıllarında yetişkinlikte sorunlarla başetmede bireye yardımcı olacak önemli bir kaynak oluşturur (Eryılmaz, 2009). Bazı ergenler bu zor dönemi kolay atlatırken, bazıları ise yetişkinlik yaşamına etki edebilecek düzeyde psikolojik sorunlar geliştirebilmektedir (Abela, Vanderbilt ve Rochon, 2004; Eskin, 2000). Bu bilgiler doğrultusunda ergenliğin, bireyin yetişkin olmaya doğru adımlar attığı insan yaşamında önemli bir dönem olması ve

psikolojik belirtilerin gelişmi, psikolojik belirti düzeyini etkileyen değişkenlerin incelenmesinin bu alana katkısı olduğu düşünülmektedir.

1.1.2. Yetişkinlik

Alanyazında yetişkinlik terimi genellikle diğer gelişim dönemleri kadar net ve somut değildir. Yetişkinliğin, fiziksel ve psikolojik açıdan olgunlaşmış olmakla açıklandığını görmekteyiz (Onur, 1997). Güneş (1996)'e göre; yetişkin, zorunlu öğrenimini tamamlamış, olgunlaşmış, uygun davranabilen ve bağımsız olabilen bireydir. Celep (2003)'e göre ise yetişkin; zihinsel ve fiziksel gelişimini tamamlamış olan, ayrıca psikolojik olgunluğa erişmiş, yaşadığı toplumda sorumluluk alabilen ve ekonomik açıdan bağımsızlığını kazanmış bireylere denir. Yetişkin bir kişide hem fiziksel hem de psikolojik olgunlaşmanın olduğu kabul edilir. Psikolojik olgunlaşma ölçülmesi zor bir kavram olduğu için alanyazında yapılan birçok yetişkinlik tanımında yaşın kriter olarak alındığını görmekteyiz (Onur, 1986).

Yetişkinliğin başlangıcı pek çok toplumda, öğrenimini tamamlayarak iş yaşantısına başlamış ve evlenmiş olmakla tanımlanmaktadır. Bununla beraber yetişkinlik toplumun farklı kesimleri için farklı bir konu olarak görülmektedir (Onur, 1997).

Günümüzde, gelişim psikolojisi alanında yapılan çalışmalarla yetişkin olmakla ilgili kriterlerin neler olduğu belirlenmiştir. Yetişkinlik kriterlerinin zamanla oluşan kriterler olduğuna vurgu yapılmaktadır. Yani bireyin yetişkinliğe geçişi keskin bir şekilde olmaz, kriterlerin belirli zaman diliminde gerçekleşmesi ile yetişkinlik oluşmaya başlar. Kendi sorumluluğunu almak, bağımsız kararlar verebilmek ve ekonomik bağımsızlığını kazanmış olmak etişkinlik için en önemli kriterler olarak görülmektedir (Shanahan ve ark., 2002; akt. Atak ve ark., 2016). Bireyin kendi sorumluluğunu alması, kendi kararlarını verebilmesi, ekonomik ve sosyal anlamda kendine yetebilen bir birey olması gibi koşulların gerçekleşmesi ile kendini yetişkin olarak hissetmesi mümkün olur. Kendisinde bu üç ölçütün gerçekleştiğini gören bireyler, kendilerini yetişkin gibi hissedebilmektedir (Atak ve ark., 2016).

Birey yaşamının her evresinde değişik stres kaynaklarına ve değişimlere uyum sağlamaya çalışır (Garnefski ve ark., 2002). Bu nedenle hızlı değişimlerin yaşandığı ergenlik kadar

yetişkinliğinde psikopatoloji oluşumunda önemli bir dönem olması nedeniyle yetişkinlik döneminde çalışmada ele alınmasının uygun olduğu düşünülmüştür.

1.2. Duygu ve Duygu Düzenleme

Duyguların oluşumu ve yaşamımızdaki fonksiyonları son dönemlerde psikoloji alanında sıklıkla ele alınmaktadır. Duygular insanı insan yapan en temel unsurlardan biridir. Alanyazında "duygu" için yapılmış birçok tanım bulunmaktadır. Goleman'a (1996) göre duygu, bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi olarak tanımlanabilir. Bir başka tanımda duygu; günlük yaşamda karşılaşılan durumlarda duygusal olarak verilen tepkilerden daha öte, bireyler ve çevreyle olan ilişkileri sağlayan, devam ettiren ya da sonlandıran süreçler olarak ele alınmıştır (Campos, Campos ve Barrett, 1989).

Duygular işlevsel oldukları gibi uygun şekilde ortaya çıkmadıklarında, yoğun olduklarında, çok uzun sürdüklerinde ya da yaşantıyla uyumlu olmadıklarında sorun olabilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Uygun olmayan zamanda ve uygun olmayan yoğunlukta ortaya çıktıklarında yaşamı zorlaştırabilmektedirler. Bu şekilde birçok patolojinin ortaya çıkışında rol oynadığı bilinmektedir (Gross ve Munoz, 1995). Günlük yaşama devam edebilmek ve sosyal ilişkileri sürdürebilmek açısından duyguların düzenlenmesinin yaşamamızda önemli bir yeri vardır. Bireylerin, farklı ortamlarda farklı duygular hissetmeleri yaşamın doğal bir sonucu olsa da; günlük yaşama uyumlu ve sorunsuz bir şekilde devam edebilmek, ilişkilerde iletişim sorunları yaşamamak için duygular kontrol altında tutulmak zorundadırlar (Aka, 2011).

Duygu düzenleme kavramının tanımına bakılacak olursa *duygu düzenleme*; bir amaca yönelik duygusal tepkileri, özellikle de onların yoğunluklarının ve etkilerinin izlenmesi, değerlendirilmesi, düzenlenmesinden sorumlu içsel ve dışsal süreçleri içerir (Thompson, 1994).

Bir diğer duygu düzenleme tanımına göre duygu düzenleme; duygunun yoğunluğu ve ifadesinin başlatma, kaçınma, engelleme, koruma ya da düzenleme sürecinin ortaya çıkmasıyla ilgili içsel ve dışsal süreçleri içerir (Campos ve ark.,1994). Gross (1998) ise duygu düzenlemeyi "bireylerin hangi duygulardan etkilendiği ve ne zaman bu duyguları

yaşadıkları, nasıl deneyimleyip nasıl ifade ettikleriyle ilgili süreçtir" şeklinde tanımlamıştır (s.275). Yine Gross'a (1999) göre duygu düzenleme duygusal yanıtın bileşenlerini azaltmak, artırmak ya da korumak için kullandığımız bilinçli veya bilinçsiz stratejilerin tamamını içerir. Ayrıca duygu düzenleme sadece kendi duygularımızla değil diğerlerinin duygularıyla da ilgilidir. Farklı duygular farklı düzenleme süreçleri gerektirebilir. Duygu düzenleme ne iyi ne kötü, sürekli, bilinçli, çaba gerektiren, kontrollü olabileceği gibi çaba gerektirmeyen ve otomatik de olabilir (Gross ve Thompson, 2007).

Gross (1998) duygu düzenleme sürecini ele aldığı Duygu Düzenlemede Süreç Yönelimli Modelide duygu düzenlemeye ilişkin öncül-odaklı (antecedent focused) ve tepki-odaklı (response focused) iki yönetim şeklinden bahsetmiştir. Bu modele göre öncül-odaklı düzenleme, duygu tam oluşmadan, bireyin duyguyu kontrol edebilmek için kullandığı yöntemleri içerirken, tepki-odaklı düzenleme duygu oluşmasına yakın bir zamanda kontrol amacıyla kullanılan yöntemleri içerir (Gross, 2001). Öncül odaklı stratejiler duygunun yönünü erken değiştirirken tepki odaklı stratejiler davranış yönelimi oluştuktan sonra ortaya çıkar ve bunun sonucunda "bilişsel yeniden değerlendirme" (reappraisal) ve "bastırma" (suppression) şeklinde iki farklı duygu düzenleme stratejisi gelişir (Gross, 2001). Bu iki farklı duygu düzenleme stratejisinden biri olan bilişsel yeniden değerlendirme; duygular tamamen deneyimlenmeden önce gerçekleşir ve duygunun yaşanmasına neden olan durumun yaşanan duygusal etkisini azaltmak için, durumun bilişsel açıdan yeniden değerlendirilmesi ya da yeniden düzenlenmesi, sınırlandırılması anlamına gelir. Bu şekilde birey vereceği deneyimsel, davranışsal ve psikolojik yanıtları azaltır. Yeniden değerlendirmede, duygunun ortaya çıkmasını sağlayan durumun birey için anlamı değiştirilmektedir. Gross tarafından ele alınan bir diğer duygu düzenleme stratejisi ise bastırmadır. Bastırma, bireyin duygunun ifadesi olan davranışını baskılaması, engellemesi anlamına gelir ve davranış, deneyimsel ve fizyolojik yönelim ortaya çıktıktan sonra gerçekleşir (John ve Gross, 2007). Yani bastırma duygu oluştuktan sonra kullanılmaktadır. Duygu oluştuktan sonra kullanılması nedeniyle bastırma aslında yaşanan duyguyu tamamen değiştirmekten öte, olumlu ya da olumsuz duygunun ifadesi olan davranışı azaltır. Olumlu duyguyunun ifade edilmesini sağlayan davranışları da azalttığı için sosyal iletişimde sorun oluşturabilir ve etkileşimde bulunulan kişilerin olumsuz tepki vermesine yol açabilir (Werner ve Gross, 2010).

Gross (2001) yaptığı çalışmada bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerini karşılaştırmış ve bilişsel yeniden değerlendirmenin davranışın ifadesi ve duygunun deneyimlenmesini azaltıp, fizyolojik yanıtı, hafızayı ve çevreyle etkileşimi olumsuz etkilemezken bastırmanın tam tersi etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alanyazına bakıldığında bastırma sosyal desteğin az olması, negatif etkinin çok olması ve daha az pozitif etkiyle, depresyonun çok oluşu ilişkili bulunmuştur (John ve Gross, 2007).

Gross (1998), öncül-odaklı ve tepki-odaklı olarak ifade ettiği iki temel stratejinin altında yer alan beş farklı duygu düzenleme sürecini de tanımlamıştır. Bu beş duygu düzenleme süreci; durum seçme, durum değiştirme, dikkatte yayılma, bilişsel değişim ve tepki düzenlemedir. Bu stratejilerden, durum seçme, durum değiştirme, dikkatte yayılma ve bilişsel değişim önsüreç odaklı stratejiler kategorisinde yer alırken tepki düzenleme, tepki odaklı stratejiler kategorisinde yer almaktadır (Gross ve Thompson, 2006).

1. Durum seçme (situation selection): Bireyin duygularını kontrol edebilmesi için belirli insanlardan, nesnelerden ya da yerlerden kaçınması anlamına gelir (Gross, 2007). Bu duygu düzenleme süreci, olaylar karşısında bireyin yaşamak istediği ya da istemediği duygulara neden olacak düzenlemeleri yapmasını sağlar (Gross ve Thomson, 2007). Geçirilen kötü bir gün sonrasında komik bir film izlemek bu duygu düzenleme yöntemine örnek verilebilir. Bebeklik döneminde durum seçimi ebeveynler tarafından yapılır ve böylece çocuklar çoğunluklar ebeveyleri tarafından seçlen durumlar aracılığı ile idare edilir. Özellikle bu dönemde ebeveynin çocuğu nasıl yönlendirdiği çocuğun gelecekteki yaşamındaki duygu düzenlemesinin gelişimi açısından önemlidir (Gross, 2007).

2. Durum değiştirme (situation modification): Duygunun ortaya çıkmasını ve yaşanmasını tetikleyen bir durum ya da olay, her zaman duygusal tepkilerin yaşanmasına neden olmaz. Duygusal tepkinin ortaya çıkmaması için gösterilen çaba duygu düzenleme stratejilerinden durum değiştirmeyi oluşturur (Gross, 2008). Birey seçtiği bir durumu kendi ihtiyaç ve isteklerine göre değiştirebilir ya da şekillendirebilir (John ve Gross, 2004). Bu değişim bilişsel ve içsel süreçlerdeki değişiklikler değişiklikten çok dışsal, fiziksel çevre ile ilgili değişikliklerdir (Gross ve Thompson, 2007). Eğer çocukluk döneminde ebeveynler çocuğa destekleyici ve sıcak tutum sergilemeleri, çocukların sorunlarla baş etmede uygun stratejiler geliştirmelerini etkilemektedir (Eisenberg, Cumberland ve Spinrad, 1998).

3. Dikkatte yayılma (attentional deployment): Durum seçimi ve durum değişimi gibi duygu düzenleme yöntemleri bireyin içinde bulunduğu durumu değiştirmesine yardımcı olmaktadır. Ancak, çevreyi değiştirmeden duyguların düzenlenmesi mümkündür. Dikkatte yayılma ile bireyin bir durumda duygularını düzenleyebilmek adına dikkatini yönlendirmesini içermektedir (Gross, 2008). Bireyler durumun kendileri için en uygun bakış açısını seçerek ona odaklanırlar (Gross, 1999). Bu aşamada dikkat dağılması (distraction) ve konsantrasyon (concentration) iki farklı dikkat stratejisinden bahsedilmektedir. Dikkat dağılması, dikkatin başka bir duruma, harekete çekilmesi ya da farklı düşünceye yönlendirilmesi olarak tanımlanırken; konsantrasyon dikkatin olayın ya da durumun duygusal yönüne odaklanması olarak tanımlanabilir (Gross ve Thompson, 2007). Dikkatin sürekli olarak duygulara ve sonuçlarına odaklanması ruminasyon şeklinde ifade edilmektedir (Gross, 2006). Araştırmalarda üzüntü yaşanmasına neden olan olaylar üzerine dikkatin sürekli yönlendirilmesi depresif belirtilere neden olduğuna dair vurgu yapılmaktadır (Aldao ve NolenHoeksama, 2010).

4. Bilişsel değişim (cognitive change): Bilişsel değişim; bireyin yaşadığı olayı yeniden değerlendirerek olayın duygusal değerini ya da kendisi için önemini değiştirmek amacıyla olaya dair düşüncelerini değiştirmesini ifade etmektedir (Gross, 1999; Gross ve Thompson, 2006). Durumun farklı bakış açıları değerlendirilir ve duruma farklı anlamlar verilerek birey üzerindeki duygusal etkisi değiştirilir (Gross, 2007). Ebeveynlerin, akranların ve diğer insanların olayları değerlendirmesi çocuk için bu duygu düzenleme sürecinde çok önemlidir. Çocuk duygularını açıklamada nedenleri ve etkileriyle ilgili diğerlerinin değerlendirmelerinden etkilenir (Thompson, 1994). Alanyazında bilişsel değişim konusunda yapılan çalışmalar, bilişsel değişim yolu ile duygu düzenleme biçiminin olumsuz duygusal deneyimi, duygusal deneyimin ifadesi ve fizyolojik uyarılmayı azaltmada önemli bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır (Gross ve Munoz, 1995).

5. Tepki düzenleme (response modulation): Alkol, ilaç, sigara kullanımı, egzersiz yapma ya da rahatlatıcı bazı teknikler uygulama gibi yöntemlerin kullanımı tepki düzenleme yolu ile duygu düzenlemeye örnek olarak verilebilir (Gross, 2007).

Gross (1998)'un vurguladığı duygu düzenleme modeli, duygu düzenleme konusunda geniş bir çerçeve sunması ve duygu düzenleme kavramının açıklanması açısından çok önemlidir. Ancak duygu düzenleme kavramı biyolojik, sosyal, davranışsal, bilinçli ve bilinçdışı bilişsel süreçleri kapsayan oldukça karmaşık ve çok yönlü bir konudur (Garnefski ve ark., 2001). Duygu düzenleme kavramını çok boyutlu bir şekilde ele almak ve değerlendirmek gerekmektedir.

1.2.1. Duygu Düzenlemenin Gelişimi

Aile ve ebeveynler çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca gelişen duygu düzenleme süreçlerinde önemli bir çevresel faktör olduğu yapılan araştırmalarla belirtilmiştir (Campos, Campos ve Barret, 1989; Cole, Martin ve Dennison, 2004). Duygu düzenleme süreçleri bebeklikte başlar çocukluk ve ergenliğe kadar uzanan periyotta hızlı, ilerleyen yıllarda da uygun bir şekilde devam eder. Birey yaşamının her evresinde değişik stres kaynaklarına ve değişimlere uyum sağlamaya çalışır (Garnefski ve ark., 2002). Alanyazına bakıldığında duygu düzenlemenin gelişim boyunca adım adım oluştuğunu görüyoruz. Calkins (1994) göre yeni doğan ve küçük çocuklar duygularını düzenleyebilmek için dışsal desteğe ihtiyaç duyarlar. Yeni doğmuş bir bebek duygularını ebeveynleri ilgilenene kadar ağlayarak gösterir ve diğer insanlardan yardım almak zorundadırlar (Thompson, 1994). İki veye üç ay civarı başlayan yüz-yüze oyun periyodunda bakım verenin destekleyen ve hassas yaklaşımıyla duygu düzenleme süreci gelişmeye başlar (Gainino ve Tronick, 1988; akt., Thompson ve Meyer, 2007). Duygu düzenlemenin gelişmesi çocukların ihtiyaçları ve ebeveynin davranışları arasındaki verme alma ilişkisiyle oluşur. Duygu düzenleme çocuğun mizacı ve bakım verenin davranışlarının karışımıyla gelişir (Eisenberg ve ark., 1998).

Bu süreç boyunca ebeveynler duygusal tepkilerini yöneterek, oyunla, çocuğun duygusal isteklerini uygun hale getirerek, beklenmedik, ani yaşantılar karşısında çocuğa destek olarak ve karmaşık duygusal durumları yöneterek çocuğun sıkıntılarını yatıştırır (Thompson ve Meyer, 2007).

Çocuklar duygu düzenleme süreçlerini ebeveyni gözleyerek, sosyal referansla, ebeveynin uygulamaları ve ailenin atmosferi (ebeveynlik tutumları, bağlanma, çiftin ilişkileri) yoluyla öğrenir (Morris ve ark., 2007). Thomson ve Meyer (2007)'e göre ailenin duygu düzenleme

sürecine etkisi; duygunun yönetilmesinde ebeveynin direk müdahalesi, çocuğun duygularına yönelik ebeveynin değerlendirmesi, ailenin duygusal atmosferi, ebeveyn-çocuk konuşması, ebeveyn çocuk ilişkisinin kalitesi yoluyla gerçekleşir.

Küçük çocuklar bakım veren kişinin desteğine ihtiyaç duysalar bile zamanla beden kontrolleri geliştikçe, çevrenin duygusal açıdan önemli olarak algılanan özelliklerine yaklaşma, kaçınma ya da bunları değiştirmeyi öğrendikçe, duygu düzenlemede gittikçe özerk hale gelir (Ataman, 2011). Çocuklar çevrelerini basit şekilde değiştirmeye çalışırken daha bilişsel ve içsel baş etme repertuarları gelişir (Garnefski ve ark.,2002).

Okul öncesi dönemde çocuklar kendi duygularından bahseder hale gelirler ve okul döneminde çocuklar zihnin duyguları yönetmedeki fonksiyonunu öğrenirler (Thompson, 1994). Çocuğun ailesi ve çevresiyle kurduğu ilişkiler sonucunda çocuk duygularını nasıl yorumlayacağını, duygu yönetme stratejilerini, duygularını kontrol ederek kendine güvenmeyi ve başarı elde etmeyi duygu düzenlemede kültürel ve cinsiyetle ilgili süreçlerin rolünü öğrenir (Thomson ve Meyer, 2007). Çocuklar başkalarının duygularını uygun şekilde düzenlediğini gözlemledikçe, duyguların düzenlenebilir olduğunu fark ederler (Campos, Campos ve Barrett, 1989). Çocukluktan itibaren birey büyüyüp sosyalleştikçe duygularını farklı ifade etmeyi ve duygularını farklı stratejilerle düzenlemeyi öğrenirler.

Eisenberg ve arkadaşlarının (1998) yaptığı çalışmada ebeveynlerin, çocuklarının olumsuz ve olumlu duyguları karşısında gösterdikleri belirli tepkilerin, çocuğun duygu düzenleme becerilerini etkilediği, özellikle cezalandırıcı ve negatif tutumun çocukların öfke ve üzüntü gibi duygularını anlamaktan çok kaçınmaya sebep olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca ebeveynler kabul edici ve destekleyici şekilde tepki verdiklerinde, çocukların daha yapıcı duygusal düzenleme becerileri geliştirdiklerini ortaya koymuşlardır (Eisenberg ve ark.,1998).

Geç çocukluk ve erken ergenlik dönemlerinde gelişen bilişsel yetenekler duygu düzenlemenin farklı şekillerde yapılabileceğinin öğrenilmesine sebep olur. Ayrıca bu dönemlerde çocuk ve ergenin arkadaşlarını, yapılacak aktiviteleri, gidilecek okulu seçebilmesigibi bazı deneyimlerle çevreyi şekillendirme şansı oluşturur (Ataman, 2011). Ergenlik dönemi duyguları yönetme ve ifade etmek konusunda bireysel stratejilerin geliştirildiği bir dönemdir (Thompson, 1994). Gelişen duygu düzenleme, düşünme sistemi

ve bilişler evrensel olmakla birlikte ergenlikte bilişsel aktivite ve düşünce içeriğinde yaşanan deneyimlere bağlı olarak bireysel farklılıklar oluşur (Garnefski ve ark., 2002). Yetişkinlik döneminde ise bireyler, iş yaşamında duyguların yaşanmasını ve ifade edilmesinin nasıl olacağını öğrendikçe, duygu düzenlemede 'profesyonel tutum' denen bir durum ortaya çıkar (Gross ve Munoz 1995).

Alanyazında yer alan araştırmalar göstermiştir ki; hem ergenlik hemde yetişkinlikte uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı psikolojik belirtilerle ilişkilidir. Bu nedenle bilişsel değişkenlerin araştırılması ve bilişsel değişkenlerin anlaşılması ergenliğin hassasiyetleri hakkında bilgi verirken yetişkin psikopatolojisini anlamak açısından önemlidir (Garnefski ve ark., 2002).

1.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) duygu düzenleme kavramının daha çok problem ve duygu odaklı sınıflandırmalarla açıklanmaya çalıştığını vurgulayarak davranışsal ve bilişsel ayrıma vurgu yapmanın önemi üzerinde durmuşlardır. Bu bakış açısı ile Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) duygu düzenlemeyi biyolojik, sosyal, davranışsal öğeleri içeren, bilinçli ve bilinç dışı süreçleri kapsayan bir kavram olarak tanımlamışlardır. Duygu düzenlemenin bu geniş kapsamı ve duygu düzenleme sürecini bir bütün olarak incelemeyi zorlaştırmaktadır. Bu zorluk nedeniyle şuanki araştırmada duygu düzenlemenin bir parçası olan bilişsel duygu düzenleme kavramına odaklanılmıştır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, duygunun oluşumunu sağlayan olaylar karşısında bireylerin deneyimlediği duygunun veya duygusal bir olayın türünü, büyüklüğünü bilinçli veya bilinç dışı olarak değiştirmek için verilen bilişsel cevaplar olarak adlandırılmaktadır (Thompson, 1994). Yapılan araştırmalar, bilişler ya da düşünceler yoluyla duyguların düzenlenmesinin kaçınılmaz bir şekilde insan yaşamı ve stres veren bir olaydan sonra ya da o olay sırasında insanların duygularını kontrol etmesiyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Garnefski ve ark.,2001; 2002).

Benzer şekilde Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından yapılan çalışmada insan yaşamında bilişlerin kullanılarak yapılan duygu düzenlemenin yaşamda vazgeçilmez olduğunu vurgulamışlardır. Ayrıca bilişler (cognitions) ya da bilişsel (cognitive) süreçler duygularımızı, hislerimizi yönetmemize ve düzenlememize yardımcı öğelerdir (Garnefski

ve ark., 2001). Yine aynı çalışmada *bilişsel duygu düzenleme*, sıkıntı verici problem ve duyguların psikolojik yollar kullanarak üstesinden gelme olarak tanımlanmıştır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Garnefski ve arkadaşları (2001) duygu düzenlemeyle ilişkili olan bilişsel baş etme becerisini değerlendirmek için Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeğini (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-CERQ) geliştirmişlerdir. Bu çalışmada dokuz çeşit bilişsel duygu düzenleme stratejisi belirlemişlerdir.

Bu stratejiler şu şekildedir:

1. Kendini suçlama (Self-blame): Bireyin yaşadıklarından kendini sorumlu tutması ve kendini suçlaması anlamına gelmektedir (Garnefski ve ark., 2001).
2. Kabul etme (Acceptance): Yaşanan olayı kabul ederek olanlara boyun eğmeye ilişkin düşüncelere sahip olmaktır (Martin ve Dahlen, 2005).
3. Ruminasyon (Rumination): Olumsuz olaylarla ilişkili olarak duygu ve düşünceler üzerinde sürekli düşünme anlamına gelir (Garnefski ve ark., 2001).
4. Pozitif tekrar odaklanma (Positive refocusing): gerçek olay yerine eğlenceli, keyifli memnuniyet verecek konular üzerine düşünmeyi içermektedir (Garnefski ve ark. 2001).
5. Plana tekrar odaklanma (Refocus on planning): stresli yaşantılarla başa çıkmak için bireyin yaşadığı olumsuz olay karşısında nasıl bir yol izleyeceğini, hangi adımları atacağını düşünmesi anlamına gelmektedir (Garnefski ve ark., 2001).
6. Pozitif yeniden değerlendirme (Positive reappraisal): Bir durumun olumlu yanlarına odaklanarak olaya pozitif bir anlam yüklemek olarak açıklanabilir (Garnefski ve ark., 2002).
7. Olayın değerini azaltma (Putting into perspective): Yaşanan olayın birey için hissettirdiklerinin daha önce yaşamış olduğu olaylarla karşılaştırılarak duygu yoğunluğunun azaltılması anlamına gelir. Bireyin yaşamda daha kötü şeylerin olabileceğine dair düşüncelere odaklanması anlamına gelir. Stresli bir olay karşısında birey daha önceki deneyinleriyle kıyaslama yaparak yaşadığı olumsuz duyguyu azaltabilir (Garnefski ve ark., 2001).
8. Felaketleştirme (Catastrophizing): yaşanan mevcut olayın daha önce deneyimlenmiş olaylardan daha kötü olduğunu ve bu yaşantının ilerleyen zamanlarda daha kötüye doğru gideceğinin düşünülmesi anlamına gelir (Garnefski ve ark., 2001).
9. Diğerlerini suçlama (Other-blame): Yaşanılan olayların sorumluluğunun kendinde olmadığını düşünerek başkalarını suçlama eğilimi anlamına gelir (Garnefski ve ark., 2002).

Bu dokuz bilişsel duygu düzenleme stratejisinden kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme uyumsuz baş etme stratejileri; kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma ise uyumlu baş etme stratejileri olarak tanımlanmıştır (Garnefski ve ark., 2001).

Alanyazında bazı araştırmalarda duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile depresyon, kaygı, mani ve yeme bozuklukları gibi çeşitli bozukluklar arasındaki ilişkiye vurgu yapılmaktadır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010). Ayrıca Garnefski ve arkadaşlarına (2002) göre; bireyler psikolojik destek alarak, önleme çalışmalarına katılarak ya da kendi yaşantılarından yola çıkarak bilişsel başa çıkma stratejilerini kullanırlar. Bu bilgiler doğrultusunda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik belirti düzeyi, psikopatoloji ve tedavi süreçlerindeki etkisinin son derece önemli olduğunu söylemek mümkündür.

1.2.3.Bilişsel Duygu Düzenleme Psikolojik Belirti Düzeyi İlişkisi

Alanyazında duygu düzenleme ve psikolojik belirti düzeyi ilişkisini açıklamaya çalışan pek çok araştırma görmek mümkündür. Son zamanlarda bazı duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile depresyon, kaygı, mani ve yeme bozuklukları gibi çeşitli bozukluklar arasındaki ilişkiye vurgu yapan birçok araştırma olduğu göze çarpmaktadır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010).

Garnefski ve arkadaşlarının (2007) yaptığı çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, felaketleştirmenin depresyon, korku ve endişe gibi duygusal problemlerle güçlü bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca aynı çalışmada ruminasyon stratejisinin ise endişe ve korku ile ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir.

Ergenlerde duygu düzenleme ve ergenin ileri dönemlerindeki uyumları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada yaşanan duygusal yoğunluk, duygusal iniş çıkışın fazla olması ile yüksek depresyon semptomları ve davranış problemleri ile ilişkili olduğu görülmüştür (Silk, Steinberg ve Morris, 2003). McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin ve Nolen-Hoeksama (2011) ise bir grup ergenin duygu düzenleme becerileri ile gösterdikleri psikopatoloji belirtileri arasında ilişkiyi incelemişlerdir. Duygusal olarak ne yaşadığını daha iyi anlayan ve ifade eden ergenlerin duygularını yönetmede daha etkin stratejiler kullanabileceğini, duygu düzenleme becerileri yeterli olmayan ergenlerin ise, depresyon,

anksiyete, saldırgan davranış ve yeme ile ilgili psikolojik belirtilerde artış gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır (McLaughlin ve ark., 2011). Araştırmalarının sonucunda duygu düzenleme becerilerindeki bozulmaların anksiyete, saldırgan davranış ve yeme patolojileri ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü yaşayan ergenlerin psikopatoloji geliştirmeye daha yatkın olacaklarını belirtmişlerdir. Lei, Zhang, Cai, Wang, Bai ve Zhu (2014) tarafından yapılan araştırma da Major Depresif Bozukluğu olan kişilerin adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerini (kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlamayı) anlamlı derecede daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme ve depresyon ilişkisini ele alan bir diğer araştırmada üniversite öğrencisinden oluşan örneklem ile çalışılmıştır. Dört bilişsel duygu düzenleme stratejisi (ruminasyon, düşünce bastırma, yeniden değerlendirme ve problem çözme) ile üç psikopatolojinin (depresyon, kaygı ve yeme bozuklukları) belirtileri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Sonuçta uyumsuz stratejilerin (ruminasyon, bastırma) psikopatoloji ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010).

Alanyazında şu anki çalışmaya benzer çalışmaları görmek mümkündür. Garnefski ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan çalışmada ergen ve yetişkin örneklemleri ele alınmış ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon, anksiyete semptomları ilişkileri incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında her iki grupta kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, pozitif tekrar odaklanma ile psikopatoloji arasında ilişki olduğu sonucu rapor edilmiştir. Ayrıca ergenlerin yetişkinlere göre bilişsel stratejileri daha az kullandıklarını ve yetişkinlerin ergenlere göre olumsuz yaşam olaylarına daha fazla olumlu anlam yükleme eğiliminde olduklarını saptamışlardır. Her iki gruptada psikolojik belirtilerini yordayan en güçlü değişken ise ruminasyon olduğu görülmektedir. Garnefski, Van den Kommer, Kraaij, Teerds, Legerstee ve Onstein (2002) klinik ve klinik olmayan yetişkini bir örneklem grubunda yaptıkları çalışma sonucunda; kendini suçlama, felaketleştirme ve pozitif tekrar odaklanmanın her iki grubu anlamlı düzeyde ayıran en önemli değişkenler olduğu ortaya konmuşlarıdır.

Garnefski ve Kraaij (2006) tarafından yapılan bir diğer farklı örneklemle çalışılan araştırmada bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon semptomları arasındaki ilişki erken ergenlik, geç ergenlik, yetişkin, yaşlı ve psikiyatrik hasta gruplarında incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında alanyazınla benzer şekilde psikiyatri hastalarında uyumlu olmayan stratejilerin kullanım sıklığı diğer gruplardan fazla olarak bulunmuştur.

Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon, felaketleştirme, pozitif tekrar odaklanmanın olmayışı, kendini suçlama psikopatoloji semptomlarıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Kraaij, Pryumboom ve Garnefski (2002) 65 yaş ve üstü bireylerle yaptıkları araştırmada; kabul etme, ruminasyon ve felaketleştirme ile depresyon arasında bir ilişki olduğunu bulmuştur.

12–18 yaşlarındaki ergenlerle yapılan bir çalışmada, ergenlerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, ruminasyonun içselleştirilmiş (içe çekilme, kaygı ve depresyon) psikopatolojilerde, pozitif tekrar odaklanmanın ise dışsallaştırılmış (davranım bozuklukları, saldırganlık, hiperaktivite) patolojilerle ilişkili olduğu görülmüştür (Garnefski, Kraaij ve Etten, 2005). Araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin içselleştirilmiş patolojileri daha çok açıkladığı görülmüştür (Garnefski, Kraaij ve Etten, 2005).

Kesin kısırlık tanısı almış çocuğu olmayan insanların bu durumla başa çıkmak için kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerine bakıldığında, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve pozitif tekrar odaklanma depresif semptomlarla ilişkili bulunmuştur (Kraaij, Garnefski ve Vlietstra, 2008).

Ülkemizde yapılan benzer bir çalışmada Öngen (2010) ergenlerin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmeyi kullanmanın depresyonu yordadığı görülmüştür. Yapılan bir diğer araştırmada ise Akdeniz (2017) bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştime kullanımı arttıkça ergenlerin yaşadıkları psikolojik belirti, davranışsal ve duygusal problemler oranınında artış olduğu, ayrıca kendini suçlama stratejisinin yüksek oranda kullanan ergenlerde daha fazla psikolojik belirti düzeyi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bu araştırma sonuçları değerlendirildiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik belirti düzeyi arasında ilişki olduğu görülmektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile anksiyete, depresyon, olumsuz duygu durumu, psikolojik bozukluklar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Alanyazındaki araştırmalarda özellikle ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama stratejilerinin anksiyete, depresyon, psikolojik bozukluk ile pozitif yönde bir ilişki içinde olduğu, bunun tersine pozitif tekrar odaklanma stratejisinin anksiyete ve depresyonla negatif yönde ilişkili olduğu

görülmektedir. Bilişsel süreçlerdeki bireysel farklılıkların duygu düzenlemeyi etkilediği, bozuklukların başlaması ve devam etmesinde önemli rol oynadığına dair alanyazında birçok araştırma yer almaktadır (Kraaij, Garnefski ve Vlietstra, 2008; Garnefski, Kraaij ve Etten, 2005).

Sonuç olarak bu bilgiler doğrultusunda hem ergen hemde yetişkinlerde psikopatolojinin anlaşılması ve incelenmesinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ele alınmasının önemli olduğunu söylemek mümkündür.

1.3. Algılanan Ebeveyn Tutumu

Ebeveyn tutumları anne, baba ve çocuk arasındaki etkileşim ile oluşmaktadır ve çocuğun gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Kılıç, 2007). Ebeveyn tutumu; anne babanın çocuk yetiştirmeye dair tutum, inanç, davranış ve beklentilerinin toplamı olarak tanımlanabilir ve her toplumda çocuğun sosyalleşmesinde önemli bir yeri vardır (Yenihayat, 2011). Birey ebeveynlerinin etkisi ile tutum, değer ve inançlarını geliştirir. Alanyazına bakıldığında anne babalık tutumlarının, çocukluktan yetişkinliğe kadar duygu düzenleme, psikopatoloji ve problemlerle baş etme yolları gibi alanlarda etkisinin devam ettiği vurgulanmaktadır (Ainsworth ve Bowlby, 1991).

Kulaksızoğlu'na (1998) göre; çocuk yetiştirme tutumu toplumlar ve kültürler arsında farklılık gösterdiği gibi aynı toplumda yaşayan aileler arasında da farklılıklar gösterebilir. Ayrıca anne ve babalar da çocuklarına karşı birbirinde farklı çocuk yetiştirme tutumları ve davranışları benimsemiş olabilirler. (Kulaksızoğlu, 1998).

Yavuzer'e (1990) göre ideal anne ve babayı tanımlamak zordur. Ancak başarılı ebeveyn-çocuk ilişkisinde, ebeveynin çocuğu sevmesi, ona güvenmesi, aynı zamanda çocuğu ayrı bir birey olarak kabul etmesi önemlidir. Ebeveyn çocuğu tanıyarak çocuğa yönelik uygun beklentiler geliştirmesi ve bu çerçevede çocuğa dengeli ve tutarlı davranışlar göstermesi, aşırı koruyucu ya da aşırı kontrolcü olmadan destek verici ve bağımsızlık kazanmasına izin verici tutum sergilemesi, esnek olması gibi özellikler başarılı ebeveyn çocuk ilişkisinin özelliklerinden sayılabilir (Yavuzer, 1990). Yine Yavuzer (1995) ebeveynin çocuğa yönelik olarak destekleyici ve denetleyici olmak üzere iki yaklaşımı olduğundan bahsetmiştir. Destekleyici yaklaşım; çocuğa yakın ilgi göstermek, sözel ya da temasla çocuğa olan sevgisini ifade etmek, çocukla ortak faaliyetlerde bulunmak gibi çocuğun

bireyselliğini onaylayan, özgüven gelişmini destekleyen davranışlar içermektedir. Denetleyici yaklaşım ise; ebeveynin çocuğun tutum ve davranışlarını değiştirmeye yönelik davranışları içeren ebeveyn tutumu şeklidir. Denetleyici yaklaşım fiziksel şiddeti de içerebilir, ebeveyn sevgisini çocuğa göstermek konusunda sınırlı bir tutum içindedir, küsmek ve çocuğu aşağılamak gibi davranışlar bu tutumda görülebilir (Yavuzer, 1995).

Baumrind (1991), çocukların sosyalleşme sürecinde ebeveynlerin bu sürece katkıları konusunda çalışmalar yapmış ve alanda yapılan birçok çalışmaya araştırmalarıyla kuramsal bir temel oluşturmuştur. Okul öncesi çocuklarla yaptığı çalışmasında çocuk-ebeveyn etkileşimini ev ve laboratuar ortamında gözlemlemiş ve ebeveynlik stilinin dört boyutunu belirlemiştir. Bu boyutlar ebeveyn kontrolü, ebeveyn-çocuk etkileşiminde açıklık, olgunluk beklentisi ve bakım/destektir. Bu dört boyutu temel alarak üç ebeveynlik stilini geliştirmiştir (Baumrind, 1966; 1971). Baumrind (1996)'in, ana-baba tutumuna ilişkin belirlediği üç tipoloji:

Demokratik stil. Demokratik ebeveyn tutumu, çocukların bağımsız olduğunu kabul eden ve onları duygusal anlamda destekleyen bir tutumdur (Baumrind, 1991). Demokratik tutum benimseyen anne babalar çocuklarını yönlendirmeye çalışırken aynı zamanda çocuklarını cesaretlendirir ve destekler. Bu tutumu benimseyen ebeveynler çocuklarıyla kuralları mantıklı bir biçimde anlatarak paylaşırlar (Maccoby ve Martin, 1983). Demokratik ebeveynler çocuklarından olgun davranışlar göstermelerini bekler ve çocuklarının kurallara uymalarını isterler (Baumrind, 1966). Çocuklarını disipline ederken ve kurallara uymalarını beklerken aynı zamanda onların özerkliklerine önem verirler. Bir taraftan bazı konularda çocuklarına yönelik kontrol uygulayan ebeveynler diğer taraftan çocuklarını mümkün olduğunca engellememeye çalışırlar (Yavuzer, 2005). Çocuklarına karşı sıcak ve ilgili tutum gösterirler. Çocuklarıyla iletişimlerinde sabırlı ve duyarlılıdırlar. Aile içinde kararlara çocukların katılımınıda önemserler (Baumrind, 1966). Çocuklarını disipline ederken cezalandırıcı olmaktan daha çok destekleyici tutum tercih ederler ve çocuklarının davranışlarını, kararlarını belirli bir çerçevede kontrol etmelerinin çocukların gelişimine en uygun tutum olduğu düşünülmektedir (Maccoby ve Martin, 1983).

Otoriter stil. Bu stile göre ebeveynlerin, kendi tercihleri doğrultusunda çocuğu şekillendirmek konusunda katı bir yaklaşım sergiledikleri görülmektedir (Baumrind, 1991). Ebeveynler kendi istekleri ve inançları dışında çocuğun inanç, istek ve tercihlerine önem

vermezler (Yavuzer, 2005). Bu tutumu benimseyen anne ve baba için otoriteye saygı esastır. Anne ve babanın benimsedikleri kuralların dışına çıkılmaması önemlidir (Maccoby ve Martin, 1983). Bu ebeveyn tutumu ile büyüyen çocukların duygularını ifade etmekte zorlandıkları gözlemlenmiştir. Çocukların bağımsızlıkları engellendiği için özellikle erkek çocuklarda yüksek saldırganlık düzeyine ve düşük düzeyde benlik saygısına neden olduğu saptanmıştır (Maccoby ve Martin, 1983). Otoriter ebeveyn tarafından uygulanan sıkı disiplin kuralları ve cezalar çocukta düşük benlik saygısına yol açmakta, bu tutumla büyüyen çocuğun kaygılı ve nevrotik bir kişilik geliştirmekte olduğu görülmüştür. Bununla birlikte ebeveyn tutumu olarak otoriter tutumla büyüyen gençlerin çevrelerine sorgusuz uyum gösterdileri, başarılı fakat sosyal ortamlarda kendine güveni tam olmayan, depresyon, suç ve madde kullanımı konusunda risk altında olan bireyler olabildikleri belirtilmiştir (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005).

İzin verici ebeveyn stili. Bu ebeveynlik tutumunda çocuklara sınır koyulmaz ve aşırı özgürlük tanınır. Çocuklara karşı sıcak ve sevgi dolu bir tutum benimsenir. Ebeveynler çocuklarından olgun davranışlar beklemez, kendi kararlarını kendileri almalarını beklerler (Baumrind, 1966). Çocuklarının isteklerine ve davranışlarına karşı cezalandırıcı olmayan bir tutum söz konusudur. Çocukların isteklerini kabul eden ve çocukları onaylayıcı bir tavır içinde oldukları söylenebilir (Baumrind, 1991). Anne ve babaların çocuklarının davranışlarını şekillendirmek konusunda kendilerinde sorumluluk hissetmedikleri görülmüştür (Yavuzer, 2005). Çocuklarını kurallara uymak konusunda herhangi bir disiplin yöntemi kullanmazlar (Baumrind, 1966). Çocuklara karşı sevgi dolu yaklaşım benimsenmiştir. Ayrıca bu stili benimseyen ebeveynlerin çocuklarından çok az istek ve beklentileri vardır (Maccoby ve Martin, 1983).

Araştırmalarda ebeveyn çocuk ilişkisinin daha çok bebeklik ve çocukluk döneminde ele alınmış olduğunu görmekteyiz. Aynı zamanda ebeveyn ergen ilişkisinin duygusal boyutunun ergenin sosyal becerileri konusunda önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir (Morris, Silk, Steinberg, Myers ve Robinson, 2007). Diğer taraftan anne babanın etkisinin, çocuğun ergenliğe geçtiğinde de azalmadığı görülmektedir. Hatta ilk yetişkinlik dönemlerinde ebeveyn etkisinin devam ettiği, bu şekilde de bireyin gelişiminde önemini kaybetmediği görülmektedir (Amato ve Sobolewski, 2001).

Çocuğunu her hareketine izin veren ebeveynler olduğu kadar çocuğuna karşı baskı ve yasaklarla oluşturduğu bir disiplin anlayışı çerçevesinde yaklaşan, hatta şiddet uygyulayan ebeveynlerin olduğu da bir gerçektir. Tüm bu birbirinden farklı ebeveyn tutumlarının çocuğun psikolojik belirti gösterip göstermemesini etkilediği konusunun incelenmesi çocuğun geleceğinin şekillendirilmesi açısından önem taşımaktadır (Düzgün, 1995).

1.3.1. Algılanan Ebeveyn Tutumu ile Psikolojik Belirti Düzeyi İlişkisi

Alanyazında yer alan çalışmalarda farklı ebeveyn tutumlarının çocuğun kişiliğinde farklı etkiler ve sonuçlar oluşturduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Berlin ve Cassidy, 2003; Manzeskee ve Stright, 2009; Eisenberg ve ark. 1996). Ebeveyn tutumu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri ele alan çok sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Yapılan çalışmalar pozitif ebeveyn uygulamaları ve çocukların kendini düzenlemesi arasındaki ilişkiyi vurgulamışlardır. Sıkıntılı durumlarda çabuk yanıt veren ve sıcak annelik tutumlarının etkisini okul öncesi dönem çocuklarında değerlendirilmiştir. Sonuç olarak annenin sıcak tutumu, çocuğun davranış düzenlemesiyle pozitif ilişkili, sıkıntılı zamanlarda çabuk yanıt veren annelik tutumu da çocuğun kurallar karşısında içsel problem yaşamasıyla pozitif ilişkili bulunmuştur (Suchodoletz, Trommsdorffand ve Heikomp, 2011).

Yapılan çalışmalarda her iki ebeveynden algılanan ilgi, sevgi, şefkat ve sıcaklığın çocuğun geliştirdiği olumlu özellikler ve davranışlarla ilişkili olduğu; baskıcı tutumu benimseyen ailelerde yetişen çocukların ise olumsuz psikolojik özellikler ve davranışlar geliştirme riski taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır (Sümer, Aktürk, Helvacı, 2010). Özellikle ailelerini demokratik algılayanlar, ailelerini baskıcı ve otoriter algılayanlara göre özerklik ve benlik değeriyle ilgili değişkenler açısından yapılan araştırmalarda daha yüksek puanlar alırken aynı zamanda çevreye olan uyum konusunda da daha olumlu özelliklere sahip oldukları görülmüştür. Ailelerini demokratik algılayanların kaygı, depresyon, madde kullanımı ve saldırganlık gibi psikolojik belirtileri daha az gösterdikleri ve güvenli bağlanma, olumlu sosyal davranış, bilişsel yetenek ve akademik başarılarının daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür (Sümer, Aktürk ve Helvacı, 2010).

Şahin ve Özer (2012) yaptıkları bir araştırmada; psikolojik belirti düzeyleri yüksek olan ergenlerin annelerini kontrolcü/kuralcı, istismarcı/dışlayıcı, küçümseyici/aşağılayıcı, başarı

odaklı/mükemmeliyetçi ve disiplinsiz/lakayt olarak algıladıklarını ifade etmişlerdir. Buna karşılık, psikolojik semptomları düşük olan ergenler ise annelerini şefkatli/sevecen olarak algıladıkları yönünde bulgulara ulaşmışlardır (Şahin ve Özer, 2012). Ebeveynin çocuklarına yönelik psikolojik kontrolünün çocukların psikolojik ve duygusal deneyimleriyle ilişkisinin incelendiği araştırmada; psikolojik kontrolün ergenlik öncesi ve ergenlik döneminde hem içsel (internalized) hem de dışsal (externalized) davranış problemlerini yordadığı, davranışsal kontrolün ise sadece dışsal davranış problemlerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Barber, 1996). Lise öğrencilerinin psikolojik belirtileri ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkilerinin incelendiği bir araştırmada, öğrencilerin hostilite, somatizasyon, depresyon, anksiyete ve olumsuz benlik semptomları ile ebeveyn tutumu arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Ebeveyn tutumunun otoriter olması öğrencilerin belirti düzeyinde artışa neden olurken, demokratik ebeveyn tutumunun psikolojik belirti düzeyinde azalmaya sebep olduğu sonucuna varılmıştır. İlgisiz ana-baba tutumunun ise belirtiler üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır (Düzgün, 1995). Ceral ve Dağ (2005) ebeveynlerini demokratik ve izin verici olarak algılayan ergenlerin, ihmalkâr ve otoriter algılayan ergenlerden daha az psikolojik belirti ve daha yüksek benlik saygısı gösterdikleri sonucunu rapor etmişlerdir. Bir diğer araştırmada, ebeveynlerini demokratik ve hoşgörülü olarak algılayan ergenlerin öznel iyi oluşlarının, ebeveynini ihmalkâr ve otoriter olarak algılayan ergenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Sarı ve Özkan, 2016).

Ebeveyn tutumları ile depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer araştırmada otoriter ve reddedici ebeveyn tutumları ile depresyon arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu kaydedilmiştir (Meadows, Brown ve Elder, 2006).

Ergenlerin kaygı düzeyleri ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada ise demokratik anne baba tutumu arttıkça kaygı düzeyinin azaldığı, izin verici ebeveyn tutumu arttıkça kaygı düzeyinin arttığı gözlemlenmiştir (Erözkan, 2009). Betts ve arkadaşlarının (2009) yaptığı araştırmada yüksek depresif semptom göstermek ile aşırı korumacı ebeveyn tutumu ve duygu düzenleme stratejilerinden bastırma arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Betts, Gullone ve Allen, 2009). Anne-babalarının tutumları "demokratik" olarak algılayan öğrencilerin kaygı düzeyi ile "otoriter" olarak algılayan öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Anne-baba tutumları "demokratik" olan öğrencilerin kaygı düzeyinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Çakmak ve Hevedanlı, 2005).

Algılanan ebeveyn tutumlarına göre psikolojik belirtiler incelendiğinde, ebeveyn tutumunu demokratik ve koruyucu-istekçi olarak algılayan ergenlerin psikolojik belirtilerinin anne-baba tutumunu otoriter ve reddedici-ilgisiz-tutarsız olarak algılayan öğrencilerden daha düşük olduğu görülmüştür (Çelikkaleli, 2015). Ebeveyn davranışsal ve psikolojik kontrolünün öz-güven, yaşam doyumu, antisosyal davranışlar ve depresyon arasındaki ilişkiye odaklanmış araştırmada ergenlerle çalışılmıştır. Psikolojik kontrol ile antisosyal davranışlar, depresyon arasında pozitif ilişki varken yaşam doyumuyla negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynin psikolojik ve davranışsal kontrolünün iyi oluş ve hasta olmakla ilişkisi incelenmiştir (Özdemir, 2012). Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik stilleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtilerle ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmada algılanan ebeveynlik biçimlerinden kötümser/endişeli ve cezalandırıcı anne ile aşırı koruyucu, koşullu/başarı odaklı, küçümseyici ve kötümser/endişeli baba puanlarının, psikolojik belirti düzeyini anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. (Akhum, 2011).

Duygu düzenlemede güçlük yaşayan annelerin çocuk yetiştirme davranışlarının, ergenlerin duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkisinin araştırıldığı çalışma sonuçlarına göre; annelerini baskın-otoriter algılayan ergenlerin, annelerini gelişime izin verici algılayan ergenlere kıyasla duygu düzenlemeleri konusunda daha fazla güçlük yaşadıkları bulgusuna ulaşılmıştır (Sarıtaş ve Gençöz, 2011).

Akdeniz (2017) yaptığı çalışmasında ergenlerde anne reddediciliğin yüksek oranda algılanmasının psikolojik belirti düzeyini ve ergenlerin yaşadığı davranışsal ve duygusal sorunları yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, ebeveyn tutumu ile psikolojik belirti düzeyi arasında ilişki olduğu görülmektedir. Demokratik ebeveyn tutumu ve psikolojik belirti düzeyi arasında negatif yönde ilişki görülürken, otoriter, koruyucu ebeveyn tutumları ve psikolojik belirti düzeyi arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçları bağlamında ebeveyn tutumunun psikolojik sağlığın açıklanmasında etkili olduğu konusunda ve bu nedenle psikolojik sağlığın açıklanmasında ele alınması gereken konulardan biri olduğu ifade edilebilir.

1.4. Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek, insanların ihtiyaç duyduğunda erişebildiği, güvendiği, kendisine değer veren ve seven insanların olması şeklinde tanımlanmaktadır (Sarason ve ark., 1983). Bir diğer tanımda sosyal destek, bireyin çevresinden elde ettiği sosyal ve psikolojik destek olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım, 1997). İnsanların sevgi, bağlılık, benlik saygısı ve belli bir gruba aidiyet hissetme gibi ihtiyaçlarının sosyal destek ile giderildiği ve böylece sosyal desteğin bireylerin fiziksel, psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkileyen bir faktör olduğu belirtilmektedir (Leavy, 1983). Bu bilgiler doğrultusunda; bireyin çekirdek ve geni ailesi, arkadaşları, özel arkadaşı, öğretmenleri, iş arkadaşları, komşuları, ait hissettiği gruplar ile bireyin içinde yaşadığı toplum gibi faktörler sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır (Yıldırım, 1997).

Alanyazında sosyal destek ile ilgili çocukluk döneminden yaşlılık dönemine kadar uzanan gelişimsel süreçte farklı örneklemlerle yapılmış birçok çalışma olduğu görülmektedir. Bu çalışmalarda sosyal desteğin; fiziksel, zihinsel ve kişilerarası ilişkilerinde iyi olma ile genel iyilik hali için olumlu katkısı olduğu belirtilmiştir (Oktan, 2005).

Sosyal destek konusunda yapılan çalışmalardan bazıları, Cohen ve Wills ‘in (1985) sosyal destek kavramını temel etki modeli ve tampon etkisi modeli çerçevesinde ele almıştır. Temel etki; sosyal destek kaynaklarının fizyolojik ve psikolojik sağlığın korunmasına olan katkıları olarak adlandırılmaktadır. Yani sosyal desteğin olması; bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumlu anlamda etkilemektedir (Cohen ve Wills, 1985). Bu yaklaşıma göre, destek sistemlerinin varlığı kişiye hayatında stres yapıcı olaylar olsa da genel olarak olumlu bir etki yapmaktadır. Diğer taraftan, stres yaratan olaylar yaşandığında, sosyal çevrenin sorunlarla başa çıkabilmek için gereken kaynakları yaratması sosyal desteğin tampon etkisi (buffering effect) olarak tanımlanmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Tampon etkisinin bireyde stres oluşturabilecek şartların olumsuz etkilerinin azaltılmasını ve bireyin sağlıklı olmasına destek olduğu söylenebilir (Cohen ve Wills, 1985).

Cohen ve Wills (1985)’e göre sosyal destek türleri dört grupta toplanabilir.

1. *Duygusal Destek:* Bireyin başkaları tarafından sevildiğini, anlayış ve kabul gördüğünü, değer verildiğini, korunduğunu hissetmesi anlamına gelen destek türüdür.

2. *Araçsal Destek:* Maddi, araç gereç yardımı ve kaynakları gibi somut yardımları içeren destek türüdür.

3. *Bilgisel Destek:* Bireyin problemlerinin çözümü konusunda yardım sağlayan destek biçimi olarak tanımlanmaktadır.

4. *Yaygın (Sosyal) Destek:* Boş vakitlerde diğer insanlarla vakit geçirme, eğlenme, rahatlama, arkadaşlık olarak tanımlanmaktadır.

Barrera (1986) sosyal destek kavramını üç geniş kategoride ele alınmıştır (Akt. Eldeleklioğlu, 2006). Bunlar; sosyal bağlılık, algılanan sosyal destek, eylemlenmiş sosyal destektir. Sosyal bağlılık, bireylerin kendi sosyal çevrelerinde anlamlı insanların olması ve onlarla kurduğu ilişkiler olarak tanımlanabilir. Eylemlenmiş sosyal destek, diğer bireylerin yardıma ihtiyaç duyan bireye yardım ettiklerinde gösterdikleri eylemlerdir. Algılanan sosyal destek, diğerleri ile güvenilir bağların olduğu şeklindeki bilişsel değerlendirme olarak tanımlanmaktadır (Barrera, 1986; akt., Eldeleklioğlu, 2006).

Lakey (2007) her bir sosyal destek kategorisinin farklı ölçümü ve sonuçları olduğunu vurgulamış, özellikle algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlığın yordanmasında etkili olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle şuanki araştırmanın devam eden kısmında konuyla ilişkili olan algılanan sosyal destek üzerinde durulacaktır. Algılanan sosyal destek, bireyin kendisi ile çevresindeki insanların ilişkisini değerlendirdiği bilişsel bir değerlendirmedir (Ghorbani, Issazadegan ve Saffarinia, 2012). Bu tanıma göre bütün ilişkiler sosyal destek değildir. Alloy ve Riskind (2006)'e göre bireyin sosyal destek olarak değerlendirdiği ilişkinin bireyin ihtiyaçlarına uygun ve bu ihtiyaçları doyurucu şekilde karşılayan bir ilişki olarak birey tarafından algılanması gerekir (Akt. Ghorbani, Issazadegan ve Saffarinia, 2012).

Bireylerin yaşamında stres, gerginlik ve kriz yaratan olaylar karşısında bireyler hayatlarında kendileri için en kolay ulaşabildikleri kaynak aile üyeleri ve arkadaşlarıdır. Bu kaynakların oluşturduğu destek, bireyin uyum sürecini kolaylaştırırken sağlık üzerinde de önemli etkiye sahip olduğu söylenebilir (Çakır ve Palabıyıkoğlu, 1997). Hem aile hem de

arkadaştan sosyal destek gördüğünü hisseden birey, olumsuz yaşam koşullarını başarılı şekilde yönetebilir (Lakey, 2007). Aynı zamanda da başkalarının stresli durumları karşısında karşı tarafın ihtiyacı olan sıcak ve ilgili bir tutumu yansıtabilir. Başkalarının problemleri karşısında problemlere başka açıdan bakabilme becerisini gösterebilirler (Lakey, 2007).

Aile ve akran desteğinin etkilerinin karşılaştırıldığı çalışmalarda elde edilen bulgular, aile ve akran desteğinin benzer faydaları olsa da iki destek türü arasında fark olduğuna yöneliktir (Laible, Carlo ve Raffaelli, 2000). Laible ve arkadaşlarının (2000) çalışmasında, aile desteğinin akran desteğine kıyasla ergenin uyumu ile daha güçlü ilişki gösterdiği bulunmuştur. Bu nedenle algılanan sosyal desteğin farklı boyutlarını ele almanın önemli olduğu düşünelerek araştırmada algılanan sosyal destek kavramı yetişkinlerde aile, akran ve özel destek boyutları ile ergenlerde ise aile ve arkadaş boyutları ile ele alınmıştır.

1.4.1. Algılanan Sosyal Destek Ve Psikolojik Belirti Düzeyi İlişkisi

Sosyal destek, fiziksel ya da psikolojik birçok rahatsızlığın ortaya çıkasında ve gelişmesinde etkili olduğu söylenebilir (Ardahan, 2006). Yapılan araştırmalar sosyal destek sisteminin bireyin yaşamında karşılaştığı sorunlarının önlenmesi, çözümü ve tedavisinde, olumsuz yaşantılarla baş edebilmesinde önemli ve etkili bir olgu olduğunu ortaya koymuştur (Yıldırım, 1997).

Gökler (2007)'e göre sosyal destek; düşünce, duygu ve davranışları düzenlenmesine yardımcı olmak yoluyla sağlığı olumlu etkiler. Ayrıca bireyin yaşam doyumunu artırır ve psikolojik sağlığa olumlu katkısı olan davranışları geliştirir. Bu çerçevede alanyazına bakıldığında çok sayıda araştırmanın olduğunu görmekteyiz. Araştırmalar, algılanan sosyal desteğin depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğu, ayrıca algılanan sosyal desteğin psikopatolojinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu vurgulamaktadır (Leech, Larkby, Day ve Day, 2006; McLewin ve Muller, 2006).

Eskin ve arkadaşlarının (2008) yürütmüş oldukları çalışmada, ergenlik döneminde aile ve arkadaştan algılanan sosyal desteğin az olmasının yüksek depresyon puanıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan başka bir çalışmada, ergenlerin yüksek oranda sosyal destek algılamasının düşük düzeyde anksiyete ve depresyonla ilişkili bulunurken; daha yüksek oranda benlik saygısı ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Kahriman ve Polat,

2003). Yıldırım (2004), düşük sosyal destek algılayan ergenlerin depresyon, yalnızlık, özgüven eksikliği, stres, kaygı, psikosomatik semptomlar ve uyum sorunu yaşama düzeylerinin yüksek sosyal destek algılayanlara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Helsen, Vollebergh ve Meeus'un (2000), 12-24 yaş arasındaki bireylerle yaptığı çalışmada, aile ve akran desteğinin etkisi incelenmiş, duygusal problemlerin aile desteği ile daha fazla ilişkili olduğu bulunmuştur. Akdeniz (2017) erken ergenlerle yaptığı araştırmasında algılanan aile desteği ile psikolojik belirtiler ve davranışsal duygusal problemler arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir.

Alanyazında çocuklar ve öğrenciler dışında kalan yetişkin gruplara yönelik sosyal desteğin etkisini ele alan araştırmalar olduğu da görülmektedir. Yetişkinlerin algıladıkları düşük sosyal destek ile depresyon, kaygı, düşük benlik saygısı gibi bazı psikolojik belirtilerin ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Burke ve Weir, 1978). Ayrıca bu yetişkinlerin bazı somatik şikayetler yaşadıkları da gözlenmektedir (Burke ve Weir, 1978).

Eldeleklioğlu (2006) aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek ile depresyon ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada incelemiştir. Sonuçlar göstermiştir ki, sürekli kaygı ve depresyon puanları arasında pozitif bir ilişki, arkadaştan ve aileden algılanan sosyal destekle depresyon puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek ve iyilik halinin üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerini (somatizasyon, depresyon, anksiyete, öfke/saldırganlık) ne derecede yordadığının incelendiği çalışmanın sonuçlarına göre; aile desteği somatizasyon, depresyon, anksiyete ve öfke/saldırganlığı yordamada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Doğan, 2008).

Terzi (2008)'nin yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile algıladıkları sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı üzerine çalışılmıştır. Araştırmanın sonucunda psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmaya göre; sosyal destek psikolojik dayanıklılığa yönelik olumlu katkı sağlamaktadır. Bireyin aile içinde ve aile dışında elde ettiği sosyal destek, karşılaştığı stresli durumu ve olası olumsuz sonuçlarını denetim altına almasını, bireye sorunlar karşısında yalnız olmadığı duygusunu sağlayarak geleceği daha olumlu algılamasına neden olmaktadır (Terzi, 2008).

Priel ve Shamai (1995)'nin yaptığı çalışmada bağlanma stilleri, algılanan sosyal destek ve anksiyete, depresyon ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre; sosyal desteğin duygusal sıkıntıları yordama yapabildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinde Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeğinin alt ölçeklerinden aile desteği psikolojik sağlığı yordayan değişkenlerden olduğunu rapor etmiştir (Gökçe, 2013). Colarossi ve Eccles (2000) ise ergen örnekleminde yaptıkları bir çalışmada özsaygı ile arkadaş desteği, arkadaş desteği ile depresyon arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmektedirler. Demaray ve Malecki (2002), yaptıkları çalışmada depresyon ile ebeveyn ve arkadaş desteği arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu vurgulamışlardır. Öztürk (2014) ise algılanan sosyal destek arttıkça sosyal kaygının azaldığını ifade etmiştir.

Bu araştırma sonuçları değerlendirildiğinde sosyal destek ve psikolojik belirti düzeyi arasında ilişki olduğunu söylemek mümkündür (Öztürk, 2014; Demaray ve Malecki, 2002; Gökçe, 2013; Terzi, 2008).

1.5. Cinsiyete Göre Farklılık Gösteren Değişkenler

Alanyazında yer alan bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan sosyal destek ile psikolojik belirti düzeyi ilişkisini inceleyen araştırmalarda cinsiyete göre farklılıklara vurgu yapan araştırma bulgularının olduğu görülmektedir.

Alanyazında psikolojik sorunların yaşanmasında cinsiyete göre farklılıkların olduğuna vurgu yapan çalışmalardan bir tanesi Garnefski ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan, ergenlerde depresyon ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmadır. Bu çalışma sonucunda; kızların bilişsel duygu düzenleme stratejilerini erkeklere göre daha az kullandıklarını ve böylelikle depresyonun kızlarda erkeklerden daha yaygın olarak görüldüğü sonucunu saptamışlardır. Ergenlerde psikolojik sorunların yaşanması konusunda kız ve erkeklerin farkına vurgu yapan bir diğer çalışmada, kız öğrencilerin erkeklere göre daha fazla psikolojik sorun yaşamalarının kız öğrencilerin daha ruminatif özellikler taşımasından kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır (Bugay ve Erdur-Baker, 2011).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik belirti düzeyi ilişkisinin incelendiği ergenlerle yapılan çalışmalarda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının

cinsiyete göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Öngen'nin (2010) yaptığı çalışmada; bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmanın cinsiyete göre farklılaştığı ifade edilmiştir. Bu çalışmada erkeklerin adaptif stratejiler olan pozitif tekrar odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma ve pozitif yeniden değerlendirme stratejilerini kızlardan daha fazla kullandıkları, kızların ise adaptif olmayan ruminasyon stratejisini erkeklerden daha fazla kullandıkları görülmüştür. Alanyazında yer alan birçok araştırmada ergenlikte kızların adaptif olmayan ruminasyon, kendini suçlama, felaketleştirme gibi bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin erkeklere göre daha fazla kullandıkları kaydedilmiştir. Ayrıca kızlarda pozitif yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımının erkeklere göre daha az depresyon semptomları göstermekle ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Garnefski ve ark, 2001; Garnefski ve ark, 2002). Benzer şekilde ergenlikte yaşa bağlı olarak kızların ruminasyon stratejisini kullanım sıklığının erkelere göre daha fazla arttığı kaydedilmiştir (Garnefski ve Knaaij, 2006).

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yetişkinlerde cinsiyetlere göre karşılaştırıldığı çalışmalarda ise kadınların erkeklere oranla adaptif olmayan stratejilerden ruminasyon, felaketleştirmenin yanı sıra adaptif stratejilerden pozitif tekrar odaklanmayı daha fazla kullandıkları belirtilmiştir. Her iki cinsiyetin de kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme stratejileri ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, pozitif tekrar odaklanmayla depresyon arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee ve Van den Kommer, 2004). Cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme arasında ilişkinin incelendiği Çelik ve Kocabıyık (2014) tarafından genç yetişkinlerle yapılan araştırma sonuçlarına göre; bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlamanın ve cinsiyet değişkenlerinin fiziksel saldırganlık üzerinde anlamlı yordayıcılıkları olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre; erkek genç yetişkinlerin duygu düzenleme stratejilerinden başkalrını suçlamayı kullanımlarının artması ile fiziksel saldırganlıklarının arttığı; buna karşın plana tekrar odaklanma ve olumlu yeniden gözden geçirme stratejilerinin kullanımlarının azalması ile fiziksel saldırganlığın da azaldığını saptanmıştır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaştığı yönündeki bulgulardan hareketle bu çalışmada cinsiyete göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerindeki farklılıklar incelenmiştir.

Alanyazında cinsiyete göre farklılık gösteren bir diğer araştırma değişkeni algılanan ebeveyn tutumları olduğu görülmektedir. Ergenlikte erkeklerin kızlara göre anne ve babalarını daha az demoktarik olarak algılama eğilimlerinin olduğu ve kendileriyle ebeveynleri arasındaki ilişkide daha az bağlı hissettiklerine dair çalışma bulguları olduğu görülmüştür (Radziszewska, Richardson, Dent ve Flay, 1996). Ebeveyn tutumunu algılamada, ergenlerin cinsiyetlerinin etkili olduğunu vurgulayan bir diğer araştırma sonucuna göre; erkek ergenlerin ebeveyn tutumlarını kız ergenlere göre daha fazla demokratik olarak algıladıkları saptanmıştır (Yıldız ve Erci, 2011). Ergenlerde algılanan ebeveyn tutumuyla ilgili cinsiyet etkisini belirten bir diğer araştırma; kız ergenlerin erkek ergenlere göre babalarını daha az reddedici ve duygusal anlamda daha sıcak olarak algıladıkları şeklindedir. Ayrıca aynı araştırmada erkeklerin kız ergenlere göre annelerininden daha az duygusal sıcaklık algıladıkları kaydedilmiştir (Someya, Vehara, Kadowaki, Tang ve Takahashi, 1995). Ülkemizde algılanan ebeveyn tutumuyla ilgili yapılan Akdeniz (2017)'in çalışmasında erkek ergenlerin kız ergenlerden daha fazla anne reddecicilik tutumu algıladıkları ve diğer anne baba tutumlarında kız ve erkek ergenlere göre farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında çeşitli araştırmalarda ebeveyn tutumunun yetişkinlik döneminde etkisine vurgu yaptığını görmekteyiz. Dirik ve arkadaşları (2014) yetişkin bireylerle yaptıkları çalışmada, çocukluk döneminde ebeveyni tarafından aşırı korunduğunu ya da reddedildiğini algılayan bireylerin nörotisizm düzeyi daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı çalışmada ebeveynini sıcak algılayan bireylerin daha dışadönük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yetişkinlerle kekemelik üzerine yapılan çalışmada kekeme ve olmayan bireylerin anneleri ve babaları tarafından algıladıkları sıcaklık puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Mengüloğul, 2014). Hacıömeroğlu (2008) tarafından yapılan bir başka araştırmada benzer şekilde, obsesif kompülsif bozukluğun aşırı koruyucu ebeveyn tutumu, depresyonun reddedici ebeveyn tutumu, sürekli kaygının ise ebeveynden algılanan düşük duygusal sıcaklık ile yordanabileceği sonucu bulunmuştur. Yetişkinlerle yapılan bir diğer çalışmanın sonucunda, algılanan anne sıcaklığının psikolojik iyilik haline olumlu katkıları olduğu ve ailelerin aşırı koruyucu ve reddedici tutumlarının da, psikolojik iyilik haline olumsuz olarak yansıdığı ifade edilmiştir (Aka, 2011).

Algılanan ebeveyn tutumunun cinsiyete göre farklılaştığı yönündeki bulgulardan hareketle bu çalışmada cinsiyete göre algılanan ebeveyn tutumundaki farklılıklar incelenmiştir.

Ayrıca alanyazında algılanan sosyal desteğin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı da ele alınan bir diğer konudur. Rueger ve arkadaşlarına (2010) göre kızlar aile ve arkadaş sosyal desteklerini erkeklerden daha yüksek düzeyde algılamaktadırlar. Karataş (2012) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet açısından sosyal destek puanlarının farklılaştığı görülmüştür. Bu araştırma bulgularına göre; kız öğrenciler erkek öğrencilere göre arkadaştan, öğretmenden ve toplam algıladıkları sosyal destek düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Cheng ve Chan'nin (2004) çalışmalarında kızların aile desteğini erkeklere göre daha az oranda algıladıkları görülürken akran desteğini de erkeklerden daha fazla oranda algıladıkları görülmüştür. Kızların erkeklere oranla arkadaş sosyal desteğini daha fazla algıladıkları başka bir çalışmada rapor edilmiştir (Malecki ve Demaray, 2002). Benzer şekilde Oktan (2005) tarafından kız ergenlerin aileden daha fazla destek algıladıkları yönünde çalışma bulguları vurgulanmıştır. Alanyazındaki bu bulgulardan farklı olarak Akdeniz (2017) aile ve arkadaş desteği algılamanın kız ve erkek ergenlere göre farklılaşmadığı sonucunu vurgulamıştır.

Ergenlerin yanı sıra yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek açısından cinsiyetin anlamlı etkisine vurgu yapan araştırmalar da alanyazında yer almaktadır. Altıparmak (2009) tarafından yapılan araştırmada sosyal destek ölçeği alt ölçeklerinden özel insan puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı ve özel insan alanının kadınlarda erkeklere göre daha iyi olduğu belirlenmiştir. Hemşirelik öğrencileri ile yapılan bir diğer araştırmada öğrencilerin algılanan sosyal destek alt boyutlarından özel insan desteğinin aile ve arkadaş desteğinden daha yüksek olduğu görülmüştür (Aydın, Kahraman ve Hiçdurmaz, 2017). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada aile, arkadaş ve özel birinden algılanan sosyal desteğin cinsiyete bağlı olarak değiştiğini, kız öğrencilerin bu üç boyutta da erkekelere göre daha yüksek düzeyde sosyal destek algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır (Yamaç, 2009).

Hem ergen hemde yetişkinlerde algılanan sosyal desteğin cinsiyete göre farlılık gösterdiği yönündeki alanyazın bulguları doğrultusunda araştırmada cinsiyete göre sosyal destek algısının değişip değişmediği ele alınmıştır.

Sonuç olarak, alanyazında yapılan çalışmalar ışığında psikolojik bozukluklar, bilişsel duygu düzenleme, algılanan anne baba tutumları ve algılanan sosyal destek kavramlarında cinsiyete göre farklılıkların olduğu anlaşılmaktadır.

1.6. Ergen ve Yetişkinlerde Farklılık Gösteren Değişkenler

Alanyazında yer alan bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan sosyal destek ile psikolojik belirti düzeyi ilişkisini inceleyen araştırmalarda ergen ve yetişkin karşılaştırmasına göre farklılıklara vurgu yapan çok az sayıda bulgu olduğu görülmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından yetişkin ve ergen grupta farklılık olduğuna dair bulgular görmek mümkün. Garnefski ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon, anksiyete semptomları ilişkilerinin incelendiği araştırma, ergen ve yetişkin örneklemlerinin beraber ele alındığı az sayıda araştırmadan biridir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında her iki grupta kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, pozitif tekrar odaklanma ile psikopatoloji arasında ilişki olduğu sonucu rapor edilmiştir. Ayrıca ergenlerin yetişkinlere göre bilişsel stratejileri daha az kullandıklarını ve yetişkinlerin ergenlere göre olumsuz yaşam olaylarına daha fazla olumlu anlam yükleme eğiliminde olduklarını saptamışlardır. Her iki gruptada psikopatoloji belirtilerini yordayan en güçlü değişken ise ruminasyon olduğu görülmektedir.

Garnefski ve Kraaij (2006) tarafından yapılan bir diğer farklı örneklemle çalışılan araştırmada bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon semptomları arasındaki ilişki erken ergenlik, geç ergenlik, yetişkin, yaşlı ve psikiyatrik hasta gruplarında incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında alanyazınla benzer şekilde erken ergenlikte bilişsel duygu düzenleme stratejisi kullanım sıklığı geç ergenlik ve yetişkinliğe göre daha az olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ergenlikten yetişkinliğe doğru kullanımının arttığı vurgulanmıştır.

Genel olarak alanyazında yer alan Garnefski ve arkadaşları (2002; 2006) tarafından yapılan araştırmalarda ergenlikten yetişkinliğe bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanım sıklığının özellikle pozitif yeniden değerlendirme stratejisinin arttığı vurgulanmıştır.

Algılanan ebeveyn tutumları açısından ergen ve yetişkin puanlarında anlamlı farklılaşma olabileceği yönünde bulgularda görmek mümkündür. Arnet (2007) genç yetişkinlerin başkalarının bakış açısını anlama konusunda ergenlere göre daha iyi olduklarını vurgulamıştır. Genç yetişkinlerin çoğunluğu bu dönemde ergenlik dönemine göre ailesiyle daha iyi ilişki kurabilmektedirler. Kendileri gibi, anne ve babalarının da hedefleri ve ihtiyaçları olan bireyler olduklarını anlarlar. Bu nedenle, ergenlere göre anne ve babalarını yargılamada daha az serttirler (Arnett, 2007). Kenny ve Şirin (2006), 22–28 yaş arasında yetişkinler ve onların anneleriyle yaptıkları çalışmada aileye olan bağlılığın özelliklerini araştırmışlardır. Sonuçlara göre yetişkinlerin ve annelerinin aralarındaki ilişkiyi oldukça olumlu değerlendirdiklerini göstermiştir.

Algılanan sosyal destek alanyazın bulguları çerçevesinde değerlendirildiğinde ergen ve yetişkinlerde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Bireyler yaşamlarının her aşamasında sosyal desteğe ihtiyaç duyarlar. Ancak hızlı ve yoğun bir değişimin görüldüğü genç yetişkinlik döneminde sosyal desteğin önemi daha fazladır (Okanlı, 1999). Algılanan sosyal destek konusunda yapılan araştırmalarda yaş arttıkça algılanan sosyal desteğin arttığına ilişkişkin vurgu yapıldığını görmekteyiz (Sertbaş, Çuhadar ve Demirli, 2004; Kozaklı, 2006; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008).

Psikolojik belirti düzeyi açısından yetişkin ve ergen grupların puanları arasında anlamlı farklılaşma olduğuna dair alanyazında bulgular olduğu görülmektedir. Ergenlik dönemi, fiziksel, duygusal gelişimlerle beraber psikososyal ve cinsel değişimin yaşandığı dönem olmasından dolayı gelişim sürecinde önemli bir yeri vardır. Bu dönemde kimlik kazanım süreci, hızlı bilişsel gelişim, meslek seçimi, karşı cinsle ilişki kurma, ebeveynden bağımsızlaşma sürecinin yaşanması gibi nedenlerde bu dönem zorluklar yaşanmaktadır (Akdemir ve Çetin, 2008).

Akdeniz (2017)'in çalışmasında, erken ergenlikte bilişsel duygu düzenleme, algılanan anne baba tutumu ve algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi başlıklı çalışmasında adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının, anne ve babadan algılanan olumsuz yöndeki tutumların da ergenlerin yaşadıkları psikolojik problemlerle ilişkili olduğu görülürken yalnızca algılanan aile desteğinin psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Şuanki çalışmayla benzer değişkenleri ele alan bu çalışmadan farklı olarak çalışmada bilişsel duygu

düzenleme, algılanan anne baba tutumu ve algılanan sosyal destek ile psikolojk belirti düzeyi arasındaki ilişkinin ergen ve yetişkin karşılaştırması yapılarak ele alınması hedeflenmiştir. Böylece daha önce ele alınmamış şekilde her iki dönemin benzerlik ve farklılıkları ele alınan değişkenler çerçevesinde gözlenebilmesi mümkün olmuştur.

Sonuç olarak, alanyazında yer alan bulgular doğrultusunda psikolojik belirtiler, bilişsel duygu düzenleme, algılanan anne baba tutumları ve algılanan sosyal destek kavramlarında yetişkin ve ergen örnekleminde farklılıkların olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda bu değişkenler araştırmada ele alınmıştır.

1.7. Ergenlerde Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Gösteren Değişkenler

Araştırmada ergen ve yetişkinlerin bazı değişkenler açısından faklılar gösterdiği gözlenmiştir. Ergenler lise öğrenimine devam eden öğrenci katılımcılardan oluşması sebebiyle okul rehberlik hizmetlerinden faydalandıkları konusunda kendilerini ifade etmişlerdir. Okul rehberlik hizmetlerine başvurmanın ergenlerde psikolojik belirti düzeyi ile ilişkili olduğu alanyazın bulguları doğrultusunda söylemek mümkündür (McKenzie ve ark., 2011; Akdeniz, 2017). Bu nedenle araştırmaya dahil edilmiştir.

Gelişim sürecinde ruh sağlığı açısından önemli yaşantılardan birisi de ebeveynin boşanmasıdır. Anne ve babanın birlikte olması ya da boşanması ergenlikte psikolojik sağlığı etkileyen bir durum olması nedeniyle araştırmaya dahil edilmiştir.

Bu sebepler nedeniyle ergenlerde okul rehberlik hizmetine başvurma ve ebeveynin boşanması araştırmada yetişkinlerden farklı olarak ele alınmıştır.

1.7.1. Okul Rehberlik Hizmetinden Yararlanma

Bireyler yaşamları boyunca zaman zaman zorlandıkları yaşantılarla karşılaşmaktadırlar. Bu zorlanma yaşantıları karşısında zaman zaman çözümü kişi kendi bulurken bazen de başkalarının desteğine ihtiyaç duyar (Karaalp, 2009). Yardım arama davranışı; normal yaşam koşullarına tehdit oluşturan bir olay ya da problem karşısında yeniden eski normal haline dönmek için bireyin iç kaynaklarını yetersiz olarak algılayarak dışarıdan kaynak arayışı olarak tanımlanmaktadır (Fischer ve Turner, 1970).

Ergenlik dönemi; çevreden desteğe ihtiyaç duyulduğu önemli bir dönemdir. Fiziksel ve duygusal değişime uyum gösterebilmek, ebeveynden bağımsızlaşabilme, değerlerini sorgulayabilme, kimlik gelişimini tamalayabilme, ilişkileri şekillendirebilme, meslek seçimi gibi aşamalar ergenlikte yerine getirilmesi beklenen gelişim görevlerindendir. Aynı zamanda bu dönem içerisinde birçok krizide barındırmaktadır (Sayıl ve ark., 2000). Bu dönemde; sorunlar tek taraflı yaşanmamaktadır. Birey kendisiyle ve diğerleriyle değil, çevresindeki insanların da ergenle sorun ve çatışma yaşadıkları görülmektedir (Özbay ve Öztürk, 1992).

Ergenlikte edinilen davranış şekilleri yetişkinlikte de aynı şekilde devam ettiği görülebilmektedir (McGinnis ve Foege, 1993). Bu nedenle ergenlikteki yapılacak olan müdahalenin yetişkinliği de etkileyeceği düşünülmektedir. Eğitim-öğretim süreci içeresinde ergenlik döneminin sorunlarının okullarda fark edilmesi, gerekli müdahalelerde zamanında bulunulması bu açıdan önem kazanmaktadır. Kliniklerde, okullarda ve benzeri kuruluşlarda psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmeti veren psikolojik danışmanlar ergenlerin uyumsuz davranışların ve psikolojik belirtilerin azaltılması için ergen ve ailelerine yönelik destek sağlamaya çalışmaktadırlar (Hedberg ve ark., 1998).

Alanyazına bakıldığında rehberlik servisinden destek almanın psikolojik belirtilerle ilişkisine dair yapılan araştırmalar olduğu görülmüştür. Bu ilişkinin incelendiği bir çalışmada, psikolojik belirti düzeyi arttıkça psikolojik yardım almaya istekliliğin arttığına dair bulgular olduğu görülmektedir (Yıldırım, Atlı ve Çitil, 2014). Benzer şekilde McKenzie ve arkadaşları (2011) çalışmalarında; okul rehberlik hizmetinden faydalanan ergenlerden kızların; sosyal ve aile problemleri, erkek öğrencilerin ise öfke, depresyon, kaygı ve intihar düşünceleri nedeniyle başvurdukları sonucuna ulaşmışlardır. Ülkemizde yapılan psikolojik belirtileri yordayan değişkenlerin incelendiği bir diğer çalışmada rehberlik hizmeti almanın ergenlerde psikolojik belirti düzeyini yordadığı gözlemlenmiştir (Akdeniz, 2017).

Bütün bu araştırma bulguları doğrultusunda ergenlerde okul rehberlik servisine başvurmanın psikolojik belirti düzeyi ilişkisinin incelenmesinin önemli olduğu ifade edilebilir.

1.7.2. Ebeveynin Boşanması

Gelişim sürecinde psikolojik sağlık açısından önemli sayılabilecek yaşantılardan birisi de ebeveynin ayrılmasıdır. Ebeveynin boşanmasının çocuk üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırmalarda; ayrılmış ailelerdeki çocukların, birlikte olan ebeveynlerin çocuklarına göre daha fazla davranış sorunları gösterdikleri; ayrıca, okul başarılarının da daha düşük olduğu bulunmuştur. Boşanma sonrasında çocuklarda daha fazla depresif belirtiler görülmekte ve bu çocuklar daha fazla sorunlu davranışlar sergilemektedirler (Öngider, 2013).

Amato ve Keith, (1991) tarafından yapılan metaanalitik bir çalışma da, anne-babası boşanmış olan çocukların okul başarısı, psikolojik uyum, sosyal uyum, benlik kavramı gibi değişkenler ele alınmıştır. Bu değişkenler açısından boşanmış ailelerin çocukları, boşanmamış aileden gelen çocuklara göre daha dezavantajlı olduklarını göstermektedir. Ayrıca boşanmış aile çocukları, parçalanmamış ailelerde yetişen çocuklara göre daha fazla kaygı bozuklukları, davranım problemleri, akademik başarısızlık, çevreye uyum sağlamada zorluk yaşayabilmektedirler (Amato ve Keith, 1991). Amato ve Sobolewski (2001) yaptıkları boylamsal araştırmada boşanmanın yetişkin çocukların sağlığı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Sonuçlar anne-baba-çocuk ilişkisinin olumlu olmasının boşanmanın yarattığı olumsuz etkilerin giderilmesinde etkili olduğunu göstermiştir. Yapılan bir diğer araştırmada ekonomik sıkıntı yaşayan ve anne babası boşanan öğrencilerin genel belirti düzeyinin, ekonomik güçlük yaşamayan ve ailesinin evliliği devam eden öğrencilerden daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Kartal, Çetinkaya ve Turan 2009). Ayrımış ebeveynlerin çocuklarında, sıkıntı, uyku bozukluğu, adli başvuru, davranış sorunları, okul başarısızlığı, danışma amaçlı başvurma, aşırı hareketlilik, zarar verici davranışlar anlamlı olarak daha fazla olduğu görülmektedir (Fidan, 2011).

Bu sonuçlar doğrultusunda anne ve babanın boşanmasının ergen için psikolojik belrti düzeyi açısından önemli bir gelişme olduğu düşünülerek bu araştırmada ele alınması gereken değişkenlerden biri olduğu düşünülmüştür.

1.8. Araştırmanın Amacı Ve Hipotezleri

Alanyazında yer alan araştırmaların bulguları ele alındığında özellikle ebeveynlik tutumları, duygu düzenlemenin gelişimi ve psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkiyle ilgili farklı örneklemlerde sıklıkla ele alınan konulardan biri olduğunu görmekteyiz. Aynı zamanda ebeveyn tutumu, duygu düzenleme ve psikolojik belirti düzeyi ilişkisi çocukluk, ergenlik ve genç yetişkinliklerden oluşan değişik örneklemde incelenen bir konudur. (Aka, 2011; Akhum, 2011; Soygüt ve Çakır, 2009; Sarıtaş ve Gençöz, 2011; Manzeskee ve Stright, 2009; Özdemir, 2012). Yapılan birçok araştırma sosyal desteğin bireyin sosyolojik ve psikolojik sorunlarının çözümü, önlenmesi ve tedavisinde, zorlanmalı durumlarla başa çıkabilmesinde güçlü bir kaynak olduğunu ortaya koymuştur (Yıldırım, 1997). Bu araştırmada ise; bilişsel duygu düzenleme stratejileri, algılanan ebeveyn tutumu, algılanan sosyal destek ve psikolojik belirti düzeyi ilişkisi ergen ve yetişkin örneklemlerinde incelenmeye çalışılmıştır.

Ergenlik dönemi, uzun ve sessiz bir gelişim dönemi olarak ifade edilen çocukluk döneminden sonra gelen hareketli ve dalgalı bir dönem olarak ifade edilebilir. Bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini tamamlayarak bir kimlik geliştirdikleri bu dönem psikopatoloji açısında da büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle bireylerin bu dönemi sağlıklı bir şekilde tamamlayabilmeleri önemlidir. Bu amaç doğrultusunda alanyazında ergenlik dönemi hassasiyet ve kırılganlıkları ile sıklıkla ele alınmış olduğunu görmekteyiz. Hedeflenen; ergenliğin hassasiyetleri hakkında bilgi toplarken yetişkin psikopatolojisi hakkında bilgi edinmektir. Bu amaçla her iki dönem içinde psikolojik belirti düzeyi üzerinde ciddi etkileri olduğu ayrı ayrı test edilen bilişsel duygu düzenleme, algılanan sosyal destek ve algılanan ebeveyn tutumu kavramlarının ergen ve yetişkinlerin psikolojik sağlığı ile ilişkili olup olmadığı karşılaştırılarak araştırılmaya çalışılmıştır. Türkiye ‘de daha önce psikolojik belirti düzeyi ilişkisinin önemli olduğu vurgulanan bu kavramların ergenlik ve yetişkinlik dönemleri için bir arada incelendiği, her iki dönemin karşılaştırıldığı bir araştırmanın yapılmadığı bilinmektedir. Hem ergenlik hem de yetişkinlik dönemleri için aynı değişkenler psikopatoloji açısından risk oluşturuyor ise müdahale noktasında araştırma sonuçlarının önemli bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu bilgiler doğrultusunda bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu, algılanan sosyal destek ve psikolojik belirti düzeyi ilişkisi ergen ve yetişkin örnekleminde incelenmesi hedeflenmiştir.

Daha önce belirtilen kavramlarla ilgili yapılan benzer çalışmaların bulgularının doğrultusunda bu araştırma için bazı hipotezler geliştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

Hipotez 1: Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan sosyal destek değişkenleri psikolojik belirti düzeyini yordayacaktır.

Hipotez 2: Ergenlerde bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan sosyal destek değişkenleri psikolojik belirti düzeyini yordayacaktır.

Hipotez 3: Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde bir ilişki gözlemlenecektir.

Hipotez 4: Ergenlerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde bir ilişki gözlemlenecektir.

Hipotez 5: Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul, pozitif tekrar odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde bir ilişki gözlemlenecektir.

Hipotez 6: Ergenlerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul, pozitif tekrar odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde bir ilişki gözlemlenecektir.

Hipotez 7: Yetişkinlerde algılanan anne baba tutumlarından anne aşırı korumacılık, anne reddedicilik, baba aşırı korumacılık, baba reddedicilik tutumları ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde ilişki gözlemlenecektir.

Hipotez 8: Ergenlerde algılanan anne baba tutumlarından anne aşırı korumacılık, anne reddedicilik, baba aşırı korumacılık, baba reddedicilik tutumları ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde ilişki gözlemlenecektir.

Hipotez 9: Yetişkinlerde algılanan anne baba tutumlarından anne duygusal sıcaklık ve baba duygusal sıcaklık tutumları ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde ilişki gözlemlenecektir.

Hipotez 10: Ergenlerde algılanan anne baba tutumlarından anne duygusal sıcaklık ve baba duygusal sıcaklık tutumları ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde ilişki gözlemlenecektir.

Hipotez 11: Yetişkinlerde algılanan sosyal destek türlerinden algılanan aile sosyal desteği ve algılanan arkadaş sosyal desteği ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde ilişki gözlemlenecektir.

Hipotez 12: Ergenlerde algılanan aile ve algılanan arkadaş sosyal desteği ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde ilişki gözlemlenecektir

Hipotez 13: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı açısından yetişkin ve ergenlerde farklılık gözlemlenecektir.

Hipotez 14: Algılanan ebeveyn tutumları açısından yetişkin ve ergenlerde farklılık gözlemlenecektir.

Hipotez 15: Algılanan sosyal destek değişkeni açısından yetişkin ve ergenlerde farklılık gözlemlenecektir.

Hipotez 16: Psikolojik belirtiler açısından yetişkin ve ergenlere göre farklılık gözlemlenecektir.

Hipotez 17: Psikolojik belirti düzeyi cinsiyete göre farklılık gösterecektir.

Hipotez 18: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı açısından cinsiyete göre farklılık gözlemlenecektir.

Hipotez 19: Algılanan ebeveyn tutumları açısından cinsiyete göre farklılık gözlemlenecektir.

Hipotez 20: Algılanan sosyal destek değişkeni açısından cinsiyete göre farklılık gözlemlenecektir.

Hipotez 21: Ergenlerde bazı demografik değişkenlere göre farklılık gözlemlenecektir.

1.9. Araştırmanın Önemi

Birey yaşamının her evresinde değişik stres yaşantılarına ve değişimlere uyum sağlamaya çalışır. (Garnesfski, 2001; 2002). Gelişim dönemlerinin hassasiyetleri nedeniyle olumsuz yaşantılar sonucunda psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler oluşabilmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmada psikolojik belirti düzeyi ile ilişkili olan bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan sosyal destek kavramlarının psikolojik belirti düzeyini nasıl etkilediği konusunun incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu çerçevede değişmin en yoğun yaşandığı gelişim evrelerinden biri olan ergenlik dönemi olması sebebiyle ergenlik dönemine odaklanılmıştır. Psikopatoloji oluşum riskinin en yoğun yaşandığı dönemlerden birinin ergenlik dönemi olduğunu söylemek mümkündür. Ergenlik döneminde duyguların yoğun ve düzensiz olduğu göz önüne alındığında, ergenlerin bu duyguları uygun şekilde düzenlemelerinin, ebevenlerinden algıladıkları tutumun ve yaşamlarında algıladıkları sosyal desteğin önemli olduğu düşünülmektedir. Tüm bulgular değerlendirildiğinde; ergenlik döneminde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, algılanan ebeveyn tutumu ve sosyal desteğin psikolojik belirti düzeyinin en önemli yordayıcılarından oldukları görülmektedir. Bu nedenle; ergenlerin felaketleştirme, kendini suçlama ve ruminasyon gibi adaptif olmayan duygu düzenleme stratejileri yerine adaptif olanlarını kullanmalarına yönelik önleyici çalışmaların, ebeveyn tutumlarında benimsenecek olumlu tutumların ve sosyal destek ağları kullanımı konusunda ergenlerin bilgilendirilmesi yönündeki çalışmların geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle okullarda geliştirilen önleyici çalışmalarla ergenlerin yaşayabilecekleri psikolojik belirtilerin engellenebileceği ya da en az düzeye indirgenebileceği görülmektedir.

Ayrıca şuanki araştırmada ergenliğin hassasiyetlerinin yanı sıra yetişkin psikopatolojisinin gelişimi konusunda da bilgi edinmenin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada hem ergen hem de yetişkin örneklemi için psikopatoloji konusunda risk oluşturan faktörler bir arada incelenmeye çalışılmıştır. Özellikle psikopatoloji oluşumuna etki edebileceği düşünülen değişkenlerin ve her iki dönemide kapsayan bir çalışmanın

olmamaması bu araştırmanın alana olan en önemli katkısı olarak görülmektedir. Psikopatolojinin gelişmini her iki dönem içinde değerlendirmenin koruyucu ve önleyici ruh sağlığı, psikopatolojide tedavi ve müdehale çalışmaları açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Psikopatoloji konusunda yapılacak müdahale çalışmalarında ve tedavilerde bireylerin kullandığı duygu düzenleme stratejilerinin ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden Adaptif olmayan stratejilerin yerine adaptif stratejilerin kullanımı psikopatoloji konusunda önemli gelişmeler sağlayacaktır.

BÖLÜM II

2. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma örneklemi, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

2.1.Araştırmanın örneklemi

Araştırmanın örneklemi ergen ve yetişkin olarak iki gruptan oluşmaktadır. Örneklem rastgele-olasılıklı olmayan örnekleme yöntemi olan kolayda örnekleme yöntemi ile kısa sürede ulaşılabilir olan katılımcılardan seçilerek oluşturulmuştur. Ergen örneklemi, 2014-2015 öğrenim yılında; Ankara ili Gölbaşı ilçesinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı 5 farklı lisede 1., 2. ve 3. sınıflarda okumakta olan genç kız ve genç erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Yetişkin örneklemi ise Gölbaşı ilçesinde ikamet eden 21-30 yaş aralığındaki bireylerden oluşmuştur. Uygulamalar ergen grup için; 250 öğrenci ile gerçekleştirilmiş, ancak ölçek maddelerinin çoğunu boş bırakan ya da ölçekleri uygun olarak doldurmayan ve normal dağılımın dışında kalan 32 katılımcı analize dahil edilmemiştir. Benzer şekilde yetişkin grup 230 katılımcıdan oluşurken 16 katılımcı ölçekleri uygun şekilde doldurmadığı ve 16 katılımcıda yaş aralığına uygun olmadığı için analizlere dahil edilmemiştir. Sonuç olarak toplam 412 katılımcıdan oluşan araştırma örnekleminde 218(%52.91) ergen, 198(%47.48) yetişkin katılımcı bulunmaktadır.

Örneklemi oluşturan ergen grupta; genç kız 127 (%58.4), genç erkek 91 (% 41.7) bulunmaktadır. Katılımcıların yaşları ise 14 ile 18 arasında değişmekte olup, araştırma grubunun yaş ortalaması 16.37 (ss=1.19)'dır. 68 (%31.2) öğrencinin rehberlik servisinden psikolojik destek aldığı görülmektedir. Katılımcıların anne ve baba eğitim durumları incelendiğinde, babaların annelere göre daha uzun süre eğitim aldığı görülmektedir. Katılımcıların babalarının 89 (% 40.8) lisans ve lisansüstü mezunu iken, annelerin 52 (% 23.8) lisans ve lisansüstü eğitim aldığı görülmektedir. Ergen grupta 13 (%5.9) katılımcının anne ve babasının ayrı olduğu, 96(% 44) katılımcının okul başarısından memnun olduğu, 20(%9.2) katılımcının disiplin cezası aldığı görülmektedir.

Örneklemi oluşturan yetişkin grupta ise; kadın 38 (%19.2), erkek 160 (% 80.8) bulunmaktadır. Katılımcıların yaşları ise 21 ile 30 arasında değişmekte olup, araştırma grubunun yaş ortalaması 24.97 (ss=1.88)'dır. Katılımcılardan 176 (%88,8)'i lisans mezunu, 20 (%10.1)'i master/doktara mezunu, 45 (%7.7)'si evli, 179 (%91.8)'i bekar, 1 (%0,5)'i boşanmıştır. 3 (%1,5)'ü psikolojik destek almıştır. Araştırma örnekleminin ergen katılımcılara ait sosyo-demografik özellikleri Tablo1'de, yetişkin katılımcılara ait sosyodemografik özellikleri Tablo 2 'de verilmiştir.

Tablo 1. Ergen Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

			N	%	Ortalama	S.s.	Min-Maks
Ergen							
	Yaş				16.37	1.19	14-18
	Cinsiyet						
		Kadın	127	58.4			
		Erkek	91	41.6			
	Aylık gelir				3687.76	2641.62	909-18000
	Eğitim						
		Lise öğrencisi	218	100			
	Anne eğitimi						
		Okur-yazar	4	1.8			
		İlkokul	47	21.6			
		Ortaokul	31	14.2			
		Lise	70	32.1			
		Yüksek okul	14	6.4			
		Lisans	45	20.6			
		Master /doktora	7	3.2			
	Baba eğitimi						
		Okur-yazar	2	0.9			
		İlkokul	25	11.5			
		Ortaokul	26	11.9			
		Lise	55	25.2			
		Yüksek okul	21	9.6			
		Lisans	75	34.4			
		Master /doktora	14	6.4			
	Anne ve baba birlikte mi?						
		Evet	205	93.6			
		Hayır	13	5.9			

Tablo 1. (Devamı)

Rehberlik servisinden yardım			
	Evet	68	31,2
	Hayır	150	68.8
Okul başarı memnuniyeti			
	Memnunum	96	44
	Kararsızım	79	36.2
	Memnun değilim	43	19.7
Disiplin cezası			
	Evet	20	9.2
	Hayır	198	90.8

Tablo 2. Yetişkin Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

			N	%	Ortalama	S.s.	Min-Maks
Yetişkin							
	Yaş				24.97	1.88	21-30
	Cinsiyet						
		Kadın	38	19.2			
		Erkek	160	80.8			
	Aylık gelir				878.62	1181.41	0-6000
	Eğitim						
		Okur-Yazar	0	0			
		İlkokul	0	0			
		Orta Okul	0	0			
		Lise	1	0.5			
		Yüksek Okul	0	0			
		Lisans	176	88.9			
		Master /Doktora	20	10.1			
	Medeni Durum						
		Evli	15	7.7			
		Bekar	179	91.8			
		Boşanmış	1	0,5			
	Psikolojik Destek Alma						
		Evet	3	1,5			
		Hayır	194	98,5			

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan ölçekler; Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (CERQ), Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği (EMBU), Kısa Semptom Envanteri(KSE) hem ergen hemde yetişkinler için kullanılmıştır. Ergen ve yetişkinler için algılanan sosyal destek değişkenini iki farklı ölçek kullanılarak değerlendirilmiştir. Ergenler için Aile ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASD/ALD), yetişkinler için ise Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) kullanılan ölçeklerdir. Ölçekler, bu bölümde tanıtılacaktır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu, katılımcılara ilişkin demografik bilgileri toplamaya yönelik ilgili alanyazın doğrultusunda ergen ve yetişkin örneklemi için farklı şekilde oluşturulmuştur. Bu formlarda, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumları, aylık gelir, anne ve babalarının bir arada olup olmadıkları, kiminle yaşadıkları, daha önce psikolojik/psikiyatrik bir yardım alıp almadıkları v.b konulara yönelik sorular bulunmaktadır.

2.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (CERQ)

Bu araştırmada kullanılan ölçeklerden biri Garnefski ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilmiş olan *Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire- CERQ*)'dir. Ayrıca Garnefski ve arkadaşları (2002) tarafından yayınlanan "Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire" kitapçığında ölçeğin ergenler, yetişkinler, yaşlı insanlar gibi farklı popülasyonlarda kullanım için uygun olduğu vurgulanmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması Onat ve Otrar (2010) tarafından Marmara Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde eğitim gören yaş aralığı 18-33 arasında değişen toplam 466 (156 kadın, 310 erkek) üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Cronbach Alpha değeri α=,784, test-r-test güvenirlik katsayısı ise "r=. 1,00" olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerlerinin ",188" ile ",468" arasında, madde kalan korelasyon değerlerinin ise ",104" ile ",392" arasında değiştiği görülmüştür. Madde ayırt edicilik analizi neticesinde ise her maddenin ayırt ediciliğinin yüksek olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur. Ölçekte toplam 4'er maddeden oluşan 9 alt boyutu bulunmaktadır ve alt ölçekler *kendini suçlama* (1, 10, 19 ve 28. maddeler), *kabul* (2, 11, 20 ve 29. maddeler), *ruminasyon* (3, 12, 21 ve 30. maddeler), *pozitif tekrar odaklanma* (4, 13, 22 ve 31. maddeler), *plan yapma*ya yeniden odaklanma (5, 14, 23 ve 32. maddeler), *pozitif yeniden değerlendirme* (6, 15, 24 ve 33. maddeler), *olayın değerini azaltma* (7, 16, 25 ve 34. maddeler), *felaketleştirme* (8, 17, 26 ve 35. maddeler) ve *diğerlerini suçlamadır (*9, 18, 27 ve 36. maddeler). Her bir alt ölçekten alınan puanın artması o alt ölçeğin (bilişsel duygu düzenleme stratejisinin) daha fazla kullanma eğiliminin de arttığını göstermektedir.

Bu çalışmada CERQ'in alfa puanlarına ilişkin yapılan güvenirlik analizi sonucunda; toplam cronbach alfa katsayısı ergenler için 0,84, yetişkinler için 0,86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt ölçeklerine ilişkin cronbach alfa katsayıları ise; kendini suçlama için ergenler 0.68, yetişkinler 0.73; kabul için ergenler 0.58, yetişkinler 0.66; ruminasyon için ergenler 0.72, yetişkinler 0.60; pozitif tekrar odaklanma için ergenler 0.75, yetişkinler 0.80; plan yapmaya yeniden odaklanma için ergenler 0.69, yetişkinler 0.82; pozitif yeniden değerlendirme için ergenler 0.69, yetişkinler 0.75, olayın değerini azaltma için ergenler 0.75, yetişkinler 0.80 felaketleştirme için ergenler 0.68, yetişkinler 0.74 ve diğerlerini suçlama için de ergenler 0.73, yetişkinler 0.77 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Algılanan Ebeveyn Tutumu Ölçeği (EMBU)

Ölçeğin amacı; katılımcıların anne ve babalarının tutumlarına dair değerlendirme yapabilmektir. 23 maddeden oluşan Algılanan Anne Baba Tutum Ölçeği'nin (Egna Minnen Betraffande Uppfostran, EMBU; My Memories of Upbringing) kısa versiyonu Arrindell ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilmiştir. Her bir ebeveyne dair ayrı değerlendirme yapmanın mümkün olduğu 4 lü likert tipi ölçektir. Sorulara 1-4 arasında sırasıyla ―hayır hiçbir zaman, evet arada sırada, evet sık sık, evet çoğu zaman ifadelerini seçmeleriyle puanlandırılmaktadır. Ölçekde ebeveyn tutumuna ilişkin üç boyutta ölçüm yapılabilir. Ölçüm yapılan üç ebeveyn tutumu reddedici, sıcak ve aşırı korumacı tutum şeklindedir. Hem anneler hem de babalar için 3'er tane olmak üzere toplamda 6 alt ölçek puanı hesaplanır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Dirik ve arkadaşları (2004) tarafından yapılmıştır. Dirik ve arkadaşlarının (2004) çalışmasında Cronbach alfa değerleri algılanan anne tutumuna yönelik duygusal sıcaklık 0.65, aşırı koruyuculuk 0.71 ve reddedicilik 0.68 olarak bulunmuştur. Algılanan baba tutumlarına yönelik olarak da duygusal sıcaklık 0.73, aşırı koruyuculuk 0.72 ve reddedicilik tutumlarının 0.50 olduğu saptanmıştır. Hem anne hem de baba tutumları için duygusal sıcaklık alt ölçeği 2, 6, 9, 12, 14, 19 ve 23. maddelerden oluşmaktadır, aşırı koruyuculuk alt ölçeği 3, 5, 8, 10, 11, 17,18, 20 ve 22. maddelerden ve reddedicilik alt ölçeği ise 1, 4, 7, 13, 15, 16 ve 21. maddelerden meydana gelmektedir. Ölçekteki 17. madde orijinal versiyonunda olduğu gibi tersten kodlanarak (1=4, 2=3, 3=2, 4=1) puanlanmıştır (Dirik, Yorulmaz ve Karancı, 2014).

Bu çalışmada EMBU'in alfa puanlarına ilişkin yapılan güvenirlik analizi sonucunda; toplam cronbach alfa katsayısı ergenler için 0,90; yetişkinler için 0,85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt ölçeklerine ilişkin cronbach alfa katsayıları ise; anneler için; reddedici ergen 0.88 yetişkin 0.71 , duygusal sıcaklık ergen 0.84 yetişkin 0.77, korumacı ergen .77 yetişkin 0.75, babalar için; ; reddedici ergen 0.83 yetişkin 0.72 , duygusal sıcaklık ergen 0.83 yetişkin 0.81, korumacı ergen .77 yetişkin 0.75 bulunmuştur.

2.2.4. Aile ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASD/ALD)

Ölçeğin orijinali Procidano ve Heller (1983) tarafından bireyin çevresinden algıladığı destek, bilgi ve geribildirim düzeyini belirlemek amacıyla geliştirdikleri "Perceived Social Support from Family, from Friends" ölçeğidir. Ölçek 20 maddelik arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile 20 maddelik aileden algılanan sosyal desteği ölçen toplam 40 maddeden oluşmaktadır (Eldeleklioğlu, 2006). Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek (ASD-AL/AR) birbirinden bağımsız her biri 20 madde içeren iki ölçekten oluşmaktadır. Her bir ölçek ise tek bir faktörden oluşmaktadır. Her madde sosyal destek algısına ilişkin "Evet", "Hayır" ve "Bilmiyorum" seçeneklerine göre yanıtlanmaktadır. "Evet" yanıtları "1" puan, "Hayır" yanıtları "0" puan olarak değerlendirilmektedir. "Bilmiyorum" seçeneği puanlamada dikkate alınmamaktadır. Puanlar 0-20 arasında değişmekte, puan yüksekliği sosyal destek algısının yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin ülkemiz için geçerlik ve güvenirlik çalışması Eskin tarafından yapılmıştır (Eskin, 1993). Eskin (1993) tarafından uyarlanan Türkçe formun test tekrar test güvenirlik kat sayısı arkadaşlardan algılanan sosyal destek ölçeği için.80, Aileden Gelen Algılanmış Sosyal Destek Ölçeği için

.90 olarak bulunmuştur. İç tutarlık kat sayıları ise cronbach alfa kat sayısı ile hesaplanmış, arkadaşlardan algılanan sosyal destek için .76 ve aileden algılanan sosyal destek içinse .85 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek ölçekleri ergenlerde kullanılmıştır ve ölçeğin çalışmadaki alfa puanlarına ilişkin yapılan güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin alt ölçeklerine ilişkin cronbach alfa katsayıları ise; aileden algılanan sosyal destek için 0.87, arkadaştan algılanan sosyal destek 0.86 bulunmuştur.

2.2.5. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Ölçeğin ilk hali Derogatis tarafından geliştirilmiş 53 maddeden oluşan bir ölçektir (1992). Likert tipi kendini değerlendirme ölçeği olana KSE normal kişilerin oluşturduğu örneklemin yanı sıra psikiyatrik hastalarda da görülebilecek bazı psikolojik semptomları tespit etmek amacıyla geliştirilmiş bir belirti tarama ölçeğidir. KSE, SCL-90-R'nin (Symptom Check List) kısa formudur. SCL-90-R'nin dokuz faktöre dağılmış olana 90 madde arasından, her faktörde en yüksek yükü almış toplam 53 madde seçilmiş ve benzer yapıda kısa bir ölçek elde edilmiştir. KSE'nin Türkçeye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmış ve ölçeğin Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon ve Hostilite olmak üzere beş faktörden oluştuğu bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanlarından elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları .96 ve .95, alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise .55 ile .86 arasında değişmektedir. Yapılan üç ayrı çalışma sonucunda envanterin alt ölçeklerinin ve üç global indeks puanlarının Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile .16 ve .42 arasında, Strese Yatkınlık Ölçeği ile .24 ve .36 arasında, UCLA-Yalnızlık Ölçeği ile -.34 ve -.57 arasında, Beck Depresyon Envanteri ile ise .34 ve .70 arasında korelasyonlar gösterdiği belirlenmiştir. Likert tipi bir ölçek olup cevaplar 0-4 arasında bir değere karşılık gelmektedir. Ölçek Dokuz alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçekler; Somatizasyon 2, 7, 23,29, 30, 33, 37. maddeler, Obsesif Kompulsif Bozukluk 5, 15, 26, 27, 32, 36. maddeler, Kişilerarası Duyarlılık 20, 21, 22, 42. maddeler, Depresyon 9, 16, 17, 18, 35, 50. maddeler, Anksiyete 1, 12, 19, 38, 45, 49. maddeler, Hostilite 6, 13, 40, 41, 46, Fobik Anksiyete 8, 28, 31, 43, 47. Maddeler, Paranoid Düşünce 4,10, 24, 28, 51, Psikotizm 3, 14, 34, 44, 53, ve Ek Maddelerdir (yeme içme bozuklukları, uyku bozukluğu, ölüm ve ölüm üzerine düşünceler ve suçluluk) 11, 25, 39 ve 52. maddelerden oluşmaktadır.

Bu çalışmada KSE'in alfa puanlarına ilişkin yapılan güvenirlik analizi sonucunda; toplam cronbach alfa katsayıs ergenler için 0,97; yetişkinler için 0,97 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt ölçeklerine ilişkin cronbach alfa katsayıları ise; anksiyete ergenler için 0.87 yetişkinler için 0.89, depresyon ergenler için 0.89 yetişkinler için 0.91, olumsuz benlik ergenler için 0.87 yetişkinler için 0.89, somatizasyon ergenler için 0.84, yetişkinler için 0.84 ve hostilite ergenler için 0.81 yetişkinler için 0.81 olarak bulunmuştur.

2.2.6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

Ölçeğin orijinal hali Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından geliştirilmiştir. 12 maddeden oluşan ölçek bireyin sosyal desteği ile ilgili algılamasını ölçen (1)"Tamamen Katılmıyorum" ile (7)"Tamamen Katılıyorum" arasında değişen 7'li likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Algılanan sosyal desteği aile, arkadaşlar ve özel biri olmak üzere üç alt boyutta ölçebilmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin psikometrik özelliklerini psikiyatri, cerrahi ve normal örneklem üzerinden elde edilen verilerde test edilmiştir. Ölçeğin Türkçe formu, orijinalinde olduğu gibi algılanmış sosyal desteğin kaynağını gösteren (arkadaş, aile ve anlamlı diğerleri) üç alt ölçekten ve 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları .80 ile .95 arasında değişen yüksek tutarlılık düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada algılanan çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği yetişkinlerde kullanılmıştır ve ölçeğin çalışmadaki alfa puanlarına ilişkin yapılan güvenirlik analizi sonucunda; toplam cronbach alfa katsayısı 0.94 olarak bulunmuştur.

2.3. İşlem

Ergen örneklemine uygulama öncesinde Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Etik Kurulu'ndan Mili Eğitim Bakanlığına bağlı Gölbaşı ilçesinde yer alan beş lisede uygulama yapabilmek için izin alınmıştır (Etik Onay örneği Ek ..'de sunulmuştur). Araştırma için gerekli tüm izinlerin alınmasının ardından veri toplama araçlarını uygulamak amacıyla okullara gidilmiştir. Veri toplama araçlarının uygulanması sınıf ortamında ve araştırmacının kontrolünde lise rehber öğretmenlerinin yardımıyla yapılmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara hem sözlü hem de yazılı olarak araştırma ile ilgili bilgi verilmiştir ve katılımcıların araştırmaya dâhil olmak için ailelerinin onayları alınmıştır. Ölçme

araçlarının bulunduğu veri toplama formları kullanılarak veriler yaklaşık olarak bir ders saatinde toplanmıştır. Uygulama sırasında öğrenciler tarafından yöneltilen her soru cevaplanmıştır.

Yetişkin örneklemine uygulama Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınan izin doğrultusunda veri toplama araçları ulaşılabilen Gölbaşı ilçesinde ikamet eden yetişkinlere verilmiştir. Araştırmacının kontrolünde katılımcıların uygulama öncesinde onayı alınarak uygulama yapılmıştır.

2.4.Verilerin analizi:

Analiz aşamasına geçmeden önce veriler hatalardan arındırılmış ve istatistiksel analizlere uygunluğu test edilmiştir. Bu amaçla, ilk aşamada veri tabanında yanlış girilen değerler saptanmış ve düzeltilmiştir. Bu işlem için, girilen tüm verilerin sıklığına bakılmış ve olması gerekenden küçük veya büyük değerler saptanarak gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Kayıp verilerin yerine söz konusu maddeye ilişkin ortalama değerler yerleştirilmiştir. Normallik sayıtlısının karşılanması amacıyla aşırı değerler belirlenmiş ve analize dahil edilmemiştir. Verilerin istatistiksel analizlere uygunluğu yukarıda anlatılan yöntemlerle değerlendirilmiş ve verilerin bu araştırma kapsamında kullanılmasında istatistiksel açıdan bir sorun olmadığına karar verilmiştir.

Öncelikle katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ait sayı, yüzdelik, ortalama, standart sapma ve aralık değerlerine yönelik hesaplamalar yapılmıştır. Araştırmada kullanılan bazı değişkenler açısından farklılıkları incelemek amacıyla ergen ve yerişkinler için ayrı ayrı t testleri yapılmıştır. Araştırmada ölçüm yapan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (CERQ) Algılanan Ebeveyn Tutumu Ölçeği (EMBU), Aile ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği(ASD/ALD) ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) ölçeklerinin birbirleriyle olan ilişkilerini incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu, algılanan sosyal destek ve psikolojik belirti düzeyini değerlendirmek amacıyla kullanılan KSE alt ölçek puanlarının ergen ve yetişkin gruplarına göre değişip değişmediklerini incelemek için de çoklu varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Psikolojik belirtileri yordayan değişkenleri incelemek amacıyla her iki grup

için ayrı ayrı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanım sıklığı he iki örneklemde puan oratalamaları ile değerlendirilmiştir.

BÖLÜM III

3. BULGULAR

3.1. Bulgular

Bu bölümde araştırma sorularını yanıtlamak amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulgular araştırma sorularına göre açıklanmıştır. Araştırmadaki değişkinlere ilişkin temel betimsel istatistikler Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Temel Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

		Ergen				Yetişkin			
		N	Ortalama	X (S.s)	Min-Maks	N	Ortalama	X (S.s.)	Min-Maks
CERQ									
	Kendini suçlama	209	10.02	2.94	4-20	190	10.64	2.58	4-20
	Kabul etme	208	11.17	3.24	4-20	197	11.16	2.99	4-20
	Ruminasyon	207	13.47	3.65	4-20	193	13.31	2.75	7-20
	Pozitif Tekrar Odaklanma	208	10.48	3.60	4-19	188	12.84	3.06	5-20
	Plana tekrar odaklanma	205	13.53	3.51	4-20	190	15.93	2.85	6-20
	Yeniden gözden geçirme	201	12.63	3.58	4-20	190	15.40	2.73	7-20
	Olayın değerini azaltma	195	12.63	3.79	4-20	185	14.86	3.11	6-20
	Felaketleştirme	209	10.04	3.51	4-20	193	9.94	3.29	4-20
	Diğerlerini Suçlama	209	11.49	3.55	4-20	194	10.51	2.68	4-20
KSE		170	67.31	42.03	0-181	162	33.09	30.12	0-152
	Somatizasyon	208	9.04	7.40	0-34	191	4.44	5.19	0-29
	Anksiyete	199	15.67	10.52	0-48	184	6.88	7.02	0-32

Tablo 3. (Devamı)

	Depresyon	203	18.74	11.71	0-48	189	9.49	9.36	0-46
	Olumsuz benlik	205	14.22	10.14	0-44	188	7.65	7.77	0-35
	Hostilite	206	11.31	6.62	0-28	188	6.50	4.98	0-26
EMBU									
	Baba Duygusal Sıcaklık	205	18.51	5.31	7-28	190	18.93	4.82	7-28
	Anne Duygusal Sıcaklık	214	18.96	5.52	7-28	189	19.89	4.45	7-28
	Baba Koruyuculuk	201	19.25	5.42	9-36	193	18.45	4.78	10-33
	Anne Koruyuculuk	204	20.18	5.37	9-35	189	18.65	4.47	11-32
	Baba Reddedicilik	213	9.89	3.83	7-28	191	9.81	3.18	7-24
	Anne Reddedicilik	207	10.33	4.34	7-28	188	9.48	2.84	7-20
ASD/ALD									
	Arkadaş Sosyal Destek	218	12.14	5.05	0-20				
	Aile Sosyal Destek	219	11.34	4.94	0-20				
ÇBASDÖ									
	Aile Destek					193	25.33	3.95	4-28
	Arkadaş Destek					189	24.59	3.78	8-28
	Özel Destek					195	25.12	3.47	10-28

Not. CERQ= Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği; KSE= Kısa Semptom Envanteri; EMBU= Algılanan Ebeveyn Tutumu Ölçeği; ASD/ALD= Algılanan Sosyal Destek, ÇBASDÖ= Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek

3.2. Cinsiyete Göre Farklılık Gösteren Değişkenlere İlişkin T Testi Bulgular

Ergenlerin araştırma değişkenlerine yönelik cinsiyet farkları Tablo 4'te gösterilmiştir. Ergenlerde, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon (Düşünceye odaklanma) [$t(207)=2.84$, $p<.05$] ve olayın değerini azaltma [$t(194)=2.60$, $p<.05$] puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu bulguya göre ergenlerde hem ruminasyon [genç kız ($X= 14.03$), genç erkek ($X= 12.63$)], hem de olayın değerini azaltma stratejilerinin

[genç kız (X= 13.21), genç erkek (X=11.81)] genç kızların genç erkeklerden daha fazla kullandığı duygu düzenleme stratejileri olduğu söylenebilir.

Ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumları açısından baba duygusal sıcaklık (t(204)=2.84, p<.05) ve anne duygusal sıcaklık [t(213)=2.59 p<.05] puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Baba duygusal sıcaklığını [genç kız (X= 19.47), genç erkek (X=17.36)] ve anne duygusal sıcaklığını [genç kız (X= 19.78), genç erkek (X=17.82)] genç kızların genç erkeklere göre daha fazla algıladığı söylenebilir. Algılanan ebeveyn tutumları açısından baba reddedicilik puanlarında da cinsiyete göre anlamlı farklılık gözlenmiştir [t(212)=-3.04 p<.00]. Genç kızlar (X= 9.19), genç erkeklere (X=10.90) göre daha az baba reddedicilik algıladığı söylenebilir.

Algılanan sosyal destek puanları açısından bakıldığında ise algılanan arkadaş sosyal destek [t(217)=2.48, p<.05] ve algılanan aile desteği [t(228)=2.18 p<.05] puanlarında anlamlı fark vardır. Kızlar hem arkadaş desteğini [kız X= 12.80, erkek X=11.15] hem de aile desteğini [kız X= 12.18, erkek X=10.09] daha fazla algılamaktadırlar.

Ergenlerde psikolojik belirti düzeyi açısından bakıldığında ise puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği [t(170)=1.01, p>.05] söylenebilir.

Tablo 4. Ergenlerde Cinsiyete Göre Değişkenler Arası Farklar

Değişkenler		N	Ortalama	Ss	t	p
CERQ						
Kendini Suçlama					-0.21	0.83
	Genç Kız	123	9.98	3.04		
	Genç Erkek	85	10.07	2.82		
Kabul Etme					-0.18	0.86
	Genç Kız	124	11.12	3.27		
	Genç Erkek	83	11.21	3.20		
Ruminasyon					**2.96**	**0.01***
	Genç Kız	124	14.03	3.79		
	Genç Erkek	83	12.63	3.28		
Pozitif Tekrar Odaklanma					-1.2	0.24
	Genç Kız	121	10.22	3.71		
	Genç Erkek	86	10.83	3.45		

Tablo 4. (Devamı)

Plana Tekrar Odaklanma					1.75	0.08
	Genç Kız	120	13.90	3.50		
	Genç Erkek	84	13.04	3.45		
Yeniden Gözden Geçirme					1.60	0.11
	Genç Kız	122	12.94	3.58		
	Genç Erkek	78	12.12	3.57		
Olayın Değerini Azaltma					**2.69**	**0.01***
	Genç Kız	114	13.21	3.74		
	Genç Erkek	80	11.81	3.64		
Felaketleştirme					-0.77	0.44
	Genç Kız	121	9.88	3.83		
	Erkek Erkek	87	10.25	3.04		
Diğerlerini Suçlama					-0.17	0.86
	Genç Kız	122	11.45	3.83		
	Genç Erkek	86	11.54	3.17		
KSE					1.01	0.31
	Genç Kız	101	70.04	41.08		
	Genç Erkek	69	63.32	43.37		
EMBU						
Baba Duygusal Sıcaklık					**2.84**	**0.01***
	Genç Kız	118	19.47	5.03		
	Genç Erkek	86	17.36	5.49		
Anne Duygusal Sıcaklık					**2.58**	**0.01***
	Genç Kız	124	19.78	5.29		
	Genç Erkek	89	17.82	5.69		
Baba Koruyuculuk					0.34	0.73
	Genç Kız	118	19.41	5.56		
	Genç Erkek	82	19.15	5.17		
Anne Koruyuculuk					1.44	0.15
	Genç Kız	120	20.65	5.77		
	Genç Erkek	83	19.59	4.66		
Baba Reddediclik					**-3.04**	**0.00****
	Genç Kız	124	9.19	2.97		
	Genç Erkek	88	10.90	4.63		
Anne Reddedicilik					-1.61	0.11
	Genç Kız	122	9.93	4.02		
	Genç Erkek	84	10.95	4.73		

Tablo 4 (Devamı)

ASD/ALD						
Arkadaş Destek					**2.48**	**0.01***
	Genç Kız	127	12.80	5.25		
	Genç Erkek	90	11.13	4.61		
Aile Destek					**3.09**	**0.00****
	Genç Kız	127	12.18	4.57		
	Genç Erkek	91	10.09	5.18		

Not. CERQ= Bilişsel Duygu Düzenleme, Embu= Algılanan Ebeveyn Tutumu, ASD= Algılanan Sosyal Destek

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

Yetişkinlerin araştırma değişkenlerine yönelik cinsiyet farkları ise Tablo 5'de gösterilmiştir. Yetişkin örneklemde algılanan ebeveyn tutumu açısından anne duygusal sıcaklık puanlarında anlamlı farklılık gözlenmiştir [t(189)= 3.4 p< .05]. Sonuçlara göre; kadınlar (X= 21.89) erkeklere (X= 19.40) göre daha fazla anne duygusal sıcaklığı algılamaktadır.

Yetişkinlerde algılanan sosyal destek puanları açısından anlamlı fark gözlenmiştir [t(195)=2.71, p<.05]. Kadınların (X= 26.45), erkeklere (X=24.80) göre daha fazla özel destek algıladıkları söylenebilir.

Tablo 5. Yetişkinlerde Cinsiyete Göre Değişkenler Arası Farklar

Değişkenler		N	Ortalama	Ss	t	p
CERQ						
Kendini Suçlama					-0.28	0.78
	Kadın	36	10.53	2.81		
	Erkek	154	10.67	2.54		
Kabul Etme					1.06	0.30
	Kadın	37	11.68	3.41		
	Erkek	160	11.04	2.88		
Ruminasyon					1.76	0.09
	Kadın	36	14.14	3.24		
	Erkek	157	13.12	2.60		
Pozitif Tekrar Odaklanma					-0.36	0.72
	Kadın	35	12.66	3.3		
	Erkek	153	12.88	3.02		
Plana Tekrar Odaklanma					0.44	0.66
	Kadın	38	16.13	3.21		
	Erkek	152	15.88	2.76		

Tablo 5. (Devamı)

Yeniden Gözden Geçirme					0.38	0.71
	Kadın	36	15.56	2.88		
	Erkek	154	15.36	2.71		
Olayın Değerini Azaltma					-1.04	0.3
	Kadın	37	14.35	3.38		
	Erkek	148	14.99	3.04		
Felaketleştirme					-0.36	0.97
	Kadın	37	9.92	3.62		
	Erkek	156	9.94	3.22		
Diğerlerini Suçlama					-0.95	0.34
	Kadın	38	10.16	2.48		
	Erkek	156	10.60	2.73		
KSE					-0.51	0.61
	Kadın	34	30.53	33.54		
	Erkek	128	33.77	29.25		
EMBU						
Baba Duygusal Sıcaklık					2.29	0.3
	Kadın	37	20.54	4.78		
	Erkek	153	18.54	4.76		
Anne Duygusal Sıcaklık					**3.4**	**0.01***
	Kadın	37	21.89	3.86		
	Erkek	152	19.40	4.46		
Baba Koruyuculuk					0.58	0.56
	Kadın	38	18.87	5.03		
	Erkek	155	18.35	4.72		
Anne Koruyuculuk					-0.93	0.36
	Kadın	36	18.08	3.91		
	Erkek	153	18.78	4.60		
Baba Reddedicilik					-0.41	0.69
	Kadın	37	9.60	3.62		
	Erkek	154	9.86	3.08		
Anne Reddedicilik					**-2.15**	**0.04***
	Kadın	35	8.71	2.16		
	Erkek	153	9.65	2.95		
ÇBASD						
Aile Destek					0.95	0.35
	Kadın	38	25.92	4.41		
	Erkek	155	25.18	3.83		
Arkadaş Destek					1.50	0.14
	Kadın	37	25.43	3.81		
	Erkek	152	24.39	3.76		

Tablo 5 (Devamı)

Özel Destek				**2.71**	**0.01***
	Kadın	38	26.45	3.34	
	Erkek	157	24.80	3.44	

Not. CERQ= Bilişsel Duygu Düzenleme, Embu= Algılanan Ebeveyn Tutumu, ÇBASD= Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek

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

3.3. Ergen Örnekleminde Demografik Değişkenlerin Ele Alınması

3.3.1. Okul Rehberlik Servisinden Psikolojik Destek Alıp Almamaya Göre Farklılık Gösteren Değişkenlere İlişkin T Testi Bulguları

Ergenlerin araştırma değişkenlerine yönelik okul rehberlik servisinden destek alma farkları incelenmiştir. Ergenlerde rehberlik servisinden destek alan ve almayan bireylerin t testi puanlarının psikolojik belirti düzeyi [t(158)=3, p<.05] açısından anlamlı farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Okul rehberlik servisinden destek alan ergenlerin (X=81.44) almayan ergenlere (X=59.91) göre psikolojik belirti puanları daha yüksektir.

3.3.3. Ebeveynin Birlikte/Ayrı Olmasına Göre Farklılık Gösteren Değişkenlere İlişkin T Testi Bulguları

Anne ve babası birlikte yada ayrı olan ergenlerin t testi sonuçlarına göre psikolojik belirti düzeyinde farklılık göstermediği bulunmuştur [t(171)=- 1.46 p> .05].

Anne ve babası birlikte olanların yada ayrı olanların sadece bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından kendini suçlama [t (197)=2.10 p< .05] puanlarında anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Anne ve babası birlikte olanlar (X=10.13), anne ve babası birlikte olmayanlara (X=8.39) göre daha fazla kendini suçlama stratejisini kullandığı söylenebilir.

3.4. Çalışmadaki Değişkenlerin Psikolojik Belirtilerle Olan İlişkilerinin İncelenmesi: Korelasyon Analizi

3.4.1. Yetişkinlerde Değişkenlerin Psikolojik Belirtilerle Olan İlişkilerinin İncelenmesi: Korelasyon Analizi

Çalışmanın demografik değişkenlerden aylık gelir, bilişsel duygu düzenleme (CERQ), algılanan ebeveyn tutumu (EMBU), çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeklerinin alt ölçekleri ile psikolojik belirtiler (KSE) arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir. Sonuçlara göre; psikolojik belirtiler ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçeklerinden kendini suçlama ($r=0.19$; $p<.01$), ruminasyon ($r=0.17$; $p<0.05$), felaketleştirme ($r=0.30$; $p<0.01$) ve diğerlerini suçlama ($r=0.29$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde; pozitif tekrar odaklanma ($r=-0.33$; $p<0.01$), plana tekrar odaklanma ($r=-0.27$; $p<0.01$), yeniden gözden geçirme($r=0.27$; $p<0.01$), olayın değerini azaltma ($r=-0.26$; $p<0.01$) ile psikolojik belirti düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Psikolojik belirti düzeyi ile baba duygusal sıcaklık ($r=-0.23$, $p<0.01$), anne duygusal sıcaklık ($r=-0.27$, $p<0.01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki; baba koruyuculuk ($r=0.33$, $p<0.01$), anne koruyuculuk ($r=0.34$, $p<0.01$), baba reddedicilik ($r=0.46$, $p<0.01$), anne reddedicilik ($r=0.52$, $p<0.01$) ile psikolojik belirti düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği alt ölçeklerinden aile destek ($r=-0.31$, $p<.01$), arkadaş destek ($r=-0.35$, $p<.01$), özel destek ($r=-.42$, $p<.01$) ile psikolojik belirtiler arasında ise negatif korelasyon olduğu görülmüştür. Diğer değişkenlerle psikolojik belirtilerin ilişkilenmediği görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 6. Çalışmada Yer Alan Yetişkin Değişkenlerinin Korelasyon Tablosu

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 Aylık gelir	1	-0.042	-0.080	0.050	0.026	0.123	0.006	-0.129	-0.036	0.055	0.108	0.056	0.059	0.058	0.056	-0.026	-0.051	0.001	-0.063	0.005
2 Kendini Suçlama		1	,391**	,313**	0.025	-0.139	-0.071	0.047	,355**	,258**	,192*	0.020	-0.024	,166*	,172*	0.092	0.133	-,163*	-0.064	-,147*
3 Kabul			1	,345**	0.109	0.001	0.132	,268**	,249**	,196**	0.097	0.078	0.014	0.006	0.038	0.041	0.118	-0.025	-0.116	-0.062
4 Ruminasyon				1	0.095	,354**	,239**	,173*	,144*	,189**	,167*	0.057	0.119	,150*	0.140	0.062	-0.023	-0.110	-0.048	-0.039
5 Pozitif Tekrar Odaklanma					1	,385**	,433**	,433**	-0.015	0.014	-,334**	,218**	,218**	-0.115	-0.108	-,184*	-,169*	,214**	0.146	,169*
6 Plana Tekrar Odaklanma						1	,725**	,469**	-,180*	0.018	-,272**	,277**	,331**	-0.052	-0.113	-,162*	-,271**	0.105	0.145	0.110
7 Yeniden Gözden Geçirme							1	,707**	-,208**	-0.010	-,272**	,240**	,239**	-0.075	-0.085	-,180*	-,221**	,147*	0.128	0.133
8 Olayın Değerini Azaltma								1	-0.032	0.002	-,259**	,234**	,200**	-0.001	0.015	-,149*	-0.129	0.144	0.107	0.116
9 Felaketleştirme									1	,417**	,303**	-0.064	-0.074	0.045	0.033	0.098	,150*	-0.097	-,205**	-,174*
10 Diğerlerini Suçlama										1	,290**	-0.047	-,147*	-0.030	0.052	-0.015	0.098	-0.129	-,190**	-,200**
11 Psikolojik Belirti Düzeyi											1	-,232**	-,274**	,333**	,339**	,462**	,518**	-,302**	-,332**	-,421**
12 Baba Duygusal Sıcaklık												1	,787**	0.136	0.062	-,334**	-,208**	,340**	,220**	,303**
13 Anne Duygusal Sıcaklık													1	0.096	0.093	-,229**	-,237**	,332**	,252**	,284**
14 Baba Koruyuculuk														1	,818**	,416**	,355**	-,238**	-0.095	-,152*
15 Anne Koruyuculuk															1	,336**	,427**	-,167*	-0.095	-,220**
16 Baba Reddedicilik																1	,740**	-,414**	-,195**	-,262**
17 Anne Reddediclik																	1	-,292**	-,152*	-,266**
18 Aile Destek																		1	,573**	,647**
19 Arkadaş Destek																			1	,749**
20 Özel Destek																				1

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

Tablo 7. Çalışmadaki Değişkenlerin Psikolojik Belirtiler İle Olan İlişkilerinin İncelenmesi: Yetişkin Korelasyon Analizi

Değişkenler	Psikolojik Belirtiler
Aylık gelir	0.11
CERQ alt ölçekler	
Kendini suçlama	0.19**
Kabul etme	0.10
Ruminasyon	0.17*
Pozitif tekrar odaklanma	-0.33**
Plan yapmaya yeniden odaklanma	-0.27**
Pozitif yeniden degerlendirme	-0.26**
Olayın değerini azaltma	-0.30**
Felaketleştirme	0.29**
Diğerlerini suçlama	0.29**
EMBU alt ölçekleri	
Baba duygusal sıcaklık	-0.23**
Anne duygusal Sıcaklık	-0.27**
Baba aşırı koruyuculuk	0.33**
Anne aşırı koruyuculuk	0.34**
Baba reddedicilik	0.46**
Anne reddedicilik	0.52**
ÇBASDÖ alt ölçekleri	
Algılanan aile desteği	-0.30**
Algılanan arkadaş desteği	-0.33**
Algılanan özel destek	-0.42**

Not. CERQ= Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Embu= Algılanan Ebeveyn Tutumu, ÇBASD=Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek

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

3.4.2. Ergenlerde Değişkenlerin Psikolojik Belirti Düzeyi ile Olan İlişkilerinin İncelenmesi: Korelasyon Analizi

Çalışmanın demografik değişkenlerden aylık gelir, bilişsel duygu düzenleme (CERQ), algılanan ebeveyn tutumu (EMBU), aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek(ASD/ALD) ve çok boyutlu

algılanan sosyal destek ölçeklerinin alt ölçekleri ile psikolojik belirtiler (KSE) arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 8'de gösterilmiştir.

Sonuçlara göre; Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçeklerinden kabul ($r=0.16$; $p<0.05$), ruminasyon ($r=0.21$; $p<0.01$), felaketleştirme ($r=0.36$; $p<0.01$) ve diğerlerini suçlama ($r=0.29$; $p<0.01$) ile pozitif yönde; pozitif tekrar odaklanma ($r=-0.17$; $p<0.01$), plan yapmaya tekrar odaklanma ($r=-0.19$; $p<0.05$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Psikolojik belirti düzeyi ile baba koruyuculuk ($r=0.34$, $p<0.01$), anne koruyuculuk ($r=0.29$, $p<0.01$), baba reddedicilik ($r=0.38$, $p<0.01$), anne reddedicilik ($r=0.41$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği alt ölçeklerinden arkadaş destek ($r=-0.26$, $p<.01$), aile destek($r=-0.36$, $p<0.01$) ile psikolojik belirtiler arasında ise negatif korelasyon olduğu görülmüştür. Diğer değişkenlerle psikolojik belirtilerin ilişkilenmediği görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 8. Çalışmada Yer Alan Ergen Değişkenlerinin Korelasyon Tablosu

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1 Aylık gelir	1	0.057	0.010	-0.089	-0.091	-0.070	-0.067	-0.131	0.046	0.123	0.129	0.081	-0.052	-0.030	-0.067	0.141	0.130	0.012	-0.106
2 Kendini Suçlama		1	,285**	,259**	0.000	0.012	0.072	0.096	,345**	-0.033	0.156	-,238**	-,155*	-0.016	0.071	0.042	0.035	-,156*	-,143*
3 Kabul			1	,264**	0.038	-0.022	,159*	,280**	,304**	,186*	,163*	-0.090	-0.052	0.119	0.103	,164*	0.096	-0.038	-0.084
4 Ruminasyon				1	0.012	,348**	,305**	,177*	,190**	0.124	,211**	0.099	,155*	,220**	,220**	-0.032	0.010	-0.020	0.043
5 Pozitif Tekrar Odaklanam					1	,400**	,470**	,349**	-0.107	-0.062	-,168*	,182*	,219**	0.079	0.023	0.013	-0.071	0.047	,164*
6 Plana Tekrar Odaklanma						1	,658**	,363**	-0.140	-0.136	-,188*	,212**	,194**	-0.002	-0.013	-0.116	-0.110	,178*	,189**
7 Yeniden Gözden Geçirme							1	,660**	-0.076	-0.009	-0.100	,214**	,198**	-0.033	-0.102	-0.111	-,165*	,151*	,221**
8 Olayın Değerini Azaltma								1	-0.036	-0.013	-0.109	,253**	,229**	-0.043	-0.062	-,269**	-,267**	,193**	,302**
9 Felaketleştirme									1	,351**	,359**	-,198**	-,171*	,313**	,234**	,255**	,240**	-,298**	-,221**
10 Diğerlerini Suçlama										1	,288**	0.018	-0.035	,301**	,163*	,213**	,199**	-,146*	-,159*
11 Psikolojik Belirti Düzeyi											1	-0.131	-0.134	,335**	,287**	,376**	,405**	-,264**	-,355**
12 Baba Duygusal Sıcaklık												1	,826**	,213**	,187*	-,170*	-,153*	,364**	,443**
13 Anne Duygusal Sıcaklık													1	,163*	,227**	-,167*	-,283**	,306**	,466**
14 Baba Koruyuculuk														1	,808**	,539**	,439**	-,180*	-,180*
15 Anne Koruyuculuk															1	,395**	,496**	-0.113	-,214**
16 Baba Reddedicilik																1	,752**	-,302**	-,398**
17 Anne Reddediclik																	1	-,276**	-,459**
18 Aile Destek																		1	,524**
19 Arkadaş Destek																			1

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

Tablo 9. Çalışmadaki Değişkenlerin Psikolojik Belirtiler İle Olan İlişkilerinin İncelenmesi: Ergen Korelasyon Analizi

Değişkenler	Psikolojik Belirtiler
Demografik değişkenler	
Aylık gelir	0.13
CERQ alt ölçekler	
Kendini suçlama	0.16
Kabul	0.16*
Ruminasyon	0.21*
Pozitif tekrar odaklanma	-0.17**
Plan yapmaya yeniden odaklanma	-0.19*
Pozitif yeniden degerlendirme	-0.10
Olayın değerini azaltma	-0.11
Felaketleştirme	0.36**
Diğerlerini suçlama	0.29*
EMBU alt ölçekleri	
Baba duygusal sıcaklık	-0.11
Anne duygusal Sıcaklık	-0.13
Baba aşırı koruyuculuk	0.34**
Anne aşırı koruyuculuk	0.29**
Baba reddedicilik	0.38**
Anne reddedicilik	0.41**
ASD	
Algılanan arkadaş desteği	-0.26**
Algılanan aile desteği	-0.36**

Not. CERQ= Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Embu= Algılanan Ebeveyn Tutumu, Asd=Algılanan Sosyal Destek

** p<.01. * p<.05 düzeylerinde korelasyon anlamlı

3.5. Çalışmadaki Değişkenlerin Ergen ve Yetişkin Olmaya Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığının İncelenmesi: Çoklu Varyans Analizi (MANOVA)

Ergen ve yetişkin olmak ile çalışmadaki bilişsel duygu düzenleme stratejileri, algılanan ebeveyn tutumu, algılanan sosyal destek ve psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkiyi test etmek için çoklu varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Manova sonuçları Tablo 10'da verilmşitir. Bu analiz sonucunda; ergen ya da yetişkin olmanın etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F(17,176)=123.75$, $p < .000$, Wilks' Lambda = 0.07, $\eta 2 = 0.92$) . Sonuçlara göre bilişsel duygu düzenleme alt ölçeklerinden pozitif tekrar odaklanma ($F(1,176)=25.08$, $p < .000$, $\eta 2 = 0.116$), plana tekrar odaklanma ($F(1,176)=27.79$, $p < .000$, $\eta 2 =0.126$), yeniden gözden geçirme ($F(1,176)=57.20$, $p < .000$, $\eta 2 =0.23$), olayın değerini azaltma ($F(1,176)=27.06$, $p<.000$, $\eta 2 = 0.12$), diğerlerini suçlama ($F(1,176)=8.15$, $p < .01$, $\eta 2 = 0.04$) puanlarında ergen ve yetişkinler arasında anlamlı farklılaşma vardır.

Bu analiz sonuçlarına göre; yetişkinlerin (Ort=13.24; Ss=3.01) ergenlerden (Ort=10,76; Ss=3.86) pozitif tekrar odaklanmayı, yetişkinlerin (Ort=16.14; Ss=2.80) ergenlerden (Ort=13.68; Ss=3.66) plana tekrar odaklanmayı, yetişkinlerin (Ort=15.70; Ss=2.48) ergenlerden (Ort=12,41; Ss=3.52) yeniden gözden geçirmeyi, yetişkinlerin (Ort=15.21; Ss=2.96) ergenlerden (Ort=12.66; Ss=3.83) olayın değerini azaltmayı daha fazla kullandıkları görülmüştür. Diğerlerini suçlama açısından ise ergenlerin (Ort=11,44; Ss=3.41), yetişkinlerden (Ort=10.18; Ss=2.72) daha fazla kullandıkları görülmüştür.

Algılanan ebeveyn tutumu açısından anne duygusal sıcaklık puanlarında ($F(1,176)=4.19$, $p<.05$, $\eta 2=0.02$) yetişkin ve ergenler arasında anlamlı farklılaşma gözlenmiştir. Yetişkinler (Ort=20.79; Ss=4.45) ergenlerden (Ort=19.32, Ss=5.59) daha fazla anne sıcaklık hissetmektedirler.

Algılanan sosyal destek açısından ($F(1,176)=1607.83$, $p < .000$, $\eta 2 =0.89$), yetişkin ve ergenlerin puanları arasında anlamlı farklılaşma gözlenmiştir. Yetişkinler (Ort=75.33; Ss=8.83) ergenlerden (Ort=24.35; Ss=8.86) daha fazla sosyal destek algılamaktadırlar. Psikolojik belirti düzeyi ($F (1,176) = 42.86$, $p< .000$, $\eta 2 = 0.18$), açısından yetişkin ve ergen grupların puanları arasında anlamlı farklılaşma gözlenmiştir. Ergenler (Ort=65,69; Ss=42.06) yetişkinlere (Ort=32.12; Ss=27.10) göre daha fazla psikolojik belirti hissetmektedir.

Tablo 10. Çalışmadaki Değişkenlerin Ergen Ve Yetişkin Olmaya Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığının İncelenmesi: Çoklu Varyans Analizi (Manova)

Değişkenler	Ergen X(ss)	YetişkinX(ss)
CERQ alt ölçekler		
Kendini suçlama	9.91(2.80) [a]	10.39(2.23) [a]
Kabul	10.86(2.94) [a]	11.19(3.23) [a]
Ruminasyon	13.38(3.31) [a]	13.40(2.52) [a]
Pozitif tekrar odaklanma	**10.76(3.86) [a]**	**13.24(3.01) [b]**
Plana tekrar odaklanma	**13.69(3.66) [a]**	**16.14 (2.80) [b]**
Yeniden gözden geçirme	**12.41(3.52) [a]**	**15.70(2.49) [b]**
Olayın değerini azaltma	**12.66(3.83) [a]**	**15.21(2.96) [b]**
Felaketleştirme	9.63(3.21) [a]	10.00(3.15) [a]
Diğerlerini suçlama	**11.44(3.41)[a]**	**10.18(2.72)[b]**
EMBU alt ölçekler		
Baba duygusal sıcaklık	18.69(5.5) [a]	19.56(4.85) [a]
Anne duygusal sıcaklık	**19.32(5.59) [a]**	**20.79(4.45) [b]**
Baba koruyuculuk	18.76 (5.37) [a]	18.23 (4.64) [a]
Anne koruyuculuk	19.65(5.58) [a]	18.27(4.59) [a]
Baba reddedicilik	9.36(3.53) [a]	9.20(2.65) [a]
Anne reddedicilik	9.72(3.86) [a]	8.94(2.38) [a]
Sosyal destek	**24.35(8.86) [a]**	**75.33(8.83) [b]**
KSE	**65.69(42.06) [a]**	**32.12(27.100) [b]**

Not. CERQ= Bilişsel Duygu Düzenleme Anketi, KSE= Kısa Semptom Envanteri, EMBU= Algılanan Ebeveyn Tutumu. Aynı satırda bulunan aynı üst simgeyi paylaşmayan ortalamalar $p<0.05$'te farklılık göstermektedirler.

3.6. Psikolojik Belirtileri Yordayan Değişkenler: Regresyon Analizi

3.6.1.Yetişkinlerde Psikolojik Sağlığı Yordayan Değişkenler

Çalışmanın bu aşamasında psikolojik belirti düzeyini yordayan değişkenlerin neler olduğunu bulabilmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bu nedenle birinci aşamada analize bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt ölçekleri, ikinci aşamada algılanan ebeveyn tutumu

ölçeğinin alt ölçekleri, üçüncü aşamada ise çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin alt ölçekleri dahil edilmiştir.

Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 11'de verilmiştir. Tablo 11'de görüldüğü gibi birinci aşamada bilişsel duygu düzenleme stratejileri analize dahil edilmiştir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre; bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden oluşan model ve psikolojik belirti düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($R=0.43$, $R^2=0.18$, $F(9,92)=2.31$, $p<.05$). Bilişsel duygu düzenleme değişkeni psikolojik sağlığın toplam varyansının %18,4' ünü açıklamaktadır. Pozitif tekrar odaklanmanın psikolojik belirti puanları üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir ($B=-2.35$, $\beta=-0.26$, $t(101)=-2.24$, $p<.05$).

Analize ikinci aşamada algılanan ebeveyn tutumu değişkeni eklenmiştir. Bilişsel duygu düzenleme değişkeni kontrol edildiğinde algılanan ebeveyn tutumu alt ölçeklerinden oluşan model ile psikolojik belirti düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($R=0.62$, $R^2=0.39$, $F(6,86)=4.55$, $p<.000$). Bilişsel duygu düzenleme değişkeni kontrol edildiğinde algılanan ebeveyn tutumu değişkeni daha önce açıklanan varyansa %19.5 katkı sağladığı böylece açıklanan toplam varyansın %38.1 'e yükseldiği görülmüştür. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise, anne duygusal sıcaklık alt ölçeği puanlarının psikolojik belirti düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir ($B=-2,20$, $\beta=-0.36$, $t(101)=-2.17$, $p<.05$). Diğer ebeveyn tutumları önemli bir etkiye sahip değillerdir.

Üçüncü aşamada regresyon analizine çok yönlü algılanan sosyal destek alt ölçekleri dahil edilmiştir. Bilişsel duygu düzenleme ve algılanan ebeveyn tutumu değişkenleri kontrol edildiğinde çok yönlü algılanan sosyal destek alt ölçeklerinden oluşan model ile psikolojik belirti düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($R=0.66$, $R^2=0.44$, $F(3,83)=2.67$, $p<.000$). Diğer değişkenler kontrol edildiğinde algılanan sosyal destek değişkeni daha önce açıklanan toplam varyansa %5.4 katkı sağladığı ve böylece açıklanan toplam varyansın %43.5'e yükseldiği görülmüştür. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise, anne duygusal sıcaklığının anlamlı yordayıcılığı devam ettiği ($B=-2,06$, $\beta=-0.34$, $t(101)=-2.06$, $p<.05$) görülmüştür.

Tablo 11. Yetişkinlerde Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Giriş sırası	Değişkenler	F	df	B	t	Parsial Korelasyon (pr)	Model R2
1	**CERQ alt ölçekleri**	**2.31***	**9,92**				**0.18**
	Kendini Suçlama			0.61	0.47	0.05	
	Kabul			-0.16	-0.17	-0.02	
	Düşünceye Odaklanma			1.25	1.05	0.11	
	Pozitif Tekrar Odaklanma			**-2.35**	**-2.24**	**-0.23**	
	Plana Tekrar Odaklanma			-1.11	-0.73	-0.08	
	Yeniden Gözden Geçirme			0.80	0.38	0.04	
	Bakış Açışına Yerleştirme			0.53	0.39	-0.04	
	Felaketleştirme			1.35	1.41	0.15	
	Diğerlerini Suçlama			1.46	1.34	0.14	
2	**Embu alt ölçekleri**	**3.53*****	**15,86**				**0.38**
	Kendini Suçlama			0.38	0.22	0.03	
	Kabul			-0.68	-0.79	-0.08	
	Düşünceye Odaklanma			1.28	1.15	0.12	
	Pozitif Tekrar Odaklanma			-1.22	-1.26	-0.13	
	Plana Tekrar Odaklanma			-0.15	-0.11	-0.01	
	Yeniden Gözden Geçirme			-0.24	-0.12	-0.01	
	Bakış Açışına Yerleştirme			0.24	0.19	0.02	
	Felaketleştirme			0.71	0.81	0.09	
	Diğerlerini Suçlama			1.79	1.74	0.18	
	Baba duygusal sıcaklık			1.48	1.49	0.16	
	Anne duygusal sıcaklık			**-2.20**	**-2.17***	**-0.23**	
	Baba koruyuculuk			-0.67	-0.67	-0.07	
	Anne koruyuculuk			1.52	1.46	0.16	
	Baba reddedicilik			1.75	1.19	0.13	
	Anne reddedicilik			2.54	1.55	0.17	
3	**ASD alt öçekler**	**3.56*****	**18,83**				**0.44**
	Kendini Suçlama			0.64	0.55	0.06	
	Kabul			-0.84	-0.99	-0.11	
	Düşünceye Odaklanma			1.68	1.55	0.17	
	Pozitif Tekrar Odaklanma			-0.72	-0.74	-0.08	
	Plana Tekrar Odaklanma			-0.20	-0.14	-0.02	
	Yeniden Gözden Geçirme			0.27	0.14	0.02	
	Bakış Açışına Yerleştirme			-0.12	-0.1	-0.01	
	Felaketleştirme			0.39	0.44	0.05	

Tablo 11. (Devamı)

Diğerlerini Suçlama	1.35	1.33	0.14
Baba duygusal sıcaklık	1.51	1.55	0.17
Anne duygusal sıcaklık	**-2.06**	**-2.06***	**-0.22**
Baba koruyuculuk	-0.35	-0.34	-0.04
Anne koruyuculuk	0.91	0.86	0.09
Baba reddedicilik	1.88	1.31	0.14
Anne reddedicilik	2.47	1.53	0.17
Aile destek	1.02	1.01	0.11
Arkadaş destek	-1.82	-1.75	-0.19
Özel destek	-0.82	-0.64	-0.07

*** p<.00 ** p<.01. * p<.05 düzeylerinde anlamlı

3.6.2. Ergenlerde Psikolojik Belirti Düzeyini Yordayan Değişkenler

Çalışmanın bu aşamasında ergenlerde psikolojik belirti düzeyini yordayan değişkenlerin neler olduğunu bulabilmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bu nedenle birinci aşamada analize bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt ölçekleri, ikinci aşamada algılanan ebeveyn tutumu ölçeğinin alt ölçekleri, üçüncü aşamada ise aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek ölçekleri dahil edilmiştir.

Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 12'de verilmiştir. Tablo 12'de görüldüğü gibi birinci aşamada bilişsel duygu düzenleme stratejileri analize dahil edilmiştir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre; bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin oluşturduğu model ve psikolojik belirti düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden oluşan model anlamlı düzeyde psikolojik belirti düzeyini yordamaktadır ($R=0.62$, $R^2=0.39$, $F(9,82)=5.78$, $p<.000$). Bilişsel duygu düzenleme değişkeni psikolojik belirti düzeyinin toplam varyansının %38,8' ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin yapılan t testi sonuçları incelendiğinde ise bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme [$B=3.44$, $\beta=0.28$, $t(101)=2.74$, $p<.05$] ve diğerlerini suçlamanın [$B=3.03$, $\beta=0.27$, $t(101)=2.74$, $p<.05$] psikolojik belirti düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmüştür. Diğer stratejilerin ise önemli bir etkiye sahip olmadıkları görülmektedir.

Analize ikinci aşamada algılanan ebeveyn tutumu alt ölçekleri eklenmiştir. Bilişsel duygu düzenleme değişkeni kontrol edildiğinde algılanan ebeveyn tutumu alt ölçeklerinden oluşan

model ile psikolojik belirti düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (R=0.68, R^2=0.46, F(6,76)=4.28, p<.000). Bilişsel duygu düzenleme değişkeni kontrol edildiğinde algılanan ebeveyn tutumu altölçekleri daha önce açıklanan varyansa %7 katkı sağladığı böylece açıklanan toplam varyansın %45.8'e yükseldiği görülmüştür. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme [B=3.59, β=0.30, t(101)=2.81, p<.05] ve diğerlerini suçlamanın [B=2.51, β=0.22, t(101)=2.22, p<.05] psikolojik belirti düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcılığının devam ettiği görülmüştür.

Üçüncü aşamada regresyon analizine algılanan sosyal destek alt ölçekleri dahil edilmiştir. Bilişsel duygu düzenleme ve algılanan ebeveyn tutumu değişkenleri kontrol edildiğinde algılanan sosyal destek alt ölçekleriyle oluşturulan model ile psikolojik belirti düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (R=0.69, R^2=0.48, F(2,74)=4.03, p<.000). Diğer değişkenler kontrol edildiğinde algılanan sosyal destek değişkeni daha önce açıklanan toplam varyansa %2,3 katkı sağladığı ve böylece açıklanan toplam varyansın %48,1'e yükseldiği görülmüştür. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise, sadece bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmeım anlamlı yordayıcılığının devam ettiği görülmüştür (B=-3.81, β=0.31, t(101)=2.99, p<.05).

Tablo 12. Ergenlerde Hiyerarşik Regresyon Sonuçları

Giriş Sırası	Değişkenler	F	df	B	t	Parsial Korelasyon (pr)	Model R2
1	**CERQ alt ölçekleri**	**5.78*** **	**9,82**				**0.39**
	Kendini Suçlama			2.27	1.53	0.17	
	Kabul			0.88	0.68	0.07	
	Düşünceye Odaklanma			0.94	0.78	0.09	
	Pozitif Tekrar Odaklanma			-1.17	-1.10	-0.12	
	Plana Tekrar Odaklanma			-2.54	-1.79	-0.19	
	Yeniden Gözden Geçirme			3.04	1.67	0.18	
	Bakış Açışına Yerleştirme			-2.69	-2.01	-0.22	
	Felaketleştirme			**3.44**	**2.74***	**0.29**	
	Diğerlerini Suçlama			**3.03**	**2.74***	**0.29**	
2	**Embu alt ölçekleri**	**4.28*** **	**15,76**				**0.46**
	Kendini Suçlama			2.00	1.21	0.14	
	Kabul			0.67	0.48	0.06	
	Düşünceye Odaklanma			0.31	0.20	0.03	

Tablo 12. (Devamı)

	Pozitif Tekrar Odaklanma			-1.90	-1.72	-0.19
	Plana Tekrar Odaklanma			-2.74	-1.81	-0.20
	Yeniden Gözden Geçirme			3.59	2.00	0.22
	Olayın değerini azaltma			-2.27	-1.60	-0.18
	Felaketleştirme			**3.59**	**2.81***	**0.30**
	Diğerlerini Suçlama			**2.51**	**2.22***	**0.25**
	Baba duygusal sıcaklık			0.30	0.20	0.02
	Anne duygusal sıcaklık			0.06	0.04	0.00
	Baba koruyuculuk			-1.16	-0.70	-0.09
	Anne koruyuculuk			2.09	1.48	0.17
	Baba reddedicilik			1.24	0.67	0.08
	Anne reddedicilik			0.55	0.32	0.04
3	**ÇBASD alt öçekler**	**4.03*** **	**17,74**			**0.48**
	Kendini Suçlama			1.95	1.15	0.13
	Kabul			0.56	0.40	0.05
	Düşünceye Odaklanma			0.36	0.27	0.03
	Pozitif Tekrar Odaklanma			-1.18	-1.71	-0.19
	Plana Tekrar Odaklanma			-2.68	-1.78	-0.20
	Yeniden Gözden Geçirme			3.23	1.72	0.20
	Bakış Açışına Yerleştirme			-1.77	-1.23	-0.14
	Felaketleştirme			**3.81**	**2.99****	**0.33**
	Diğerlerini Suçlama			2.10	1.82	0.21
	Baba duygusal sıcaklık			0.24	0.15	0.02
	Anne duygusal sıcaklık			0.61	0.39	0.05
	Baba koruyuculuk			-1.10	-0.74	-0.09
	Anne koruyuculuk			1.62	1.12	0.13
	Baba reddedicilik			1.5	0.81	0.09
	Anne reddedicilik			0.28	0.16	0.02
	Arkadaş destek			0.54	0.63	0.08
	Aile destek			-1.66	-1.80	-0.20

** p<.00 ** p<.01. * p<.05

BÖLÜM IV

4.TARTIŞMA

Bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu, algılanan sosyal destek ile psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkinin ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde incelemesinin amaçlandığı bu çalışmada katılımcılardan elde edilen verilerle regresyon, çoklu varyans analizi (MANOVA), korelasyon analizleri uygulanarak istatistiksel bulgular elde edilmiştir. Bu bölümde de analizler sonucunda saptanan bulgular; alanyazında daha önce yapılan benzer çalışmaların bulguları doğrultusunda tartışılmıştır. Belirtilen araştırma hipotezlerinin doğrulanıp doğrulanmadığı açıklanmaya çalışılmış ve şuanki çalışmanın sınırlılıklarından bahsedilmiştir. Son olarak da bu anlamda yapılacak alanyazın araştırmalarına ve önleme, müdahale çalışmalarının yapılmasına yönelik önerilerde bulunulmuştur

4.1. Ergen ve Yetişkinlerde Psikolojik Belirti Düzeyini Yordayan Değişkenlerin Karşılaştırılması

Bu çalışmada, ergen ve yetişkin katılımcıların bağımlı değişken olarak ele alınmış, araştırmadaki diğer değişkenlerle ilişkisine ve psikolojik belirti düzeyini yordayan değişkenlerin neler olduğuna bakılmıştır.

Şuanki çalışmada ergen ve yetişkinlerde yapılan korelasyon analizleri sonuçları değerlendirilmiştir. Ergenlerde; bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik belirti düzeyi ilişkisi yapılan korelasyon analizi ile incelendiğinde; kabul, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama ile psikolojik belirti düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki varken; pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ile psikolojik belirti düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir. Kendini suçlama, yeniden gözden geçirme, olayın değerini azaltma stratejileri ile psikolojik belirti düzeyi arasında bir ilişki gözlenmemiştir. Yetişkinlerde ise bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik belirti düzeyi ilişkisi yapılan korelasyon analizi ile incelendiğinde; kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama ile psikolojik belirti düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki varken; pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, yeniden gözden geçirme, olayın değerini azaltma ile psikolojik belirti düzeyi arasında negatif yönde

anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Kabul stratejisi ile psikolojik belirti düzeyi arasında ilişki gözlenmemiştir. Algılanan ebeveyn tutumu değişkeni açısından ergen ve yetişkinlerde anne reddedicilik ve koruyuculuğun, baba reddedicilik ve koruyuculuğun psikolojik belirti düzeyi ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulgusuna ulaşılırken, yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumlarından anne ve baba duygusal sıcaklığın psikolojik belirti düzeyi ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Algılanan sosyal desteğin psikolojik belirti düzeyi ile olan ilişkisi incelendiğinde ise; ergenlerde aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek arttıkça; yetişkinlerde ise aile, arkadaş ve özel desteğin artması ile yaşanılan psikolojik belirti düzeyinde azalma görülmüştür.

Yapılan regresyon analizi sonuçları incelendiğinde ise; ergen ve yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin psikolojik belirti düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yetişkinlerde ergenlerden farklı olarak, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif tekrar odaklanmanın ve anne duygusal sıcaklığının; ergenlerde ise felaketleştirme ve diğerlerini suçlamanın diğer değişkenlerden daha önemli bir etkiye sahip oldukları söylenebilir. Yukarıda özetlendiği gibi psikolojik belirti düzeyi ile ilişkili ve psikolojik belirti düzeyini yordayan değişkenler literatür bulguları doğrultusunda tartışılmaya çalışılmıştır.

Şuanki çalışmada elde edilen korelasyon analiz sonuçlarına göre hem ergen hemde yetişkinlerde ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama arttıkça psikolojik belirti düzeyi artarken, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma arttıkça psikolojik belirti düzeyi azalmaktadır. Yetişkinlerde ergenlerden farklı olarak kendini suçlama, yeniden gözden geçirme, olayın değerini azaltma bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik belirti düzeyi ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi gözlenmiştir. Ulaşılan bu bulguların alanyazında daha önce yapılmış benzer çalışmaların bulguları ile tutarlı olduğu görülmektedir (Garnefski ve ark, 2009; Garnefski ve Knaaij, 2006). Alanyazında ergenlerde felaketleştirme stratejisinin depresyonla ilişkili bir değişken olduğu (Öngen, 2010; Acremant ve Linden, 2007; Wang, Bai ve Zhu, 2014) ve kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme gibi stratejilerin anksiyete ve depresyon ile ilişkilendiği vurgulanmıştır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Akdeniz (2017) ise erken ergenlikte bilişsel duygu düzenleme stratejileri ileilişkisi incelendiğinde; kendini suçlama, kabul, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejilerinin psikolojik belirtilere ilişkili olduğunu gözlemlemiştir. Erol Öngen (2010) ergenlerle yaptığı çalışmasında 9. sınıflar ve 11. sınıflar arasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerini

kullanımını karşılaştırdığında yalnızca kabul stratejisinin 9. sınıflarda daha fazla kullanıldığı sonucuna ulaşmıştır.

Ayrıca yetişkinlerle ilgili alanyazında yer alan araştırma bulguları incelendiğinde; kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, pozitif tekrar odaklanma ile psikopatoloji arasında ilişki olduğu (Garnefski ve ark., 2002); kendini suçlama, felaketleştirme ve pozitif tekrar odaklanmanın klinik ve klinik olmayan iki grubu anlamlı düzeyde ayıran en önemli değişkenler olduğu (Garnefski, Van den Kommer, Kraaij, Teerds, Legerstee ve Onstein, 2002); ruminasyon, felaketleştirme, pozitif tekrar odaklanmanın olmayışının ve kendini suçlama psikopatoloji semptomlarıyla ilişkili olduğu (Garnefski ve Kraaij, 2006) sonuçları şuanki araştırma bulguları ile paralel olduğu görülmüştür.

Bilişsel duygu düzenleme değişkeni ile psikolojik belirti düzeyi arasındaki korelasyonel ilişkiye ek olarak yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre ergen ve yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme değişkeninin psikolojik belirti düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında şuanki çalışma bulgularına benzer araştırma bulguları olduğu görülmektedir (Garnefski ve ark., 2002; Nolen-Hoeksema ve ark., 1994).

Ayrıca şuanki çalışmada ergenlerde yetişkinlerden farklı olarak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejilerinin diğer bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden psikolojik belirti düzeyini yordama konusunda daha önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Felaketleştirmenin psikolojik belirti düzeyine olan etkisi alanyazında yer alan araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Garnefski ve arkadaşlarının (2009) ergenlerle yapmış oldukları çalışmada, ergenlerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmenin sıklığı arttıkça içselleştirme problemlerinin arttığı saptanmıştır. Öngen (2010) tarafından yapılan çalışmada ise felaketleştirmenin depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur. Akdeniz (2017) bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebevyn tutumu ve algılanan sosyal desteğin psikolojik belirti düzeyi ile ilişkisini incelediği araştırmada kendini suçlama ve felaketleştirmenin psikolojik belirtileri yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Ataman ve Dağ (2014) tarafından yapılan bir diğer araştırmada; ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerinin kaygı ile, kabul stratejisinin hem depresyon hem de kaygı belirtileri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Garnefski ve arkadaşlarının (2002) yaptığı araştırmada ergen ve yetişkin grupta ruminasyon, kendini suçlama, felaketleştirme ve pozitif tekrar odaklanmanın psikopatolojiyle ilişkili

olduğu, sıklıkla felaketleştirme ve kendini suçlamaya başvuran ergenlerin yüksek depresyon düzeyine sahip oldukları, ayrıca kendini suçlama stratejisini yüksek oranda kullananların anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu kaydedilmiştir. Lei, Zhang, Cai, Wang, Bai ve Zhu (2014) tarafından yapılan araştırma da Major Depresif Bozukluğu olan kişilerin adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerini anlamlı derecede daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Şuanki çalışmada ulaşılan ergenlerde diğerlerini suçlamanın psikolojik belirti düzeyini yordamada etkili olduğu bulgusu alanyazında yer alan ve yukarıda vurgulanan çalışma bulgularından farklılık göstermektedir. Olumsuz duyguları ile baş etmekte güçlük yaşayan ergenler çoğunlukla diğerlerini suçlama, kendini suçlama ya da felaketleştirme gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanma eğilimindedirler (Garnefski ve ark., 2001; Eisenberg ve ark., 1998). Başkalarını suçlama genellikle olumsuz duygu teorileri özellikle öfke yaşantısı ve ifadesi ile ilişkilendirilerek açıklanabilir (Martin ve Dahlen, 2005). Olumsuz olaylarla ilgili duygu ve düşüncelere odaklanan bireyler sürekli olumsuz duygulara ve sıkıntı belirtilerine dikkat ederler (Nolen-Hoeksema, 2000). Özellikle olumsuz olaylara odaklanma sonucu başkalarını "tehlikeli" ya da "düşmanca" algılama eğilimini ortaya çıkarmaktadır (Crick ve Dodge, 1996).

Bu bulgular doğrultusunda, ergen ve yetişkinlerde adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yerine adaptif stratejilerin kullanımına yönelik erken müdahale, önleme çalışmalarının yapılmasının psikolojik belirtilerin gelişme olasılığını azaltacağı ayrıca tedavi süreçlerinde de etkili olacağı düşünülmektedir.

Yapılan korelasyon analizi sonuçlarında algılanan ebeveyn tutumu ve psikolojik belirti düzeyi ilişkisinde, ergen ve yetişkinlerde anne ve babadan algılanan koruyuculuk ve reddedicilik tutumları arttıkça yaşanılan psikolojik belirti düzeyinin arttığı, yetişkinlerde ergenlerden farklı olarak anneden ve babadan algılanan duygusal sıcaklık arttıkça psikolojik belirti düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anne ve babadan algılanan koruyuculuk ve reddedicilik tutumları arttıkça yaşanılan psikolojik belirti düzeyinin arttığı bulgusunun alanyazındaki benzer bulgularla tutarlı olduğu söylenebilir. Bögels ve Melick (2004) yaptıkları çalışmalarında; ebeveynlerinin tutumlarını yüksek oranda reddedici ve aşırı koruyucu olarak algılayan ergenlerin psikolojik belirti düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Lise öğrencilerinin psikolojik

belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkilerinin incelendiği bir araştırmada öğrencilerin psikolojik belirti düzeyi ile ebeveyn tutumu arasında ilişki olduğu, ana-baba tutumunun otoriter olmasının öğrencilerin belirti düzeyini pozitif yönden etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Düzgün, 1995). Yapılan çalışmalarda ergenlerin ebeveynleri tarafından aşırı korunma yönündeki algılarının (Parker, Tupling ve Brown, 1979; Yavuz, Yeser, Karamustafalıoğlu, Bakım ve Gündoğar, 2015) ve reddedici ebeveyn tutumunun (Meadows, Brown ve Elder, 2006) depresif belirtilerle ilişkili olduğu yönünde bulgular rapor etmişlerdir. Şuanki çalışmanın değişkenlerine benzer değişkenleri ele alan Akdeniz (2017)'in çalışmasında ise ergenlerde algılanan anne baba tutumlarından anne reddediciliğin psikolojik belirti düzeyini yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca Akdeniz (2017) çalışmasında duygusal ve davranış problemlerini normal ve sınırda yaşayan ergenlerin hem annelerini hemde babalarını fazla duygusal ve davranışsal sorun yaşayanlara göre daha az reddedici ve daha az koruyucu olarak algıladıkları sonucuna ulaşmışlardır. Yetişkinlerle yapılan çalışmalarda da ergenlerdeki araştırma sonuçları ile benzer sonuçlar olduğu görülmektedir. Anne-babalarının tutumlarını "demokratik" olarak algılayan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyi, "otoriter" olarak algılayan öğrencilerin kaygı düzeylerinden daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Yetişkinlerde yüksek depresif belitilerin aşırı korumacı ebeveyn tutumu arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Betts, Gullone ve Allen, 2009).

Şuanki çalışmada yapılan korelasyonel analiz sonuçlarında ergenlerden farklı olarak yetişkinlerin anne ve babalarından algıladıkları duygusal sıcaklık ile psikolojik belirti düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir. Alanyazında ebeveyn tutumları konusunda yapılan araştırmalarla ulaşılan bu araştırma sonuçları benzerlik göstermektedir. Sümer ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan bu konudaki çalışmada, her iki ebeveynden algılanan ilgi, sevgi, şefkat ve sıcaklığın çocukta gelişen olumlu özellikler ve davranışlarla ilişkili olduğu; baskıcı tutumu benimseyen ailelerden gelen çocukların ise olumsuz psikolojik özellikler ve davranışlar geliştirme riski taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca algılanan ebeveyn tutumu ve psikolojik belirti düzeyi arasındaki korelasyonel ilişkiye ek olarak yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre; ergen ve yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu değişkeninin psikolojik belirti düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerde bu aşamada algılanan ebeveyn tutumu ve psikolojik belirti düzeyi ile ilişkilenmesiyle bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmenin ve diğerlerini suçlamanın etkisinin

devam ettiği, felaketleştirme ve diğerlerini suçlamanın yordayıcı gücünü kaybetmediği görülmüştür.

Şuanki çalışmada algılanan ebeveyn tutumları açısından ergenlerden farklı olarak yetişkinlerde anne duygusal sıcaklığının psikolojik belirti düzeyini yordama etkisinin değişkenlere göre daha önemli bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Alanyazında çeşitli araştırmalarda şuanki çalışmanın korelasyonel analiz sonuçlarında da ifade edildiği gibi anne ve babadan algılanan sıcaklık, kabul, ilgi ve desteğin yetişkinlik dönemindeki benlik kavramı ve benlik saygısı üzerinde etkili olmaya devam ettiğini gösteren sonuçlara ulaşılmıştır (Oliver ve Paull, 1995; Aydın, Sarı ve Şahin, 2014). Dirik ve arkadaşları (2014) yetişkin bireylerle yaptıkları çalışmada, çocukluk döneminde anne ve babası tarafından aşırı korunduğunu ya da reddedildiğini algılayan bireylerin nörotisizm düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı çalışmada anne ve babasının kendine olan tutumlarında yüksek duygusal sıcaklık algılayan bireylerin daha dışadönük olduğu bulunmuştur. Anneden algılanan sıcaklık düzeyine göre sürekli öfke ve depresif belirti düzeyi ilişkileri incelendiğinde, anneden algılanan sıcaklık azaldıkça sürekli öfke düzeyi, öfkeyi bastırma ve depresif belirti düzeyinde artış gözlenmiştir (Yıldız ve Dağ, 2017). Yetişkinlerle kekemelik üzerine yapılan çalışmada kekeme ve olmayan bireylerin anneleri ve babaları tarafından algıladıkları sıcaklık puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Mengüloğul, 2014). Hacıömeroğlu (2008) tarafından yapılan bir başka araştırmada benzer şekilde, obsesif kompülsif bozukluğun aşırı koruyucu ebeveyn tutumu, depresyonun reddedici ebeveyn tutumu, sürekli kaygının ise ebeveynden algılanan düşük duygusal sıcaklık ile yordanabileceği sonucu bulunmuştur. Alanyazında her iki ebeveynden algılanan sıcak tutumun psikolojik belirti düzeyi ile ilişkili olduğunu vurgulayan araştırma sonuçları ile birlikte sadece anneden algılanan sıcaklığın önemini vurgulayan araştırma sonuçları da vardır. Annenin sıcak tutumu çocuğun davranış düzenlemesiyle pozitif ilişkili olarak bulunmuştur. Ayrıca sıkıntılı zamanlarda çabuk yanıt veren annelik tutumunun çocuğun kuralları içselleştirme ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Van Suchodoletz, Trommsdorffand ve Heikomp, 2011). Yetişkinlerle yapılan bir çalışmanın sonucunda, algılanan anne sıcaklığının psikolojik iyilik haline olumlu katkıları olduğu ve ailelerin aşırı koruyucu ve reddedici tutumlarının da, psikolojik iyilik haline olumsuz olarak yansıdığı ifade edilmiştir (Aka, 2011).

Sonuç olarak ise; hem ergenlerin hemde yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının psikolojik belirti düzeyi ile ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Ergenlik ve çocukluk dönemlerinin yanı sıra yetişkinlikte de ebeveyn çocuk ilişkisinin önemli olduğu ve ebeveynlerin destekleyeci ve yararlı tutumları benimsemelerinin gelişebilecek psikopatolojilerin engellenmesinde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Tüm bu bulgular doğrultusunda; ergenlerde ebeveynden algılanan duygusal sıcaklığın gelişm dönemiyle ilgili olduğu söylenebilir. Bu durum ergenlikteki aile içi ilişkilerin daha çatışmalı ve zor olması ile açıklanabilir. Ebeveyni ile çatışan, bireyselliğini ortaya koymaya çalışan ergenin aileden algıladığı ebeveyn sıcaklık tutumunun azalacağı düşünülmektedir.

Şuanki çalışmada yapılan korelasyon analizi sonuçlarından biri de ergenlerde aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek arttıkça; yetişkinlerde ise aile, arkadaş ve özel desteğin artması ile yaşanılan psikolojik belirti düzeyinin her iki grupta da azalma gösterdiğidir. Bu sonucun alanyazındaki konuyla ilgili araştırma bulguları ile benzer olduğunu söylemek mümkündür. Yapılan araştırmalarda ergenlik döneminde aile ve arkadaştan algılanan sosyal desteğin az olmasının yüksek depresyon puanıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Eskin ve ark.,2008; Cheng, 1997). Alanyazındaki bir diğer çalışmada ergenlerin yüksek oranda sosyal destek algılamasının düşük düzeyde anksiyete ve depresyonla ilişkili bulunmuştur (Kahriman ve Polat, 2003). Ritakallio ve arkadaşlarının (2010) çalışmasında ise erkek ergenlerin aile ve arkadaşlarından aldıkları sosyal destek düzeyi ile depresyon ve asosyal davranış arasında negatif ilişki, kızlarda ise depresyon ile aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek arasında negatif yönde ilişki olduğu rapor edilmiştir. Yetişkinlerde de ergenlerle benzer şekilde arkadaştan ve aileden algılanan sosyal destekle depresyon puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Eldeleklioğlu, 2006). Eldeleklioğlu (2006) aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek ile depresyon ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada incelemiştir. Sonuçlar göstermiştir ki, sürekli kaygı ve depresyon puanları arasında pozitif bir ilişki, arkadaştan ve aileden algılanan sosyal destekle depresyon puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Yetişkinlerde algılanan düşük sosyal desteğin depresyon, kaygı, düşük benlik saygısı gibi bazı psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu ve bu yetişkinlerin çeşitli psikosomatik durumlar yaşadıkları da gözlenmektedir (Burke ve Weir, 1978). Doğan (2008) tarafından yapılan bir araştırma aile desteğinin somatizasyon, depresyon, anksiyete ve öfke/saldırganlığı yordamada

etkili olduğunu göstermiştir. Sosyal destek psikolojik dayanıklılığı güçlendirmektedir (Terzi, 2008). Priel ve Shamai (1995)'nin yaptığı çalışmada sosyal desteğin duygusal sıkıntıları yordamada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Şuanki çalışmada yapılan korelasyon analizine ek olarak yapılan regresyon analizinde, algılanan sosyal desteğin ergen ve yetişkinlerde psikolojik belirti düzeyini yordadığı görülmüştür. Ayrıca yetişkinlerde anne duygusal sıcaklığın yordayıcı etkisinin devam ettiği görülmüştür.

Bu bağlamda; sosyal desteğin ergen ve yetişkinlerde psikolojik sağlığı yordamada etkili olduğu söylenebilir. Hem ergen hemde yetişkinlerde sosyal ilişkilerin gelişmesi ve sürdürülmesi, doyurucu sosyal ilişkiler geliştirme gibi konularda destek programlarının yapılmasının psikopatolojinin önlenmesinde etkili olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada yapılan korelasyonel analizle psikolojik belirti düzeyi ile demografik değişkenlerden aylık gelir arasındaki ilişkilerde incelenmiştir. Hem yetişkin hemde ergenlerde psikolojik belirti düzeyi ile demografik değişkenlerden aylık gelir arasında herhangi bir korelasyonel ilişki bulunamamıştır. Bu bulgu alanyazında yer alan diğer araştırma bulgularından farklılık göstermektedir. Ergenlerde gelir düzeyi ve psikolojik belirtilerin ilişkisinin incelendiği araştırma bulgularına göre; gelir seviyesi azaldıkça öfke, somatizasyon ve genel belirti puan ortalamaları (Deniz, Avşaroğlu ve Hamarta, 2004), depresyon puanları artmaktadır (Tuzcuoğlu ve Korkmaz, 2001). Araştırma bulgularındaki bu farklılığın araştırmada ele alınan gelir düzeyinin rakamsal olarak ele alınmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Gelir durumu rakam olarak kazanılan maddi kazançtan farklı olarak bireyin yaşamına devam etmesinde ve giderlerini karşılamasında herhangi bir sorun oluşturup oluşturmadığı konusunun daha önemli bir gösterge olabileceği düşünülmektedir.

Tüm bu değerlendirmelere ek olarak ergenlerde psikolojik belirti düzeyi ile ilişkili olduğu düşünülen demografik özelliklerden ergenlerin okul rehberlik hizmetinden faydalanmaları ve ebeveynlerinin birlikte ya da ayrı olmalarıda t testi ile incelenmiştir. Sonuçlar değerlendirildiğinde; okul rehberlik hizmetlerinden faydalanan ergenlerin faydalanmayan ergenlere göre daha fazla psikolojik belirti yaşadıkları, anne ve babası birlikte olan ergenlerin kendini suçlama stratejisini daha fazla kullandıkları söylenebilir.

Şuanki araştırma bulgularına göre okul rehberlik hizmetinden faydalanan ergenlerde psikolojik belirti düzeyinin yüksek olduğu ve bu sonuçların alanyazında yer alan diğer

araştırma bulguları ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Ergenler duygusal ve sosyal sorunlar nedeniyle rehberlik hizmetine başvurmaktadırlar (Erkan, Özbay, Cihagir Çankaya, Terzi, 2012). Bozkurt (2004) yaptığı çalışmasında ergenlerde özel konularda rehberlik ve psikolojik yardıma ihtiyaç duymak ile depresyon ve kaygı arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Halgin ve arkadaşları (1987) üniversite öğrencilerinde profesyonel yardım alma ile depresyon arasında pozitif ilişki olduğunu vurgulamışlardır. Alanyazında yer alan konuyla ilgili bir diğer araştırmada; McKenzie ve arkadaşları (2011) okul rehberliğinden destek alan öğrencilerde kızlarda sosyal ve aile problemleri, kendine zarar verme davranışları olduğunu, erkeklerde ise öfke, depresyon, kaygı ve intihar düşünceleri olduğunu vurgulamışlardır. Akdeniz (2017) ise alınan rehberlik hizmetinin erken ergenlik döneminde psikolojik belirti düzeyini yordadığını gözlemlemiştir.

Alanyazında yer alan bu araştırma bulguları bağlamında okul rehberlik hizmetinden faydalanmanın psikolojik sorunların önemli bir yordayıcısı olabileceğini söylemek mümkündür. Bu nedenle okul rehberlik servisine başvuran ergenlerin ilerleyen zamanlarda sorunlarla karşılaşabilecekleri ve bu nedenle erken müdehalenin önemli olduğu düşünülmektedir.

Şuanki çalışmanın ergenlerle ilgili bir başka sonucu da ergenlerde anne ve babasının boşanmış olmasının ergenin bilişsel duygu düzenlemesini etkilediği yönündedir. Bulgulara göre anne ve babası birlikte olan ergenlerin anne ve babası ayrı olan ergenlere göre kendini suçlama stratejisini daha fazla kullandıkları görülmüştür.

Boşanmanın çocuk üzerindeki etkilerinin incelendiği birçok araştırmada, boşanmış ailelerdeki çocukların evli ailelerdeki çocuklara göre daha fazla davranış sorunları sergiledikleri; ayrıca, okul başarılarının da daha düşük olduğu, boşanma sonrasında çocuklarda daha fazla depresif belirtiler görüldüğü ve bu çocukların daha fazla sorunlu davranışlar sergiledikleri yönündedir (Öngider, 2013). Aile bütünlüğünün ruh sağlığı açısından koruyucu olduğunu ve özellikle depresyon gelişmesi ve devam etmesinde etkili olduğunu vurgulamışlardır (Toros ve Bilgin, 2002). Alanyazında yer alan bu bilgiler bağlamında; şuanki çalışmanın sonuçlarında farklılık olduğu görülmüştür. Şuanki çalışmanın örnekleminde yer alan anne ve babası birlikte olan ergenlerin oranı ile anne ve babası ayrı olan ergenlerin oranında eşitlik olmaması nedeniyle bulguların genellenebilirliğinin sınırlı olduğu ve alanyazındaki çalışmalarla benzer bulguların olmayışının sayısal farklılıktan kaynaklanabileceği ifade edilebilir.

Duygu gelişimi konusundaki alanyazında çocukların ebeveynleri aracılığı ile duygusal farkındalıklarının geliştiği, duygularını ifade etmeyi, duygu düzenleme ve baş etme konularını öğrendikleri vurgulanmaktadır (Eisenberg ve ark., 1998). Willen (2012) ise yeniden değerlendirme ve yeniden odaklanma gibi bilişsel stratejilerin boşanma ya da başkalarının hatalarını kabullenmeye ve hayata devam etmeye yardımcı stratejiler olduğunu vurgulamıştır. Böyle durumlarda negatif duygular başkalarının desteği ile ortaya çıkar ve ifade edilebilir. Tam tersi şekilde felaketleştirme gibi stratejilerle olumsuz duygularda yoğunlaşma ve artış yaşanabilir (Willen, 2012). Anne babası birlikte olanların kendini suçlama stratejisini daha fazla kullanıyor olması sonucuyla birebir örtüşmese de boşanan ebeveyn çocuklarının bilişsel duygu düzenleme stratejileri konusunda farklılık gösterebileceği konusunda bilgi sağlamaktadır. Bu konuda daha detaylı bilgilerle yapılacak araştırmalar alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4.2. Çalışma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılığının Ergenlik Ve Yetişkinlik Döneminin Karşılaştırılarak İncelenmesi

Çalışmadaki değişkenlerin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde incelenmiştir.

Ergenlerde cinsiyete göre farklılık gösteren değişkenlerden biri bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı iken yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı konusunda cinsiyete göre farklılık bulunamamıştır.

Bu çalışmada ergenlerde ruminasyon ve olayın değerini azaltma stratejilerini genç kızların genç erkeklere göre daha fazla kullandıkları görülmüştür. Alanyazında yer alan bu konudaki çalışma bulgularının ağırlıklı olarak şuanki çalışma bulguları ile benzer olduğu görülmektedir. Ataman (2011) üniversite öğrencilerinde ruminasyon ve olayın değerini azaltma stratejilerinin kadınlar tarafından daha çok kullanıldığı sonucuna ulaşmıştır ve bu sonuç şuanki araştırma sonuçları ile aynıdır. Garnefski ve Knaaij (2006)'in çalışmalarında, erken ergenlik dönemini (12- 15 yaş arası) ve geç ergenlik dönemi (16-18 yaş aralığı) olmak üzere sınıflandırmışlardır. Araştırma sonucunda, erken ergenlikten geç ergenliğe geçiş ile; kızlar ve erkeklerdeki ruminasyon puanları arasındaki farkın arttığı kaydedilmiştir. Yapılan diğer çalışmalara bakıldığında, kız ergenlerin adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon, kendini suçlama ve felaketleştirmeyi erkeklere göre daha sık kullandıkları belirtilmiştir (Duarte, Matos ve Marques, 2005; Garnefski ve ark, 2001; Garnefski ve ark,

2002). Öngen (2010)'nin yaptığı çalışmasında; bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmanın cinsiyete göre farklılaştığı erkeklerin adaptif stratejiler olan pozitif tekrar odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma ve pozitif yeniden değerlendirme stratejileri kız öğrencilerden daha fazla kullandıkları, kızların ise adaptif olmayan ruminasyon stratejisini erkeklerden daha fazla kullandıkları görülmüştür. Yapılan bir diğer araştırma sonuçlarına göre ruminasyon ve olayın değerini azaltma stratejilerini kadınlar erkeklere göre daha fazla kullandığı rapor edilmiştir (Zlomke ve Hahn, 2009).

Bu sonuçlara bakıldığında, ergenlerde cinsiyetler arası farklı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanıldığı söylenebilir. Fivush ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan araştırma bu farkın erken çocukluktan itibaren duyguların ifadesi ve duygu paylaşımı alanlarında kendini gösterdiğini tespit etmiştir. Erken çocuklukta geçmiş duygusal deneyimlerle ilgili ebeveynlerin çocukları ile yaptıkları konuşmalarda hem ebeveynin hemde çocuğun cinsiyetinin etkisi incelenmiş. Araştırma bulguları, annelerin ve kız çocuklarının daha fazla duygu kelimesi kullandıklarını, yaşamın ilk yılarından itibaren duygu paylaşımının ve ifadesinin cinsiyete göre farklılaştığını vurgulamışlardır (Fivush ve ark., 2000). Bu bağlamada duygu ifadesi ve duygu stratejilerinin kullanımı konusunda yapılacak önleyici çalışmaların cinsiyet açısından farklılıkları göz önüne alarak çok erken yaşlarda planlanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Hem ergenlerde hemde yetişkinlerde cinsiyet açısından farklılık gözlenen bir diğer değişken algılanan ebeveyn tutumu olmuştur. Ergenlerde, algılanan ebeveyn tutumu alt ölçeklerinden anneden ve babadan algılanan duygusal sıcaklık ve baba reddedicilik açısından genç kızlar ve genç erkekler arasında fark olduğu saptanmıştır. Genç kızların genç erkeklere göre; baba ve anne duygusal sıcaklığını daha fazla, baba reddediciliği daha az algıladığı görülmüştür. Alanyazında bu bulgularla benzer bulgular görmek mümkündür. Özyürek ve Özkan (2015) çalışmalarında cinsiyet değişkeninde kız ergenlerin, erkeklere göre anne babalarını daha demokratik olarak algıladıkları belirtilmiştir. Cinsiyet farkına odaklanan bir diğer araştırmada kızların erkeklere göre hem annelerini hemde babalarını daha sıcak, daha az düşmansı, daha az kayıtsız ve daha fazla "kabul" edici algılamışlar bulunmuştur. Ayrıca araştırmaya göre erkekler, babalarını kadınlara göre daha reddedici algılamaktadırlar (Dural ve Yalçın, 2014). Buschgens ve arkadaşlarının (2010) çalışmalarında erkek ergenlerin anne baba reddedicilik tutumlarını kızlardan daha fazla algıladıkları kaydedilmiştir. Bir başka çalışmada da erkeklerin babalarını kızlara göre daha fazla reddedici tutumda olarak algıladıkları

görülmüştür. Kız ergenlerin babalarının erkeklere göre daha reddedici ve duygusal anlamda daha sıcak olarak algıladıkları saptanmışken erkeklerin annelerini kız ergenlere göre daha az duygusal sıcaklık tutumunda algıladıkları kaydedilmiştir (Someya, Vehara, Kadowaki, Tang ve Takahashi, 1995).

Yetişkinlerde ise algılanan ebeveyn tutumu açısından anne duygusal sıcaklık puanlarında ve anne reddedicilik puanlarında cinsiyetler açısından anlamlı farklılık gözlenmiştir. Sonuçlara göre kadınların, erkeklere göre anne duygusal sıcaklığı puanları daha yüksek, anne reddedicilik puanları ise daha düşük olduğu görülmüştür. Alanyazında yetişkin ebeveyn tutumuna yönelik algılarıyla ilgili yapılan ve cinsiyet karşılaştırması içeren az sayıda araştırma olduğu görülmüştür. Üniversite örnekleminde yapılan araştırmalarda demokratik ebeveynlik olarak cinsiyetler arası fark gözlenmiştir. Araştırma bulguları sonucunda cinsiyet değişkenine göre kız öğrencilerin anne baba tutumlarını demokratik, erkek öğrencilerin ise koruyucu ve otoriter algıladıkları bulunmuştur (Yılmaz, 2009). Ana-baba tutumunu kız üniversite öğrencileri daha demokratik erkek üniversite öğrencileri daha koruyucu ve otoriter algılamaktadır (Sarı, 2007).

Sonuçlar doğrultusunda ergenlikte genç erkeklere kıyasla genç kızlara karşı kültürümüzde sevgi göstermek daha kabul gören bir davranış olduğu görülmektedir. Anne ve babadan duygusal sıcaklığı genç kızların daha fazla ve baba reddediciliği daha az algılıyor olması kültürel öğelerle açıklanabilir. Özellikle cinsiyet rolleri nedeniyle babanın otorite olarak kabul edilmesi erkek çocukların babayı daha çok reddedici olarak algılamasına sebep olabilir diye düşünülmektedir. Bu tutumların ergen üzerindeki etkileri konusunda ebeveynlerin bilinçlendirilmesinin önleyici çalışmalar konusunda etkili olacağı düşünülmektedir. Yetişkinlikte de ebeveynlerin çocuklukta olduğu gibi ebeveyn tutumlarının çocukları üzerindeki etkileri konusunda farkındalıklarının artırılmasının psikolojik belirtilerin gelişiminde önleyici bir etken olacağı düşünülmektedir.

Algılanan sosyal destek değişkeni açısından ise hem ergen hemde yetişkin grupta cinsiyet farkının olduğu gözlenmiştir. Ergenlikte algılanan sosyal destek açısından bakıldığında algılanan arkadaş ve aile sosyal destek puanlarında anlamlı fark vardır. Genç kızlar hem arkadaş desteğini hem de aile desteğini daha fazla algılamaktadırlar. Rueger, Malecki ve Demaray (2010) yaptıkları çalışmalarında benzer bulguya ulaşmışlardır. Rueger ve arkadaşlarına (2010) göre kızlar aile ve arkadaş sosyal desteklerini erkeklerden daha yüksek düzeyde algılamaktadırlar. Sartor ve Youniss (2002) 10 ve 12. sınıftaki kızların erkeklere göre

algıladıkları ebeveyn desteğinin daha fazla olduğunu ifade etmiş, kız çocukları ile ebeveynler arasında daha fazla bağlantı olduğunu vurgulamışlardır. Alanyazında benzer bir bulgu Karataş (2012) tarafından yapılan araştırmada görülmektedir. Bu araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet açısından sosyal destek puanlarının farklılaştığı görülmüştür. Yapılan karşılaştırmalarda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre arkadaştan aldıkları sosyal destek, öğretmenden aldıkları sosyal destek ve toplam sosyal destek düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Karataş, 2012). Kaşık (2009) yaptığı çalışmada kız öğrencilerin aileden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden algıladıkları sosyal destek düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğuna ilişkin sonuçlara ulaşan bir diğer araştırmacı olmuştur.

Bu çalışma sonuçlarına göre; yetişkinlerde algılanan sosyal destek puanları açısından kadınların erkeklere göre daha fazla özel destek algıladıkları gözlenmiştir. Alanyazında benzer bulgular görmek mümkün**.** Altıparmak (2009) tarafından yapılan çalışmada sosyal destek ölçeklerinden olan özel insan alt ölçeği puanları açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olduğu ve özel insan puanlarının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Hemşirelik öğrencileri ile yapılan bir diğer araştırmada öğrencilerin algılanan sosyal destek alt boyutlarından özel insan desteğinin aile ve arkadaş desteğinden daha yüksek olduğu görülmüştür (Aydın, Kahraman ve Hiçdurmaz, 2017).

Araştırmaya katılan yetişkin örnekleminin çoğunluğunun genç yetişkinlik döneminde oldukları ve bu yıllarda ebeveynlerinden uzaklaşan kız ve erkek genç yetişkinler kendilerine özgü sosyal destek ağlarını oluşturmaya çalıştıkları söylenebilir. Çalışmamızın özel destek puanlarının yüksek çıkmasının nedeni bu dönemde en fazla özel insan olarak ifade edilen (flört arkadaş, en yakın arkadaş vb.) kişilerle tanışma ve hayatı kurma yönündeki beklentileri nedeniyle olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca sonuçlar değerlendirildiğinde sosyal destek kaynaklarını kullanma konusunda genç kızların genç erkeklere göre daha avantajlı olduğu görülmektedir. Özellikle genç erkeklerin sosyal destek kaynaklarından yararlanma becerisini geliştirmeye yönelik olarak önleyici müdahaleler ve bazı programlar hazırlanabilir.

Psikolojik belirti düzeyi açısından incelendiğinde ise ergenlerde ve yetişkinlerde cinsiyetler arasında fark gözlenmemiştir. Alanyazında bu konuda yapılan araştırmalarda farklı bulgular olduğu görülmüştür. Şuanki çalışmanın sonucuna benzer olarak Aştı, Acar, Bağcı ve Bağcı (2005)'nın çalışmalarında ruhsal durumun cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Deniz, Avşaroğlu ve Hamarta (2008) yaptıkları çalışmalarında genel belirti düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Dökmen (1997)'in yaptığı çalışmada ise depresyon üzerinde kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Yine bir başka çalışmada kadın ve erkeklerde depresyon açısından fark bulunamamıştır (Atılgan, 2005). Alanyazında bu konuda farklı bulguların olduğuda görülmüştür. Nolen-Hoeksema ve Girgus (1994) ergenlikle birlikte, depresyonun kızlar arasında erkeklerden daha fazla görülmeye başlandığını vurgulamışlardır. Bilim (2012) yaptığı çalışmada cinsiyetin, genel psikolojik belirtileri yordayan önemli bir değişken olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca kadın olmanın genel psikolojik belirtiler için bir risk faktörü olduğunu ifade etmiştir (Bilim, 2012). Yapılan bir diğer çalışmada kızların depresyon, kaygı, kişiler arası duyarlılık, obsesif kompulsif bozukluk, somatik bozukluklar, yeme sorunları ve suçluluk açısından erkeklere göre daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür (Kapıkıran, 2001). Alanyazındaki bu konu ile ilgili farklı bulguların olması örneklem özelliklerinin farklılıkları ve verilerin katılımcılar tarafından doldurulan ölçeklerle elde edilmesinin etkili olduğu düşünülmektedir.

4.3. Çalışma Değişkenleri Açısından Ergen ve Yetişkinlerin Karşılaştırılması

Ergen ve yetişkin grubun araştırma değişkenleri açısından MANOVA analizi ile karşılaştırılması sonuçlarına göre bilişsel duygu düzenleme alt ölçeklerinden pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, yeniden gözden geçirme, olayın değerini azaltma, diğerlerini suçlama puanlarında, algılanan ebeveyn tutumları açısından anne duygusal sıcaklık, algılanan sosyal destek puanlarında ergen ve yetişkinler arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, yeniden gözden geçirme, olayın değerini azaltma, diğerlerini suçlama puanlarında ergen ve yetişkinler arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu analiz sonuçlarına göre; yetişkinlerin ergenlerden pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, yeniden gözden geçirme, olayın değerini azaltma stratejilerini daha fazla kullandıkları söylenebilir. Diğerlerini suçlama stratejisini ise ergenlerin yetişkinlerden daha fazla kullandıkları görülmüştür. Bu bulgular alanyazında yer alan ergen ve yetişkinlerle yapılmış Garnefski ve arkadaşlarının (2002; 2006) çalışma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Garnefski ve arkadaşları tarafından (2002; 2006) yapılan her iki araştırmada da ergenlikten yetişkinliğe bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin tamamını kullanım sıklığının özelliklede pozitif yeniden değerlendirme stratejisinin arttığı vurgulanmıştır. Garnefski ve arkadaşlarının (2002; 2006) çalışmalardan farklı olarak şuanki çalışmada ergenlikten yetişkinlerde pozitif tekrar

odaklanma, plana tekrar odaklanma, yeniden gözden geçirme, olayın değerini azaltma stratejilerinin kullanımında artış gözlenirken diğerlerini suçlama stratejisinin ergenlerde daha fazla kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ülkemizde ergen ve yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından karşılaştırıldığı bir çalışma bulgusu mevcut değildir. Ancak ergen ve yetişkinlerle ayrı ayrı olarak yapılan araştırma sonuçları bu aşamada incelenmiştir. Şuanki araştırmanın bulgusu olan adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlama stratejisinin ergenlerde daha fazla kullanıldığı bulgusu, ergenlerle yapılan araştırmalarda olumsuz duyguları ile baş etmekte güçlük yaşayan ergenlerin çoğunlukla diğerlerini suçlama, kendini suçlama ya da felaketleştirme gibi adaptif olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanma eğiliminde olduklarına ilişkin araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Garnefski ve ark., 2001; Eisenberg ve ark., 1998). Fakat alanyazında yer alan bazı araştırma bulgularıyla farklılıkta söz konusudur. Akdeniz (2017) ergenlerle yaptığı çalışmasında ergenlerin genel olarak adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha az kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Akdeniz (2017)'in çalışma örnekleminin erken ergenlik olması şuanki çalışma bulgularıyla farklılığın sebebi olabilir. Çünkü şuanki çalışmanın ergen grubu lise öğrencileri iken Akdeniz (2017)'in çalışmasında örneklem ortaokul öğrencilerinden oluşmuştur.

Alanyazında ülkemizde ergen ve yetişkinleri bilişsel duygu düzenleme konusunda karşılaştıran ilk çalışma olması nedeniyle sonuçları karşılaştırma yapmak mümkün olmamıştır. Bundan sonra yapılacak araştırma sonuçları bu konudaki farklı sonuçların daha anlamlı şekilde yorumlanmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

Şuanki araştırmada ergen ve yetişkinlerin araştırma değişkenleri açısından karşılaştırma sonuçlarına göre algılanan ebeveyn tutumları açısından anne duygusal sıcaklık puanlarında ergen ve yetişkinlerde anlamlı farklılaşma vardır. Yetişkinler ergenlere göre anne duygusal sıcaklığını daha fazla hissetmektedirler.

Ergenlik dönemi yaşanan çatışmalar, otoriteyi reddetme, kuralların sorgulandığı, hızlı değişmlerin yaşandığı ve geleceğe yönelik kararların alındığı bir dönem (İnanç, Bilgin ve Atıç, 2008) olması nedeniyle ebeveyne yönelik algının değişebileceği düşünülmektedir. Bir taraftan ebeveynde bağımsız olma isteği varken diğer tarafta ebeveyne ihtiyaç duyma gibi ikili duygular yaşayan ergen aileye daha tepkisel ve öfkeli davranabilmektedir. Bu

nedenelerle ergenlerin anne duygusal sıcaklık algısının değişebileceği yetişkinlikte ise aile ilişkilerinin daha düzenli hale geldiği ve çatışmaların azalması ile duygusal sıcaklık algısının arttığı düşünülmektedir.

Şuanki araştırmanın bir diğer sonucu ise algılanan sosyal destek açısından ergen ve yetişkin puanlarında anlamlı farklaşma gözleniyor olmasıdır. Yani yetişkinler ergenlere göre daha fazla sosyal destek algılamaktadırlar. Bu araştırma bulgusu alanyazında yer alan yaşın artması ile algılanan sosyal desteğin arttığı yönündeki araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir (Sertbaş, Çuhadar ve Demirli, 2004; Kozaklı, 2006; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008). Ayrıca ergenlik döneminin gelişimsel özellikleriyle ilişkili olarak ergenler engellenme ve anlaşılmadığını hissetme durumlarında tepki göstermekte hatta otoriteyi temsil eden herhangi birine karşı düşmanca tavırlar sergileyebilmekte, olumsuz duygulara yönelik kontrolde zorlandıkları görülmektedir (Gordon, 1999). Bu nedenlerle ergenlerin aile ilişkilerinde yaşayabilecekleri bozulmalar sosyal destek algılarınıda etkileyecektir. Yetişkinlik dönemi ergenliğe göre aile ve arkadaş ilişkilerinin daha düzenli olduğu bir dönem olarak ifade edilebilir. Ergenlikten yetişkinliğe doğru ilişkilerin oturmasıyla birlikte daha dengeli ilişkilerin kurulduğu ve bu nedenle sosyal desteğin daha yoğun hissedildiği düşünülmektedir. Ayrıca ergenlerin sosyal destek ağlarını kullanımı ve doyum sağlayıcı ilişkiler kurabilmeleri konusunda desteklenmesinin ergenlerin sosyal destek algısını güçlendirebileceği söylenebilir.

Şuanki araştırma bulgularından bir tanesi de psikolojik belirti düzeyi açısından yetişkin ve ergen puanları arasında anlamlı farklılaşma olduğudur. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde ergenlerin yetişkinlere göre daha fazla psikolojik belirti hissetikleri görülmüştür. Ergenlik dönemi, fiziksel duygusal gelişimlerin yol açtığı psikososyal ve cinsel olgunlaşma dönemi olması nedeniyle ruhsal gelişim süreci içinde önemli bir yer tutar. Bu dönemde kimlik oluşum süreciyle birlikte bilişsel gelişimin hızlanması, dürtüsel gereksinimlerde ve duygu yoğunluğunda artma, çatışmaların yeniden alevlenmesi, meslek seçimi, karşı cinsle kurulan ilişkiler, anne babadan ayrılma bireyselleşme sürecinin yaşanması gibi nedenlerle ergenler bu döneme ait bazı gelişimsel zorluklar ve çatışmalar yaşamaktadır (Akdemir ve Çetin, 2008). Psikolojik, fizyolojik ve sosyal değişimin hızlı yaşandığı bir dönem olan ergenlik döneminin doğasında mevcut olan zorlukların yanı sıra bu değişmlerin oluşturabileceği psikolojik bozuklukların olduğuda bilinmektedir (Göker, Korkmazlar, Durukan, Aydoğdu, 2004). Bu gelişimsel zorluk ve çatışmaların psikolojik belirti düzeyinde artışa neden olduğu, bu konularda ergenlerin desteklenmesinin psikolojik belirti düzeyi açısından önemli olduğu

görülmüştür. Ergenlerde sık gözlenen psikolojik belirtiler somatizasyon, obsesif-kompülsif bozukluk, depresyon, anksiyete bozukluğu, fobik anksiyete ve paranoid düşünceler bunlardan bazılarıdır (Savaşır ve Şahin, 1997).

Genel olarak araştırma buguları doğrultusunda ergen ve yetişkinlerin araştırma değişkenleri açısından farklılık gösterdiği söylenebilir.

4.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Kullanım Sıklıklarının İncelenmesi

Bu çalışmada ergen ve yetişkinlerin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin sıklığını ölçmek için Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Bu bölümde; çalışmadaki ergenlerin ve yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanım sıklıkları ortalamalarına bakılarak karşılaştırılmaya çalışılmıştır. Ayrıca şuanki çalışmadaki sonuçlar ülkemizde yapılan benzer başka çalışmalardaki ve yurtdışında yapılan çalışmalardaki ergen ve yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanım sıklıkları ortalamalarına bakılarak karşılaştırılmaya çalışılmıştır.

Şuanki çalışmaya katılan ergenlerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanım ortamalarına bakıldığında sırasıyla; plan yapmaya yeniden odaklanma 13.53, ruminasyon 13.47, yeniden gözden geçirme 12.63, olayın değerini azaltma, 12.63, diğerlerini suçlama 11.49, kabul etme 11.17, kendini suçlama 10.02, pozitif tekrar odaklanma 10.48, felaketleştirme 10.04 olduğu görülmüştür. Yetişkinlerin ortalamalarına bakıldığında sırasıyla; plan yapmaya yeniden odaklanma 15.93, yeniden gözden geçirme 15.40, olayın değerini azaltma 14.86, ruminasyon 13.31, pozitif tekrar odaklanma 12.84, kabul etme 11.16, kendini suçlama 10.64, diğerlerini suçlama 10.51, felaketleştirme 9.94 olduğu görülmüştür.

Şuanki araştırmanın bulgularına göre hem ergen hem yetişkinlerde plan yapmaya yeniden odaklanma en sık kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejisi iken; felaketleştirme en az kullanılan stratejidir. Bu bulgular Garnefski ve arkadaşlarının (2002) çalışma sonuçları ile benzerdir. Garnefski ve arkadaşları (2002) şuanki çalışmanın örnekleminde olduğu gibi ergen ve yetişkinlerle çalışmış ve şuanki çalışma bulgularıyla aynı şekilde ergen ve yetişkinlerde en sık kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejisi plan yapmaya yeniden odaklanma ve en az kullanılan strateji felaketleştirme olduğu sonucuna ulaşmışardır. Yine Garnefski ve arkadaşları (2007) 9-11 yaş ergenlerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanım sıklığının ele aldığı araştırmada şuanki çalışmanın ergen bulgularından farklı olarak en çok

kullanılandan en aza doğru sırasıyla pozitif tekrar odaklanma, olayın değerini azaltma, plan yapma, pozitif yeniden değerlendirme, kabul, ruminasyon, kendini suçlama, felaketleştirme, diğerlerini suçlama şeklinde olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Ergenlerde yapılan bir diğer çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanım sıklığının en çok kullanılandan ez aza doğru sırasıyla pozitif tekrar odaklanma, ruminasyon, kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma, pozitif tekrar odaklanma, felaketleştirme, kendini suçlama, diğerlerini suçlama olarak bulunmuştur (Pena, Pacheco, 2012)

Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında; Öngen (2010) tarafından ergenlerle yapılan çalışmada, katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanım ortalama puanları en çok kulanılandan en az kullanılana doğru sırasıyla; plan yapmaya tekrar odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, pozitif tekrar odaklanma, ruminasyon, olayın değerini azaltma, kabul, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme olduğu görülmüştür. Öngen (2010)'in çalışma sonuçları şuanki çalışma sonuçlarının ergen bulguları ile benzerlik göstermektedir. Her iki araştırma bulgusuna göre ülkemizde ergenlerde en sık kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejisi plan yapmaya yeniden odaklanma iken, en az kullanılan stratejinin felaketleştirme olduğu görülmektedir.

Ülkemizde ergenlerle yapılan bir diğer araştırmada; Akdeniz (2017) erken ergenlik döneminde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanım ortamalarının sırasıyla; plan yapmaya yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma, pozitif tekrar odaklanma, ruminasyon, pozitif yeniden değerlendirme, kabul, felaketleştirme, diğerlerini suçlama ve kendini suçlama olduğu görülmüştür. Şuanki çalışma bulgularıyla benzer olarak Akdeniz (2017) tarafından yapılan çalışmada en çok kullanılan strateji plan yapmaya tekrar odaklanma olduğu bulunurken, şu anki çalışmadan farklı olarak en az kullanılan stratejinin ise kendini suçlama olduğu bulunmuştur. Ülkemizde ergenlerle yapılan çalışmaların ortak bulgusunun şuanki çalışma bulgularıyla benzer olarak en sık kullanılan stratejinin plan yapmaya yeniden odaklanma olduğu görülmektedir.

Yetişkinlerle yapılan çalışmalara bakıldığında şuanki çalışma bulgularıyla benzer şekilde en sık kullanılandan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden en az kullanılana doğru sıralamanın; plan yapmaya yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, kabul, ruminasyon, kendini suçlama, pozitif tekrar odaklanma, diğerlerini

suçlama, felaketleştirme olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Jermann, Van der Linden, d'Acremont, Zermatten 2006).

Şuanki araştırmanın bir diğer sonucu yetişkin ve ergenlerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ortalamalarındaki farklılıklardır. Yetişkinlerde plan yapmaya yeniden odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, yeniden gözden geçirme, olayın değerini azaltma ve kendini suçlama stratejileri ortalamalarının yetişkinlerden daha fazla olduğu, ergenlerin ortalamalarının ise kabul, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejilerinde yetişkinlere göre daha fazla olduğu yönündedir. Garnefski ve arkadaşlarının (2002) çalışmasında şuanki çalışma bulgularından farklı olarak yetişkinlerin ergenlerden dokuz stratejiyide daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Şuanki araştırma bulgularına bakıldığında; yetişkinlerin daha adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejileri ortalamalarının daha yüksek olması, bu araştırma bulgularından yetişkinlerin psikolojik belirti düzeyinin ergenlerden daha düşük olmasıyla uyumlu görünmektedir. Yani yetişkinlerin adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanımının psikolojik belirtilerin daha az yaşanmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bundan sonraki konuyla ilgili yapılacak araştırma sonuçları ile karşılaştırma yapılması daha sağlıklı değerlendirme yapılmasını sağlayacaktır.

4.5. Çalışmanın Hipotezleri

Bu çalışmada bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan sosyal destek ile psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada geliştiren hipotezler ve çalışmanın bulguları değerlendirilerek elde edilen sonuçlar açıklanmaya çalışılmıştır:

Hipotez 1: Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme, algılanan anne baba tutumu ve algılanan sosyal destek değişkenleri psikolojik belirti düzeyini yordayacaktır. Hipotez kısmen doğrulanmıştır. Psikolojik sağlığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden, algılanan ebeveyn tutumu altölçeklerinden ve algılanan sosyal destek alt ölçeklerinden oluşturulan modeller yordamaktadır. Yetişkinlerde pozitif tekrar odaklanmanın ve anne duygusal sıcaklığın psikolojik belirti düzeyi üzerindeki etkisi diğer değişkenlerden daha fazla olduğu söylenebilir.

Hipotez 2: Ergenlerde bilişsel duygu düzenleme, algılanan anne baba tutumu ve algılanan sosyal destek değişkenleri psikolojik belirti düzeyini yordayacaktır. Hipotez kısmen doğrulanmıştır. Psikolojik sağlığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden, algılanan ebeveyn tutumu altölçeklerinden ve algılanan sosyal destek alt ölçeklerinden oluşturulan modeller yordamaktadır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme ve diğerlerini suçlama psikolojik belirti düzeyi üzerinde diğer değişkenlerden daha önemli bir etkiye sahiptir.

Hipotez 3: Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde bir ilişki gözlemlenecektir. Hipotez doğrulanmıştır. Psikolojik belirti düzeyi ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Hipotez 4: Ergenlerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde bir ilişki gözlemlenecektir. Hipotez doğrulanmıştır. Psikolojik belirti düzeyi ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama arasında pozitif yönde anamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Hipotez 5: Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul, pozitif tekrar odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde bir ilişki gözlemlenecektir. Hipotez kısmen doğrulanmıştır. Psikolojik belirti düzeyi ve pozitif tekrar odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir. Kabul stratejisi ile ilişki gözlenmemiştir.

Hipotez 6: Ergenlerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul, pozitif tekrar odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde bir ilişki gözlemlenecektir. Hipotez kısmen doğrulanmıştır. Psikolojik belirti düzeyi ve pozitif tekrar odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir.

Hipotez 7: Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumlarından anne aşırı korumacılık, anne reddedicilik, baba aşırı korumacılık, baba reddedicilik tutumları ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde ilişki gözlemlenecektir. Hipotez doğrulanmıştır. Anne koruyuculuk, anne reddedicilik, baba aşırı koruyuculuk, baba reddedicilik ebeveyn tutumlarının psikolojik psikolojik belirti düzeyi ile pozitif yönde anlamlı ilişki gözlemlenmiştir.

Hipotez 8: Ergenlerde algılanan ebeveyn tutumlarından anne aşırı korumacılık, anne reddedicilik, baba aşırı korumacılık, baba reddedicilik tutumları ile psikolojik belirtiler pozitif yönde ilişki gözlemlenecektir. Hipotez doğrulanmıştır. Anne aşırı koruyuculuk, anne reddedicilik, baba aşırı koruyuculuk, baba reddedicilik ebeveyn tutumlarının psikolojik belirti düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Hipotez 9: Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumlarından anne duygusal sıcaklık ve baba duygusal sıcaklık tutumları ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde ilişki gözlemlenecektir. Hipotez doğrulanmıştır. Anne duygusal sıcaklık ve baba duygusal sıcaklık tutumları, psikolojik belirtiler arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir.

Hipotez 10: Ergenlerde algılanan ebeveyn tutumlarından anne duygusal sıcaklık ve baba duygusal sıcaklık tutumları ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde ilişki gözlemlenecektir. Hipotez doğrulanmamıştır.

Hipotez 11: Yetişkinlerde algılanan sosyal destek türlerinden algılanan aile, arkadaş ve özel destek ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde ilişki gözlemlenecektir. Hipotez doğrulanmıştır. Algılanan aile, arkadaş ve özel destek ile psikolojik belirtilerin negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Hipotez 12: Ergenlerde algılanan sosyal destek türlerinden algılanan aile sosyal desteği ve algılanan arkadaş desteği ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde ilişki gözlemlenecektir. Hipotez doğrulanmıştır. Algılanan aile ve arkadaş desteği ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir.

Hipotez 13: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanım sıklığı yetişkin ve ergen örneklemlerinde farklılık gösterecektir. Yetişkinlerin kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, yeniden gözden geçirme, olayın değerini azaltma stratejilerini daha sık kullandığı gözlenecektir. Hipotez doğrulanmıştır. Yetişkinlerin ergenlerden pozitif tekrar

odaklanmayı, plana tekrar odaklanmayı, yeniden gözden geçirmeyi, olayın değerini azaltmayı daha fazla kullandıkları görülmüştür.

Hipotez 14: Algılanan anne baba tutumları yetişkin ve ergen örnekleminde farklılık gösterecektir. Hipotez kısmen doğrulanmıştır. Ergenler yetişkinlere göre daha fazla anne sıcaklık hissetmektedirler.

Hipotez 15: Algılanan Sosyal Destek değişkeni açısından yetişkin ve ergen örneklemi farklılık gösterecektir. Hipotez doğrulanmıştır. Yetişkinler ergenlere göre daha fazla sosyal destek algılamaktadırlar.

Hipotez 16: Psikolojik belirtiler yetişkin ve ergen örneklemine göre farklılık gösterecektir. Hipotez doğrulanmıştır. Ergenler yetişkinlere göre daha fazla psikolojik belirti hissetmektedir.

Hipotez 17: Psikolojik belirtiler cinsiyete göre farklılık gösterecektir. Hipotez doğrulanmamıştır. Cinsiyetler arası psikolojik belirti düzeyinde hem ergenlerde hemde yetişkinlerde anlamlı fark bulunamamıştır.

Hipotez 18: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı açısından cinsiyete göre farklılık gözlenecektir. Hipotez kısmen doğrulanmıştır. Ergenlerde ruminasyon ve olayın değerini azaltma stratejilerini genç kızlar daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Hipotez 19: Algılanan ebeveyn tutumları açısından cinsiyete göre farklılık gözlenecektir. Hipotez kısmen doğrulanmıştır. Ergenlerde genç kızlar anne ve babadan duygusal sıcaklığı genç erkeklere göre daha fazla hissederken, daha az baba reddedicilik hissetmektedirler. Yetişkinlerde kadınlar anneden duygusal sıcaklığı erkeklere göre daha fazla hissetmektedirler.

Hipotez 20: Algılanan sosyal destek değişkeni açısından cinsiyete göre farklılık gözlenecektir. Hipotez kısmen doğrulanmıştır. Genç kızlar genç erkeklere göre arkadaş ve aile desteğini daha fazla hissederken, yetişkinlerde kadınlar özel desteği daha fazla hissetmektedirler.

Hipotez 21: Ergenlerde bazı demografik değişkenlere göre farklılık gözlenecektir. Hipotez doğrulanmıştır. Okul rehberlik servisinden yararlanma ile psikolojik belirti düzeyi ve ebevynin boşanması ile kendini suçlama arasında anlamlı farklar bulunmuştur.

4.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmanın bazı sınırlılıklarının olduğunu söylemek mümkündür. İlk olarak çalışmanın örneklemini oluşturan katılımcıların sadece Gölbaşı ilçesi ile sınırlı olmasının bir dezavantaj oluşturduğu söylenebilir. Tek bir bölgedeki benzer özelliklere sahip okullarda öğrenim gören öğrencilerin ve o bölgede yaşayan bireylerin katılımı çalışmanın bulgularının tüm evrene genellenebilmesinde dezavantaj olarak ifade edilebilir. Bu açıdan bundan sonraki çalışmalarda farklı bölgelerden gelen ve faklı özelliklerdeki bireylerin katılımı ile evrenin daha iyi temsil edilebileceği ve genelleme yapabilmeyi kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

Ayrıca bu çalışmanın yetişkin örneklemini oluşturan bireylerin yaş ortalamasının genç yetişkinlik olarak ifade edilen yaşlara denk gelmesi ve ergen ile yetişkinlerin yaş oratalamalarının birbirine yakın olması bir başka sınırlılıktır. Ancak bir birine yakın yaş ortalmalarına rağmen değişkenler farklılık göstermiştir. Bundan sonraki çalışmalarda yaş dağılımına dikkat edilmesi bu sınırlılığın ortadan kalkmasını sağlayacaktır

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise araştırmada yer alan ölçeklerin bireylerlerin kendileri tarafından doldurulmasıdır. Bireylerin ölçekleri kendilerinin doldurması verilen bilgilerin gerçeği ne kadar yansıttığı konusu dezavantaj oluşturmaktadır. Bundan sonraki araştırmalarda bireylerden alınan verilerin yakın çevresi tarafından alınan verilerle karşılaştırılması bu sınırlılığı ortadan kaldıracaktır.

Çalışmadaki örneklem sayısının görece daha az olması çalışmanın sınırlılıkları arasında sayılabilir. Daha fazla sayıda katılımcının oluşturduğu örneklemlerle yapılan çalışmaların evrene genellenmesi daha doğru olacaktır.

4.8. Sonuç ve Öneriler

Bireylerin yaşamı çocukluktan yaşlılığa kadar uzanan faklı gelişim dönemlerinden oluşur. Bu gelişim dönemleri farklı fizyolojik ve psikolojik özellikler içerir. Alanyazında bireylerin yaşamını genel hatlarıyla ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak gelişim dönemlerine ayrıldığını görürüz (Koç, 2004). Birey yaşamının her evresinde değişik stres yaşantılarına ve değişimlere uyum göstermeye çalışır. Çocukken çevreyi basit şekilde değiştirme çabası gözlenirken zaman içerisinde farklı baş etme stratejileri gelişerek daha bilişsel ve içsel

mekanizmalar oluşturur. Kuramsal ve soyut düşünebilme, kendini gözlemleyebilme gibi gelişmeler duyguları düzenleme ve yönetme becerisinin gelişimi açısından önemli. Gelişen duygu düzenleme ve düşünme sistemi ve bilişler evrensel olmakla birlikte ergenlikte bilişsel aktivite ve düşünce içeriğinde bireysel farklılıklar oluşur (Garnesfski, 2001; 2002). Ayrıca ergenlik kırılgan ve hassas bir dönem olması nedeniyle olumsuz yaşantılar karşısında psikopatoloji gelişmesi söz konusu olabilir (Garnesfski, 2002). Bu aşamaların hassasiyetleri nedeniyle olumsuz yaşantılar psikolojik belirti düzeyi üzerinde olumsuz etkiler oluşabildiği gibi, kısa süreli stresli yaşantılar ergenlerin başetme becerilerinin gelişmesine katkısı da olabilir.

Ergenliğin hassasiyetlerinin yanı sıra yetişkin psikopatolojisinin gelişimi konusunda bilgi edinmenin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada hem ergen hem de yetişkin örneklemi için psikolojik belirti düzeyinde artış riski oluşturan faktörler bir arada incelenmeye çalışılmıştır. Sonuçlara bakıldığında alanyazınla tutarlı olarak adaptif olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin hem ergen hem de yetişkin grupta psikolojik belirti düzeyi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda her iki örneklem içinde algılanan ebeveyn tutumunun psikolojik belirti düzeyi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlıkla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılan bir diğer araştırma değişkeni ise algılanan sosyal destektir. Algılanan sosyal destek için her iki örneklem içinde psikolojik sağlıkla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın en önemli sonuçlarından biri yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden adaptif olanları ergenlere göre kullanım sıklıklarının daha fazla, ergenlerde ise adaptif olmayan stratejilerin kullanım sıklığının fazla olduğudur. Bu sonuç araştırmanın diğer sonuçlarından biri olan ergenlerdeki psikolojik belirti düzeyinin yetişkinlere göre fazla olduğu yönündeki bulguyla paralellik göstermektedir.

Araştırma örneklemini oluşturan yetişkin ve ergenlerde değişkenler açısından farklılıklar olduğu görülmüştür. Yetişkinlerin ergenlerden pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, yeniden gözden geçirme olayın değerini azaltma stratejilerini daha sık, diğerlerini suçlama stratejisini ise daha az kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Yetişkinler ergenlere göre ebeveyn tutumlarından anne duygusal sıcklığını daha fazla hissederken, psikolojik belirti düzeyide ergenlerde fazladır. Ayrıca yetişkinler ergenlerden daha fazla sosyal destek hissetmektedirler.

Genel olarak şuanki çalışmanın bulguları değerlendirildiğinde; bundan sonra bu konuda çalışacak araştırmacılara ve alanda çalışan uzmanlara yönelik önerilerde bulunmak mümkündür.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Araştırma sonuçlarından ergenlerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımı, algıladıkları ebeveyn tutumları ve algıladıkları sosyal destek konularında yetişkinlere göre psikolojik belirti oluşum riskine daha açık olmaları sonucuna ulaşılmıştır. Bundan sonraki araştırmalarda ergen ve yetişkinlerin beraber ele alınabilceği araştırmlar açısından alanyazına önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir. Ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumları ve algılanan sosyal destek kavramları bir arada Türkiye örnekleminde incelenmiştir. Türkiye'de daha önce her iki dönemi ve üç değişkenin bir arada ele alındığı bir araştırma yapılmadığı bilinmektedir. Bu bilgiden yol çıkılarak her iki dönemin beraber ele alındığı boylamsal araştırmaların yapılmasının daha detaylı bilgi edinmek açısından önemli olabileceği söylenebilir. Bu tür boylamsal çalışmalarla psikopatolojinin gelişimi konusunda daha fazla bilgi sahibi olunurken, önleyici ve tedavi edici yaklaşımlar açısından da faydalı olacağını söylemek mümkündür.

Alanda çalışan uzmanlara yönelik öneriler

Bu çalışmada diğer çalışmalardan farklı olarak; ergenlik ve yetişkinlik dönemi birlikte ele alınmış, her iki dönem içinde psikolojik belirti düzeyi ile ilişkili değişkenler incelenmeye çalışılmıştır. Elde edilen sonuçların ergenlik dönemi gelişim aşamalarında psikolojik belirti gelişimini engellemeye yönelik önleyici çalışmalara yol gösterici olmak aynı zamanda yetişkin psikopatolojisi konusunda önleme ve tedavi çalışmalarında destek olmak amaçlanmıştır.

Ergenlerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımı, algıladıkları ebeveyn tutumları ve algıladıkları sosyal destek konularında yetişkinlere göre daha psikopatoloji riskine daha açık halde olduklarını söylemek mümkündür. Bu nedenle okul rehberlik hizmetlerinin önleyici çalışmalarının bu dönemde önemli olduğu düşünülmektedir.

Ebeveyn tutumlarının ergen ve yetişkinler üzerindeki etkileri konusunda ebeveynlerin bilinçlendirilmesinin ve bu konuda farkındalık oluşturulmasının aile içi ilişkileri daha sağlıklı hale getireceği ve psikolojik sağlığa olumlu katkı sağlayacağını söylemek mümkündür.

Araştırma sonuçlarına göre; ergenlerin sosyal destek ağlarını kullanımı ve doyum sağlayıcı ilişkiler kurabilmeleri konusunda desteklenmesinin ergenlerin sosyal destek algısını güçlendirebileceği düşünülmektedir. Sosyal destek kaynaklarını kullanma konusunda genç kızların erkeklere göre daha avantajlı olduğu görülmektedir. Özellikle erkek ergenlerin sosyal destek kaynaklarından yararlanma becerisini geliştirmeye yönelik olarak önleyici müdahaleler ve bazı programlar hazırlanabilir.

Gelişimsel zorluk ve çatışmaların psikolojik belirti düzeyinde artışa neden olduğu görülmüştür. Gelişimsel zorluklar konusunda ergenlerin ve ergen ailelerinin desteklenmesinin psikolojik sağlık açısından olumlu katkısı olabileceği söylenebilir. Bakım veren olarak algılanan annelerin ergenlikteki tutumlarının ergen üzerindeki etkileri konusunda ebeveynlerde farkındalık oluşturmanın etkili olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Abela, J.R.Z., Vanderbilt, E., Rochon, A. (2004). A test of the integration of the response styles and social support theories of depression in third and seventh grade children. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 653- 674.

Acremont M., Linden M.(2007). How is impulsivity related to depression in adolescence? Evidence from a French validation of the cognitive emotion regulation questionnaire. *Journal of Adolescence, 30* ,271–282

Ainsworth, M. D. S., Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist,* 46, 331-341.

Aka, B. (2011). *Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety.* Yayınlanmamış doktora tezi, Odtü.

Akdemir, D. Çetin, F. Ç. (2008). Çocuk ve ergen psikiyatrisi bölümüne başvuran ergenlerin klinik özellikleri. *Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1).

Akdeniz, S. (2017). *Erken Ergenlikte Bilişsel Duygu Düzenleme, Algılanan Anne Baba Tutumu Ve Algılanan Sosyal Destek İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.

Akhum, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erkek dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlülüğünün psikolojik belirtilerle ilişkisi.* Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, *48*(10), 974-983

Altıparmak, S. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *F.Ü.Sağlık.Bilimleri Tıp Dergisi, 23* (3), 159-164.

Amato, P. R., Keith, B. (1991). Parental divorce and the weil-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26-46.

Amato, P. R., ve Sobolewski, J. M. (2001). The effects of divorce and marital discord on adult children's psychological well-being. *American Sociological Review*, 900-921

Ardahan, M. (2006). Sosyal destek ve hemşirelik. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 9*, 2 , 68-75.

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it and what is it good for? *Child Development Perspectives, 1*(2), 68-73.

Aştı N, Acar G, Bağcı H, Bağcı İ. (2005). Sağlık bakım profesyoneli olarak yetişecek öğrencilerin ruhsal durumları ve yaklaşımlar. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15, 25-36.

Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi.

Ataman, E., Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *17* (1), 7-17.

Atak, H., Tatlı, C.E., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H., Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: türkiye'de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*,8(3), 204-227.

Atılgan, E., (2005). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sbe Dergisi*, 14.

Aydın, A., Kahraman, N., Hiçdurmaz, D. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi olma düzeylerinin belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 40–47.

Aydın, B., Sarı, S.V., Şahin M. (2014). Anne-babadan algılanan kabul/ilgi, benlik saygısı ve akademik başarı: Umudun aracı rolü. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 3 (4), 37 – 48.

Bal, S. (2010). *Çocukluk örselenme yaşantıları, ana-baba-ergen ilişki biçimleri ve sosyal destek algısının, kuraldışı davranışlarla ilişkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Mersin.

Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67, 3296-3319.

Baş, A.U., Kabasakal, Z. (2013). Öğretmen adaylarında umutsuzluk ve algılanan sosyal destek. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 2146-9199

Baumrind, D. (1996), The discipline controversy revisited. *Family Relations*, *45*(4), 405-415.

Baumrind, D. (1971). Harmonious parents and their preschool children. *Developmental Psychology*, 4(1), 99-102.

Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance abuse. *Journal of Early Adolescence*, 11, 56-94.

Baumrind, D. (1966). The effects of authoritative parental control on child behaviors. *Child Development*, 37, 887-907.

Bell, K. L., ve Calkins, S. D. (2000). Relationships as inputs and outputs of emotion regulation. *Psychological Inquiry,* 11, 160–163

Berlin, L. J.,Cassidy, J., (2003). Mothers' self-reported control of their preschool children's emotional expressiveness: a longitudinal study of associations with infant-mother attacment and children's emotion regulation. *Social Development, 12*(4), 477-495.

Betts, J., Gullone, E., Allen, J.S. (2009). An examination of emotion regulation, temperament, and parenting style as potential predictors of adolescent depression risk status: A correlational study, *British Journal of Developmental Psycology, 27*, 472-485.

Bilim, G. (2012). Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Bozkurt, N.(2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler, Eğitim ve Bilim, 29(133), 52-59.

Bugay, A., Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4* (36), 191-201.

Buschegens, C. J. M., Aken, M.A. G., Swinkels, S. H. N., Ormel, J., Verhulst, F. C., Buitelaar, J. K. (2010). Externalizing behaviors in preadolescents: familial risk to externalizing behaviors and perceived parenting styles. *Eur Child Adolesc. Psychiatry, 19,* 567-575.

Burke, R.J. ve Weir, T. (1978). Benefits to adolescents of informal helping relationships with their parents and peers. *Psychological Report,* 42, 1175-1184.

Calkins, S. D. (1994). Origins and outcomes of individual differences in emotion regulation. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 53-72.

Colarossi, L. G., & Jacquelynne S. E. (2000). A prospective study of Adolescents' peer support: Gender differences and the influence of parental relationships. *Journal of Youth and Adolescence,* 29 (6), 661-678.

Campos, J. J., Campos, R. G.,& Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology, 25*(3), 394–402.

Carstensen, L.L., Charles, S. T. (1998). Emotion in the second half of life. *Current Directions in Psychological Science, 7*(5), 144-149.

Carthy, T., Horesh, N. , Apter, A., Edge, M.D., Gross, J.J.(2010) Emotional reactivity and cognitive regulation in anxious children. *Behaviour Research and Therapy,* 48, 384–393.

Celep, C. (2003). Halk Eğitimi, Anı Yayıncılık, Ankara.

Ceral, S. & Dağ, İ. (2005). Ergenlerde algılanan anne baba tutumlarına bağlı benlik saygısı, depresiflik ve genel psikolojik belirti farklılıkları. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi, 13*(4), 233-241.

Cheng, C. (1997). Role of Perceived Social Support On Depression in Chinese Adolescents: A Prospective Study Examining the Buffering Model. *Journal of Applied Social Psychology, 9,* 800-820

Cheng, S. T. ve Chan, A. C. M. (2004). The Multidimensional scale of perceived social support: dimensionally and age and gender differences in adolescents. *Personality and Individual Differences, 37,* 1359-1369.

Coşkun. Y., Kurnaz, A.(2007). İlköğretim öğrencilerinin benlik saygısı ve akran baskısı düzeyi ilişkisi üzerine bir inceleme. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 112-129

Compas, B.E., Slavin LA, Wagner BM, Vannatta K. (1986). Relation of life events and social support with psychological dysfunction among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 15, 205-221.

Cole, P.M., Martin, S. E., Dennison, T.A.(2004). Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development. *Research Child Development,* 75(2), 317 – 333.

Crick, N. R. & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin,* 115, 74-101.

Çakır, Y., Palabıyıkoğlu, R. (1997). Gençlerde sosyal destek-çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi, 5*(1), 15-24.

Çakmak, Ö., Hevedanlı, M.(2005). Eğitim ve fen-edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(115-127).

Çelik, H., Kocabıyık, O.O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4* (1), 139-155.

Çelikkaleli, Ö.(2015). Ergenlerin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Okul Türü Ve Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Psikolojik Belirtilerinin İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 148-162.

Dalkılıç, M. (2006). *Lise öğrencilerinin ana-baba ve ergen ilişkilerinde algıladıkları problem çözme ve iletişim becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.

De Goede, I. A. H., Branje, S. J. T., Delsing, M. J. M. H. ve Meeus, W. H. J. (2009). Linkages over time between adolescents' relationships with parents and friends. *Journal of Youth Adolesecent*, 38, 1304-1315.

Demaray, M. K. & Malecki, C. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the child and adolescents social support scale (CASSS). *Psychology in the Schools, 39,* 1-18.

Denham, S. A., Mitchell-Copeland, J., Strandberg, K., Auerbach, S., Blair, K. (1997). Parent contributions to preschoolers' emotional competence: Direct and indirect effects. *Motivation and Emotion, 21*,65-86.

Deniz ME, Avşaroğlu S, Hamarta E. Psikolojik Danışma Servisine Başvuran Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri. http://pegem.net/dosyalardokuman/292.pdf._[Erişi m tarihi: 27/11/2008].

Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adölasan Sağlığı II, Sempozyum Dizisi, 63,* 19-21.

Dirik, G., Yorulmaz, O., Karancı, A.N. (2014). Çocukluk Dönemi Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu. *Türk Psikiyatri Dergisi,* 25.

Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44.

Dökmen, Z. Y. (1997). Çalışma, cinsiyet ve cinsiyet rolleri ile ev işleri ve depresyon ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi,* 12, 39-53.

Duarte, A. C., Matos, A. P. & Marques, C. (2015). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Gender's moderating effect. *Procedia Sociak and Behavioral Sciences, 165,* 275-283.

Dural, G., Yalçın, İ. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Ebeveyn Kabulü ile Psikolojik Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences,* 27, 221-232.

Düzgün, Ş. (1995). Lise öğrencilerinin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler. Yayımlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Eldeleklioğlu, J.(2006). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Depresyon ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(3), 727-752

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B.C. (1996). Parents' reactionsto children's negative emotions: relations to children's social competence and comforting behavior. *Child Development,* 67, 2227-2247.

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

Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Perceived social support: Psychometric properties of the MSPSS in normal and pathological groups in a developing country. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, (30), 121–126.

Eskin, M. (1993). Reliability of the Turkish version of the perceived social support from friends and family scales, scales for interpersonal behavior and suicide probability scale. *Journal of Clinical Psychology, 49* (4), 515-522.

Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışları ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 3, 228-234.

Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H., & Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi, 19,* 382-389.

Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir Çankaya, Z. & Terzi, Z. (2012). University Students' Problem Areas and Psychological Help-Seeking Willigness. Education and Science, 37, 94-107.

Erözkan, A. (2009). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde depresyonun yordayıcıları. *İlköğretim Online, 8,* 334-345.

Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stresle başaçıkma. Yüzüncüyıl üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2), 20-37.

Fischer, E. H. ve Turner, J. L. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 79-90.

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

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

Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V., ten Cate, R. (2009). Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of adolescence*, 32, 449-454.

Garnefski, N., Kraaij, V. veVan Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28, 619-631.

Goleman, D. (1996). *Duygusal zeka*. (B.S.Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1996).

Ghorbani, E.,Issazedegan, A., Saffarinia, M. (2012). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and peceived social support among ındividuals with multiple sclerosis. *Inter Personal Research Journal of Applied and Basic Sciences, 3*(5), 2647-2650.

Gordon, T. (1999). Etkili ana baba eğitimi. (Çev. E. Aksay ve B.Özkan). İstanbul :Ya-pa Yayınları

Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Gökler, I. (2007). Çocuk ve ergenler için sosyal destek değerlendirme ölçeği Türkçe formunun uyarlama çalışması: faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi , 14* (2) , 90-99.

Göker, I., Korkmazlar, Ü., Durukan, M., Aydoğdu, A. (2004). Çocuk ve Ergen Psikiyatri Kliniğine Başvuran Ergenlerde Belirti ve Tanı Dağılımı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7, 103-110

Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Van Den Kommer, T., Teerds, J. (2002). Cognitive coping straregies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25, 603-611.

Garnefski, N., Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669.

Garnefski, N., Van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. & Onstein, E (2002). The relationship between cognitive emotion regulation straregies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *Europen Journal of Personality*, 16. 403-420.

Gross, J. J. ve Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *2*, 151−164.

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

Gross, J.J. (1999). Emotion and emotion regulation. In L.A. Pervin & O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed.) (pp. 525-552). New York: Guildford.

Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10,* 214-219.

Gross, J.J.,Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Path ways to dysfunction and health* (pp. 13–35). Washington, DC: American Psychological Association.

Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford

Gross, J. J.,Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptul foundations. J.Gross, (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* içinde (3-24). New York: The : Guilford Press.

Güneş, F. (1996). Yetişkin Eğitimi (Halk Eğitimi),Ocak Yayınları, Ankara.

Güvenç, G., Aktaş, V. (2006). Ergenlik Döneminde Yaş, Toplumsal Cinsiyet, Bireysel ve İlişkisel Tutumlar, Benlik Değeri ve Yaşam Becerilerine İlişkin Algı Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi,* 21 (57), 45-62.

Hacıömeroğlu, B. A. (2008). *Algılanan anne-baba tutumları, sorumluluk algısı ve yaşam olaylarının obsesif kompulsif belirtileri yordama gücü: bilişsel modelin sınanması.* Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Halgin, R. P., Veaver, D.D., Edeli, W. S., Spencer, P.G. (1987). Relation of depression and help -seeking history to altitudes toward seeking professional psychological help. Journal of Counseling Psyclıology, 34 (2), 177-185.

Hedberg, V. A., Klein, J. D. & Andersen, E. (1998). Health Counseling in Adolescent Preventive Visits: Effectiveness, Current Practices, and Quality Measurement. *Journal of Adolescent Health, 23,* 344-353.

Helsen, M., Vollebergh, W., ve Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *29*(3), 319-335.

Hisli Şahin, N., Özer, M. (2012). Young Ebeveynlik Ölçeği - Anne Formu (YEBÖ-A) Psikometrik Özelliklerinin Bir Grup Ergen Üzerinde Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları, 15* (30), 37-49.

Hortacsu, N., Oral, A., Yasak-Gültekin, Y. (1991). Factors Affecting Relationships of Turkish Adolescents With Parents and Same-Sex Friends. Journal of Social Psychology, 131, 413-426.

İnanç, B.Y., Bilgin, M., Atıcı, M.K. (2008). Gelişim Psikolojisi. (4. Baskı). Ankara, PegemAkademi.

Jabeen, F., Anis-ul-Haque, M., Riaz, M. N.(2013). Parenting Styles as Predictors of Emotion Regulation Among Adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, *28*(1), 85-105.

John, O. P., Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 351–372). New York: Guilford.

Karataş, Z. (2012). Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9,19, 257-271.

Kartal, A., Çetinkaya, B., Turan, T. (2009). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Ruhsal Belirtilerin Taranması. *TAF Prev Med Bull* , 8(2), 161-166.

Kaşık, D.Z. (2009). *Ergenlerde Karar Verme Stilleri Ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.* Yayınlamamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Kaya, M., Genç, M., Kaya,B., Pehlivan,E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksek okulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başaçıkma tarzları ve etkileyen faktörler. Türk psikiyatri dergisi,18(2),137-146.

Karim, R., Sharafat, T., Mahmud, A.Y. (2013). Cognitive Emotion Regulation in Children Is Attributable to Parenting Style, Not to Family Type and Child's Gender. World Academy of Science. *Engineering and Technology International Journal of Social, 7*(2), 112-119.

Kahriman, İ. & Polat, S. (2003). Adölesanlarda aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 6,* 13-24.

Kapıkıran, N.A. (2001). Lise Öğrencilerindeki Psikopatolojik Belirtilerin Cinsiyet Ve Sınıf Değişkenleri Açısından İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 10, 34-39.

Karaalp, A. (2009). Lise öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Ege Üniversitesi, İzmir.

Kartal, *A.,* Çetinkaya, *B.* (2009). Yüksekokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek durumları ve sosyal desteği etkileyen faktörler. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 4*(12),3-20.

Kaşıkçı, M., ÇOBAN, G.İ., ÜNSAL, A., AVşAr, G. (2009). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinde Aileden ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı, İ.Ü.F.N. Hem. Derg, 17(3), 158-165.

Kenny, M. E., Şirin, S. R. (2006). Parental Attachment, Self-Worth, and Depressive Symptoms Among Emerging Adulthood. *Journal of Counseling & Development,* 84, 61-71.

Kılıç, H. G. (2007). *Bazı demografik değişkenler ve anne baba tutumlarına göre madde bağımlısı bireylerin anne baba bağlılıkları ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Çukurova üniversitesi.

Kopko, K. (2007). *Parenting Styles and Adolescents*. Retrieved from http://che-725726433.useast1.elb.amazonaws.com/pam/outreach/parenting/research/upload/Parenting-20Styles-20and-20Adolescents.pdf

Kozaklı, H.(2006). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki Ilişkilerin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kraaij, V., Garnefski N. ve Vlietstra A.(2008). Cognitive coping and depressive symptoms in definitive infertility: a prospective study. Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology, 29(1), 9-16.

Kraaij, V., Pruymboom, E. & Garnefski, N. (2002). Cognitive coping and depressive symptoms in the elderly: a longitudinal study. Aging ve Mental Health, 6, 275-281.

Kulaksızoğlu, A. (1998). Ergenlik Psikolojisi, Istanbul: Remzi Kitabevi.

Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik psikolojisi.* (4. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kuzgun, Y., Eldeleklioğlu, J. (2005). Rehberlik ve psikolojik danışmada kullanılan ölçme araçları ve programlar dizisi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Laible, D. J., Carlo, G., ve Raffaelli, M. (2000). The differential relations of parent and peer attachment to adolescent adjustment. Journal of Youth and Adolescence, 29(1), 45-59.

Lakey, B. (2007). Social support and social integration. In M. Gerrard and K.D. McCaul, (Eds.), Health Behavior Constructs and Measures. National Cancer Institute Website: http:cancercontrol.cancer.gov/constructs

Leech, S.L., Larkby, C.A., Day, R. ve Day, N.L. (2006). Predictors and correlates of high levels of depression and anxiety symptoms among children at age 10. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Clinical Psychiatry*, 45(2), 223-230.

Leavy, R. (1983). Social support and psychological disorders: A Review. *Journal of Community Psychology, 11,* 3-21.

Lei,H., Zhang,X., Cai, L.,Wang, Y., Bai,M., Zhu, X.(2014). Cognitive Emotion Regulation Strategies İn Outpatients With Major Depressive Disorder. *Psychiatry Research,* 218, (1–2), 87-92

Maccoby, E. E. & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of family: Parent child interacton (Eds.Mussen, P. H. & Hetherington, E. M.). Handbook of Child Psychology: Socialition, Personality and Social Development. 1-101. New York: Willey.

Macklem, G. L. (2008). Practioner's guide to emotion regulation in school-aged children. Manchester: Springer Science

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

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

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

Mennin, D.S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., Heimberg, R. G. (2007). Delineating Components of Emotion and Its Dysregulation in Anxiety and Mood Psychopathology, *Behavior Therapy*, 38(3), 284-302.

Mengüloğul, Ö. (2014). Yetişkin Kekemelerde Ebeveyn Kabul/Red Algısının Değerlendirilmesi. Odyoloji Ve Konuşma Bozuklukları Programı Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü

McGinnis, J. M., & Foege, W. H. (1993). Actual causes of dealth in the United States. *JAMA, 12,* 270-2207.

McKenzie, K., Murray, G. C., Prior, S. & Stark, L. (2011). An evaluation of a school counselling servic with direct links to child and Adolescents Mental Health (CAMH) services. *British Journal of Guidance and Counselling, 39,* 67-82.

Mclaughlin,K.A., Hatzenbuehler, M.L.,Mennin, D.S., Nolen-Hoeksama, S. (2011). Emotion Dysregulation And Adolescent Psychopathology: A Prospective Study. *Behaviour Research And Therapy* ,49(9,) 544-554

McLewin, L.A. ve Muller, R.T (2006), Attachment and social support in the prediction of psychopathology among young adults with and without a history of physical maltreatment. Child Abuse&Neglect, 30, 171- 191.

McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D., Gabriel, J. D.E., Ochsner, K. N. (2012) The development of emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7 (1),11-22.

Muris, P., Meesters, C., Morren, M. & Moorman, L. (2004). Anger and hostility in adolescents: Relationships with self-reported attachment style and perceived parental rearing styles. *Journal of Psychosomatic Research, 57,* 257-264.

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

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Sessa, F. M., Avenevoli, S., ve Essex, M. J. (2002). Temperamental vulnerability and negative parenting as interacting predictors of child adjustment. *Journal of Marriage and Family,* 64(2), 461-471.

Nelson, E.E., Leibenluft, E., McClure, E.B., & Pine, D.S. (2005). The social re-orientation of adolescence: a neuroscience perspective on the process and its relation to psychopathology. *Psychological Medicine, 35,* 163-174.

Neumann, A., Koot, H.M., (2010) Emotion regulation difficulties in adolescents: associations with parenting and mother adolscent relationship quality. A. Neumann, (Ed.), *Afferct Dysregulation and Adolescent Psychopathology in the family context* (1) içinde (41-61). Amsterdam:Vrije Universiteit.

Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., Larson, J. (1994). Ruminative coping with depresyon mood follawing loss. *Journal of personality and social psychology*, 67, 92-104.

Nolen-Hoeksema S, Girgus JS (1994) The emergence of gender differences in depression during adolescence. Psychol Bull, 115: 424– 443.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 3, 504-511.

Okanlı, A. (1999). Hemşirelik Öğrencilerinin Aile Ve Arkadaştan Algıladıkları Sosyal Destek İle Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Oktan, V. (2005)., Yalnızlık Ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Ergenlerdeki Öfkenin Gelişimine Etkisi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi,* 21, 183-192

Oliver, J. M. & Paull, J. C. (1995). Self-esteem and self-efficacy; perceived parenting and family climate; and depression in university students. *Journal of Clinical Psychology,* 51 (4), 467-481.

Onat, O., Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları(Adaptation of cognitive emotion regulation questionnaire to Turkish: validity and reliabilty studies). *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 31*, 123-143.

Onur, Bekir. (1997), Gelişim Psikolojisi, İmge Kitabevi, Ankara

Öngen, D. Ö. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents.*Procedia - Social and Behavioral Sciences Volume 9,* 1516-1523.

Öngider, N. (2013). Boşanmanın Çocuk Üzerindeki Etkileri. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 5(2),140-161

Özbay, H. ve Öztürk, E. (1992). Gençlik. İstanbul: İletişim Yayınları.

Özden, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı

Özdemir, Y. (2012). Parental behavioral and psychological control relationship to self-esteem, life satisfaction, depression, and antisocial behaviors. *International Journal of Human Sciences, 9*(2),1581-1590.

Özyürek, A., Özkan, İ. (2015). Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal Of Science Culture And Sport,* 3, 2148-1148.

Öztürk, A. (2014). Sorumluluk tutumu ve aileden algılanan sosyal desteğin sosyal kaygıyı yordamadaki rolü ve etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(3), 137-152.

Pawlowski ve Hamilton (2008) http://www.proyectoideas.jsi.com /Docs/OCC%20Notes %20 Feb.%202008.pdf

http://www.unicef.org

Parish, T. S., McCluskey, J. J. (1992). The relationship between parenting styles and young adults' self-concepts and evaluations of parents. Adolescence, 27, 915-918

Parker G, Tupling H, Brown LB. A (1979). Parental Bonding İnstrument. Br J Med Psychol, 52, 1-10.

Parlaz,E.A., Tekgül,N., Karademirci,E., Öngel,K.(2012). Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. *Turkish Family Physician*,3(4),10-16.

Parman T (1998). Bir yas süreci olarak ergenlik ve patolojik yas yüklü aile dinamiği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi,* 5 (1): 40.

Philippot, P., Feldman, R.S. (Eds.) (2004). *The regulation of emotion*. New Jarsey: Lawrence Erlbaum Associates.

Priel, B., Shamai, D. (1995). Attachment style and perceived social support: Effects on affect regulation. *Personality and Individual Differences,19*(2), 235-241.

Radziszewska, B., Richardson, J. L., Dent, C. W. & Flay, B. R. (1996). Parenting Style and Adolescent Depressive Symptoms, Smoking and Academic Achievement: Ethnic, Gender and SES Differences. *Journal of Behavioral Medicine, 19,* 289-305.

Ritakallio, M., Luukkaala, T., Morttunen, M., Pelkonen, M. &Kaltiala-Heino, R. (2010). Comorbidity between depression and antisocial behaviour in middle adolescence: The role of perceived social support. *Nord J. Psychiatry, 64,* 164-171.

Rueger, S. Y., Malecki, C., K., & Demaray, M. K. (2010). Relationship between multiple sources of perceived social support and psychological and academic adjustment in early adolescence: Comparison across gender. *Journal of Youth and Adolescence, 39, 47-61*.

Sarason, I., Levine, H., Basham, R., & Sarason, B. (1983). Assesing social support: The Social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology, 44,* 127-139.

Sarıtaş, D., Gençöz, T. (2011). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin auygu Düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi , 18* (2), 117-126.

Sarı,T., Özkan,İ. (2016). Ergenlerin Öznel İyi Oluşları ile Algıladıkları Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 29, 155-162.

Sarı, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ana-baba tutumlarının benlik saygılarına etkileri. Çağdaş Eğitim, 9-15

Sartor, C. E., & Youniss, J. (2002). The relation between positive parental involvement and identity achievement during adolescence. Adolescence, 37, 221-234.

Sayıl, I. ve ark. (2000). İntihar davranışı, Kriz ve Krize Müdahale. (1. Basım). Ankara: Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları, 6, 165–197.

Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. 4:1-17. Aktaran: Öngen, D. Ergenlerde Sorunlarla Basa Çıkma Davranısları. Egitim ve Bilim, 2002, 27(125): 54-61.

Smetana, J. G., Daddis, C. (2002). Domain-Specific Antecedents Of Parental Psychological Conrtol And Monitoring: The Role Of Parenting Beliefs And Practices. *Child Development,* 73(2),563-580.

Sertbaş, G., Çuhadar, D., Demirli, F. (2004). Gaziantep üniversitesi sağlık yüksekokulu hemşirelik bölümü öğrencilerinde aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Hemşirelik Forumu Dergisi, Kasım-Aralık,*42-48

Silk, J. S., Steinberg, L. & Morris, A. S. (2003). Adolescent‘s Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. Child *Development, 74,* 1869-1880.

Sonnemans, J., Frijda, N. H. (1995). The determinants of subjective emotional intensity. *Cognition and Emotion, 9* (5), 483-506.

Someya, T., Uehara, T., Kadowaki, M., Tang, S. W., Takahashi, S. (1999). Characteristics of perceived parenting styles in Japan using the EMBU scale. *Acta Psychiatr Scand, 100,* 258-262.

Soygüt, G., Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik biçimleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde kişilerarası şemaların aracı rolü: şema odaklı bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi, 20* (2), 144-152

Spinrad, T.L., Stifter, C. A., Donelan-McCall, N., Turner, L. (2004). Mothers’ regulation strategies in response to toddlers’ affect: links to later emotion self-regulation. *Social Development, 13*(1), 40-55.

Spear, L.P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 24*, 417-463.

Van Suchodoletz, A., Trommsdorff, G., Heikomp, T. (2011). Linking maternal warmth and responsiveness to children’s self regulation. *Social development, 20*(3), 486-503.

Sümer,N., Aktürk, E.G., Helvacı, E. (2010). Anne-Baba Tutum ve Davranışlarının Psikolojik Etkileri: Türkiye'de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış. Türk Psikoloji Yazıları, Haziran 2010, 13 (25), 42-59.

Şencan, B. (2009). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile sosyal yetkinlik beklentisi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova üniversitesi.

Terzi, Ş. (2008), Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,*3*(29),1-11.

Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme insearch of definition. In N. Fox (Ed.). *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59* (2–3), 25-52.

Thomson, R. A., Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. In J.J.Gross(Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249-268). New York: GuilfordPress.

Toros, F., Bilgin, N.G(2002). Ailede boşanma ve anne-baba ölümünün çocuk üzerindeki etkileri. 38.ulusal psikiyatri kongresi program ve kongre bildirileri özet kitabı, 200-201.

Trentacosta, C. J. ve Shaw, D. S. (2009). Emotional self-regulation, peer rejection, and antisocial behavior: Developmental associations from early childhood to early adolescence. Journal of Applied Developmental Psychology, 30(3), 356-365.

Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. A. M. Kring ve D.M. Sloan (Eds), *Emotion regulation and psychopatology* içinde (13-37). Newyork: Guilford Press.

Willen, H.(2012). Cognitive-emotional processes in divorced parental relationship. Institutionen för psykologi Psykoterapeutprogrammet, Lunds Universitet

Yamaç, Ö. (2009). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü.

Yavuz, B.G., Yeser, İ., Karamustafalıoğlu, O., Bakım, B., Gündoğar, A.(2015). İstanbul'da Bir Grup Lise Öğrencisinde Ebeveyn Tutumlarının Etkileri. Arch Neuropsychiatr, 52, 19-23

Yavaş C.Ö. G. (2012).Orta Ve Geç Ergenlik Dönemindeki Ergenlerde Tutum Ve Davranış Farklılıkları. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3(2), 113-138.

Yavuzer, H. (1990). *Ana- baba okulu* (12. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (1995). *Çocuk eğitimi el kitabı* (4. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2005), Ana-Baba Ve Çocuk, İstanbul: Remzi Kitapevi.

Yenihayat, T. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Kimlik Statüleri, Kişilik Özellikleri ve Algıladıkları Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. İstanbul üniversitesi, yüksek lisans.

Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenirliği ve geçerliği *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi ,*13, 81-87

Yıldırım, İ. (2004). Depresyonun Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* Sayı 27, 245-246.

Yıldırım, T., Atlı, A., Çitil, C. (2014).Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülükleri ile Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişki. e-International Journal of Educational Research , 5 (2), 89-104.

Yıldız, M. K., Dağ, İ. (2017). Algılanan Ebeveyn Kabul-Reddinin Öfke İfade Tarzı ve Depresif Belirtiler ile İlişkisinin İncelenmesi. Klinik Psikiyatri, 20, 84-95.

Yıldız, E.,. Erci, B. (2011). Anne Baba Tutumları İle Adölesan Saldırganlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1 (3), 6-11.

Yılmaz, M. Taki (2009).Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları (Self-Compassion) Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Yılmaz, E., Yılmaz, E., Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel tıp dergisi, 18*(2), 71-79.

Yöntem Fidan, T.(2011). Bir Çocuk-Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniğine Başvuran Çocuk ve Ergenlerin Ruhsal Belirtileri ve Risk Faktörlerinin Değerlendirilmesi. Konuralp Tıp Dergisi, 3(1), 1-8.

Zlomke, K.R., Hahn, K.S.(2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. Personality and Individual Differences, 48,408–413.

Zimet, G. D.; Dahlem, N. W.; Zimet, S.G. ve Farley, G. K. (1988). The Multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment,* (52), 30- 41.

EKLER

EK-A

VELİ ONAM FORMU

Sayın Veliler,

"Bilişsel **Duygu Düzenleme, Algılanan Ebeveyn Tutumu, Algılanan sosyal desteğin erken ve orta ergenlik dönemindeki psikolojik sağlıkla ilişkisi**" başlıklı bu çalışma Yıldırım Beyazıt Üniversitesi bünyesinde yapılmaktadır. *Araştırmanın amacı*, ebeveyn tutum ve davranışları ile ergenlerin duygusal gelişimi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amacı gerçekleştirebilmek için çocuklarınızın bazı anketleri doldurmalarına ihtiyaç duymaktayız. Katılmasına izin verdiğiniz takdirde çocuğunuz anketi okulda ders saatinde dolduracaktır. Çocuğunuzun cevaplayacağı soruların onun psikolojik gelişimine olumsuz etkisi olmayacağından emin olabilirsiniz. Çocuğunuzun dolduracağı anketlerde cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve bu cevaplar sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu formu imzaladıktan sonra çocuğunuz katılımcılıktan ayrılma hakkına sahipsiniz. Araştırma sonuçlarının özeti tarafımızdan okula ulaştırılacaktır. Anketleri doldurarak bize sağlayacağınız bilgiler çocukların duygusal gelişimini etkileyen faktörlerin saptanmasına önemli bir katkıda bulunacaktır. Saygılarımızla,

Yrd.Doç.Dr. Özden YALÇINKAYA ALKAR
Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

Lütfen bu araştırmaya katılmak konusundaki tercihinizi aşağıdaki seçeneklerden size en uygun gelenin altına imzanızı atarak belirtiniz ve bu formu çocuğunuzla okula geri gönderiniz.

A) Bu araştırmada çocuğum .....'nın da katılımcı olmasına **izin veriyorum**.
Anne Adı-Soyadı.....
İmza .....

B) Bu çalışmaya çocuğum .....'nın katılımcı olmasına **izin vermiyorum**.
Anne Adı-Soyadı.....
İmza .....

EK-B

ERGEN DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Lütfen aşağıda istenilen bilgileri yazınız ve seçenekli sorularda size uygun olan seçeneğin yanındaki **( )** ile gösterilen alana **X** işareti koyarak belirtiniz.

1. **Cinsiyetiniz:** (K) (E)
2. **Yaşınız:**

……
……

3. **Okulunuz**:……
……

4. **Annenizin eğitim durumu**

( ) Okur yazar ( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu ( ) Lise mezunu ( ) Yüksek Okul (2 yıllık)
( ) Üniversite mezunu (4yıllık) ( ) Master veya Doktora

5. **Babanızın eğitim durumu**

( ) Okur yazar ( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu ( ) Lise mezunu ( ) Yüksek Okul (2 yıllık) ( ) Üniversite mezunu (4yıllık) ( ) Master veya Doktora

6. **Ailenizin aylık toplam geliri:** …….
7. **Anne ve babanız birlikteler mi**? ( ) Evet ( ) Hayır

Cevabınız _Hayır' ise ne kadar zamandır ayrılar?
.....

8. **Sen dahil kaç kardeşsiniz?**.....
9. **Şu anda anne ve babanızla birlikte mi yaşıyorsunuz?** ( ) Evet ( ) Hayır (kiminle olduğunu lütfen belirtiniz) .....
10. **Daha önce hiç okul psikolojik danışma ve rehberlik servisinden yardım aldınız mı?**

Cevabınız evet ise lütfen açıklayınız**.**.....

11. **Daha önce hiç psikolog/psikiyatrik destek aldınız mı?**

Cevabınız evet ise lütfen açıklayınız.....

12. **Not ortalamanız**……
……..

13. **Okul başarı ortalamanızla ilgili düşüncenizi belirtiniz?**

( )Memnunum ( )Kararsızım ( )Memnun değilim

14. **Devamsızlık durumunuzu gün olarak yazınız**……
15. **Daha önce hiç disiplin cezası aldınız mı?**

( ) Evet (sayısını belirtiniz)…….. ( ) Hayır

EK-C

BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)

CERQ **OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ?** Herkes, zaman zaman, tatlı, acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, **olumsuz durumlarla karşılaştığınızda** genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.	**Hemen Hemen Hiçbir Zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sık sık**	**Hemen Hemen Her Zaman**
1. Suçlunun, kendim olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi tekrar tekrar düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade, daha iyi şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5

EK-D

KISA SEMPTOM ENVANTERİ (ÖRNEK MADDDELER)

KISA SEMPTOM ENVANTERİ

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir.Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi bugün dahil, son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan uygun olananın içini X işaretleyerek gösterin.Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin.Fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızın üstünü karalayın.

	Hiç	**Biraz**	**Orta derecede**	**Çok**	**Epey Fazla**
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali					
2. Baygınlık, baş dönmesi					
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri					
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu					

EK-E

AİLE VE ARKADAŞTAN ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)

ASD-AR

Aşağıda çoğu insanın arkadaşlarıyla ilişkilerinde yaşadıkları duygu ve deneyimleri yansıtan ifadeler verilmiştir. Her bir ifade için : Evet, Hayır ve Bilmiyorum olmak üzere üç yanıt vardır. Lütfen, her ifadeyi okuyarak, duygularınızı yansıtan cevabı her bir ifadenin önündeki karelerden uygun birinin içine bir (x) çarpı koyarak belirtiniz.	Evet	Hayır	Bilmiyorum
1. Arkadaşlarım bana gereğince manevi destek olurlar.			
2. Pek çok insan arkadaşlarına benim arkadaşlarıma olduğumdan daha yakındır.			
3. Arkadaşlarım fikirlerimi duymaktan hoşlanır.			
4. Bazı arkadaşlarım sorunları olduğunda veya danışmak amacıyla bana başvururlar.			
5. Arkadaşlarımın duygusal desteğine güvenirim.			

ASD- AL

Aşağıda çoğu insanın aileleriyle ilişkilerinde yaşadıkları duygu ve deneyimleri yansıtan ifadeler verilmiştir. Her bir ifade için : Evet, Hayır ve Bilmiyorum olmak üzere üç yanıt vardır. Lütfen, her ifadeyi okuyarak, duygularınızı yansıtan cevabı her bir ifadenin önündeki karelerden uygun birinin içine bir (x) çarpı koyarak belirtiniz.	Evet	Hayır	Bilmiyorum
1. Ailem bana gereğince manevi destek olur.			
2. Neyi nasıl yapacağım konusunda ailemden faydalı öğütler alırım.			
3. Pek çok insan ailesine benim aileme olduğumdan daha yakındır.			
4. Ailemde kendime en yakın hissettiğim kişilere bir derdimi açtığımda bunun onları rahatsız ettiği fikrine kapılıyorum.			
5. Ailem fikirlerimi duymaktan hoşlanır.			

EK-F

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU (YETİŞKİN)

Lütfen aşağıda istenilen bilgileri yazınız ve seçenekli sorularda size uygun olan seçeneğin yanındaki **( )** ile gösterilen alana **X** işareti koyarak belirtiniz.

1. **Cinsiyetiniz:** (K) (E)
2. **Yaşınız:**

……
……

3. **Eğitim durumunuz**

( ) Okur yazar ( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu ( ) Lise mezunu ( ) Yüksek Okul (2 yıllık)

( ) Üniversite mezunu (4yıllık) ( ) Master veya Doktora

4. **Medeni durumunuz:** ( ) Evli ( ) Bekar ( ) Boşanmış
5. **Aylık toplam geliriniz:** …….
6. **Daha önce hiç psikolog/psikiyatrik destek aldınız mı?**

Cevabınız evet ise lütfen açıklayınız.....

EK-G

ÇOK YÖNLÜ ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)

Aşağıda bazı ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri okuyup, sizin için ne kadar doğru olduğunu size uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

İFADELER	Tamamen Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
Yardıma gereksinim duyduğumda çevremde bana yardım edecek biri vardır.							
Üzüntü ve sevinçlerimi paylaşacağım biri vardır.							
Ailem gerçekten bana yardım etmeye çalışır.							
Ailemden gereksinim duyduğum duygusal yardım ve desteği alırım							
Kendimi yanında daima rahat hissettiğim birileri vardır.							

EK-H

İZİN BELGESİ

EK : Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Belgesi

T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 14588481/605.99/4441237 09/10/2014
Konu: Araştırma izni

YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİNE
(İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2012/13 nolu Genelgesi.
b) 11/07/2014 tarihli ve 538 sayılı yazınız.

Üniversiteniz İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Özden YALÇINKAYA ALKAR, Psikolog Kıymet YİĞİT DEMİR ve Yüksek Lisans Öğrencisi Sümeyra AKDENİZ' in **"Bilişsel Duygu Düzenleme, Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Sosyal Desteğin, Erken ve Orta Ergenlik Dönemindeki Psikolojik Sağlıkla İlişkisi"** başlıklı araştırmaları kapsamında çalışma yapmaları Müdürlüğümüzce uygun görülmüş ve araştırmanın yapılacağı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bilgi verilmiştir.

Anket formunun (8 sayfa) araştırmacılar tarafından uygulama yapılacak sayıda çoğaltılması ve çalışmanın bitiminde iki örneğinin (ed ortamında) Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme (1) Şubesine gönderilmesini arz ederim.

Ali GÜNGÖR
Müdür a.
Şube Müdürü

Güvenli Elektronik İmzalı
... ile Aynıdır.
09/10/201...

Yaşar SU...
Şef

İlgililere tebliğ
16.10.2014

Konya yolu Başkent Öğretmen Evi arkası Beşevler ANKARA
e-posta: istatistik06@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Emine KONUK
Tel: (0 312) 221 02 17/135

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. http://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden c7e2-9cfb-3eb6-a2a0-2bc8 kodu ile teyit edilebilir.

EK-I

196

YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU

Tarih : 20/01/2016

Yer : Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Cinnah Cad. No: 16 Çankaya / ANKARA

Katılımcılar : Formda imzası bulunan üyelerimiz toplantıya katılmıştır.

PROJE ONAY FORMU

Projenin Adı:	Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin, Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Algılanan Sosyal Destek ile Psikolojik Sağlık İlişkisinin ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde karşılaştırılarak incelenmesi.
Projenin Niteliği:	Yüksek lisans tezi
Proje Araştırmacıları:	Psikolog Kıymet YİĞİT DEMİR Tez Danışmanı Doc.Dr. Özden YALÇINKAYA ALKAR
Proje Yürütücüsünün Haberleşme Bilgileri:	05056846322 kiymetyigit@mynet.com Polis Akademisi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Büro Amirliği Gölbaşı/Ankara
Araştırmanın Amacı:	Günlük yaşama devam edebilmek ve sosyal ilişkileri sürdürebilmek açısından duyguların düzenlenmesinin yaşamamızda önemli bir yeri vardır. Çocuğun ailesi ve çevresiyle kurduğu ilişkiler sonucu oluşan sosyal etki çocuğun duygularını nasıl yorumlayacağını, duygu yönetme stratejilerinin öğrenilmesini, duygularını kontrol ederek kendine güvenmeyi ve başarı elde etmeyi duygu düzenlemede kültürel ve cinsiyetle ilgili süreçlerin öğrenilmesini etkiler (Thomson ve Meyer, 2007). Ergenlik döneminde ise ebeveyn etkisinin duygu düzenleme üzerine etkisinin devam etmesinin yanı sıra öğretmen, akran ve arkadaşlar gibi sosyal etmenlerin etkileri de görülmeye başlanır. Eisenberg ve Morris, 2002; Klimes-Dougan ve ark., 2007;Morris ve ark., 2007; Thompson, 1994). Gelişen duygu düzenleme ve düşünme sistemi ve bilişler evrensel

	olmakla birlikte ergenlikte bilişsel aktivite, düşünce içeriğinde bireysel farklılıklar oluşur (Garnefski, 2001). Bilişsel değişkenler açısından yetişkin ve ergen arasındaki karşılaştırmalar ergenlik döneminin hassasiyetleri konusunda bilgi verirken yetişkin psikopatolojisinin gelişimi konusunda da bilgi sahibi olunmasına katkıda bulunur(Ingram, 1998; akt. Garnefski, 2002). Bu bilgiler doğrultusunda araştırmada bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu, aile ve arkadaştan algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlık üzerine etkisi ergen ve yetişkin örnekleminde karşılaştırmalı olarak incelenmesi planlanmaktadır. Daha önce yapılan araştırmalarda duygu düzenleme ve ebeveyn tutumu incelenen kavramlar olsa da bilişsel duygu düzenleme ve sosyal destek konuları bu çerçevede ele alınmamıştır. Özellikle bilişsel duygu düzenleme ve sosyal desteğin ele alınmış olması bulguların değerlendirilmesi aşamasında özem taşımaktadır çünkü bu konularda ergen grup üzerinde psikolojik sağlığı koruyucu önleyici çalışmaların yapılabilmesini mümkün hale getirebilir.
Araştırmanın Gerekçesi:	
Araştırmanın Yöntemi:	Milli eğitim müdürlüğünden izin alındıktan sonra okullara gidilerek öğrenciler aracılığı ile ailelerden alınan onam formunun ardından öğrencilere ölçeklerin uygulaması yapılacaktır. Yetişkin grup için ise internet aracılığı ile 20 yaş üstü bireylere ulaşılmaya çalışılacaktır.
Kullanılacak Biyoloji, Psikolojik ve Teknik vb. tüm yöntemleri Açıklayan Etik ile İlgili Özet:	Çalışmadaki örneklemin lise 1,2,3,4. Sınıf öğrencilerinin ve 20 yaş üstü yetişkinlerin katılımıyla oluşturulması planlanmaktadır. Araştırmacı tarafından gerekli veriler ergen grupta; Veli Onam Formu doldurtularak izin alınmasından sonra Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği, Aile ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek , Kısa Semptom Envanteri olmak üzere toplam 4 ölçeğin uygulatılması yoluyla toplanması planlanmaktadır. Yetişkin grupta ise Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği,

	Algılanan Ebeveyn Tutumu Ölçeği, Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ile toplanması planlanmaktadır

Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü - Psikoloji Bölümü 135214106 numaralı öğrencilerinden Kıymet YİĞİT DEMİR'in "Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin, Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Algılanan Sosyal Destek ile Psikolojik Sağlık İlişkisinin ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde karşılaştırılarak incelenmesi" adlı araştırması değerlendirilmiştir.

Proje etik açısından uygun bulunmuştur.	(X)
Proje etik açısından geliştirilmesi gerekmektedir.	( )
Proje etik açısından uygun bulunmamıştır.	( )

ETİK KURUL KARARI

Oturum / Sıra No.	09/03
Karar Tarihi	03.03.2016
Karar No.	233

KURUL BAŞKANI, BAŞKAN YARDIMCISI VE ÜYELER:

		İMZA
Prof. Dr. Cem Şafak ÇUKUR	Başkan	
Doç. Dr. Musa AYGÜL	Başkan Yardımcısı	
Prof. Dr. Şükrü ÖZEN	Üye	
Prof. Dr. Ergün ERASLAN	Üye	
Prof. Dr. Metin ÖZDEMİR	Üye	
Doç. Dr. Rıza GÖKLER	Üye	
Doç. Dr. Tekin AKDEMİR	Üye	
Doç. Dr. Necmiye ÜN YILDIRIM	Üye	

EK-J

TEZ FOTOKOPİSİ İZİN FORMU

ENSTİTÜ

Fen Bilimleri Enstitüsü [ ]

Sosyal Bilimler Enstitüsü [X]

YAZARIN:

Soyadı :YİĞİT DEMİR

Adı :Kıymet

Bölümü : Psikoloji

TEZİN ADI: ERGENLİK ve YETİŞKİNLİK DÖNEMLERİNDE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME, ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU ve ALGILANAN SOSYAL DESTEK İLE PSİKOLOJİK BELİRTİ DÜZEYİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans [X] Doktora [ ]

1. Tezimin tamamından kaynak gösterilmek şartıyla fotokopi alınabillir. [ ]

2. Tezimin içindekiler sayfası, özet, indeks sayfalarından ve/veya bir bölümünden kaynak gösterilmek şartıyla fotokopi alınabillir. [ ]

3. Tezimden 1 (bir) yıl süreyle Fotokopi alınamaz. [X]

TEZİN KÜTÜPHANEYE TESLİM TARİHİ: