

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**YETİŞKİN BİREYLERDE DUYGU DÜZENLEME VE
PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN CİNSİYET
FARKLILIKLARI AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Ece NERGİZ

**Danışman
Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN**

İstanbul – 2024

YÜKSEK LİSANS TEZİ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Ece NERGİZ

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Yetişkin Bireylerde Duygu Düzenleme ve Problem Çözme Becerilerinin Cinsiyet Farklılıkları Açısından Karşılaştırılması

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tarihi : 13.01.2024

Sayfa Sayısı : 175

Danışmanı : Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

Dizin Terimleri : Duygu düzenleme, problem çözme, cinsiyet farklılıkları

Türkçe Özet : Yetişkin bireylerde duygu düzenleme ve problem çözme becerilerinin cinsiyet farklılıkları açısından karşılaştırılmasını konu almaktadır. Araştırmanın temel amacı, cinsiyetin bu iki önemli psikolojik beceri üzerindeki olası etkilerini anlamaktır.

Dağıtım Listesi :
1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Ece NERGİZ

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**YETİŞKİN BİREYLERDE DUYGU DÜZENLEME VE
PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN CİNSİYET
FARKLILIKLARI AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Ece NERGİZ

**Danışman
Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN**

İstanbul – 2024

BEYAN

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

Ece NERGİZ



T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ece NERGİZ'in “Yetişkin Bireylerde Duygu Düzenleme ve Problem Çözme Becerilerinin Cinsiyet Farklılıkları Açısından Karşılaştırılması” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN
(Danışman)

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2023

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışma, yetişkin bireylerde duygu düzenleme ve problem çözme becerilerinin cinsiyet farklılıkları açısından karşılaştırılmasını konu almaktadır. Araştırmanın temel amacı, cinsiyetin bu iki önemli psikolojik beceri üzerindeki olası etkilerini anlamayı hedeflemektedir. Aynı zamanda, bu değişkenlerin bireylerin bazı demografik özelliklerine göre nasıl bir ilişki içerisinde olduğunu da incelemektedir. Araştırmanın çalışma grubunu Konya ilinde çalışan 125 kadın ve 75 erkek olmak üzere toplam 200 yetişkinden oluşmaktadır. Araştırma verilerini toplamak amacıyla ‘Sosyodemografik Bilgi Formu’, ‘Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği’, ‘Problem Çözme Ölçeği’ kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Verilerin analizleri yapılırken Bağımsız gruplar t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Problem çözme becerilerinin alt boyutları değerlendirildiğinde yaş, medeni durum, öğrenim durumu ve gelir düzeyi değişkenleriyle anlamlı bir ilişki olduğu incelenmiştir. Duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları değerlendirildiğinde yaş, medeni durum, öğrenim durumu ve gelir düzeyi değişkenleriyle anlamlı bir ilişki olduğu incelenmiştir. Bu tez çalışması yetişkin bireylerde duygu düzenleme ve problem çözme becerilerinin önemini vurgulamaktadır. Her iki becerinin de birçok kişisel ve toplumsal faktörden etkilendiği, bu faktörlerin bireyin duygu ve problem çözme yeteneği üzerinde belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme, Problem Çözme, Cinsiyet Farklılıkları

SUMMARY

This study is about comparing emotion regulation and problem solving skills in adult individuals in terms of gender differences. The main purpose of the research aims to understand the possible effects of gender on these two important psychological skills. It also examines how these variables are related to some demographic characteristics of individuals. The study group of the research consists of a total of 200 adults, 125 women and 75 men, working in Konya. 'Sociodemographic Information Form', 'Emotion Regulation Difficulty Scale' and 'Problem Solving Scale' were used to collect research data. SPSS 22.0 program was used to analyze the data. Independent groups t-test, One-Way Analysis of Variance and Pearson Correlation Analysis were used when analyzing the data. When the sub-dimensions of problem solving skills were evaluated, it was examined that there was a significant relationship with the variables of age, marital status, education level and income level. When the sub-dimensions of emotion regulation skills were evaluated, it was examined that there was a significant relationship with the variables of age, marital status, education level and income level. This thesis study emphasizes the importance of emotion regulation and problem solving skills in adult individuals. It has been concluded that both skills are affected by many personal and social factors, and that these factors are decisive on the individual's emotions and problem-solving ability.

Keywords: Emotion Regulation, Problem Solving, Gender Differences

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLOLAR LİSTESİ.....	v
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vi
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

1.1. Problemin Tespiti.....	3
1.2. Araştırmanın Problemi.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Araştırmanın Amacı.....	4
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Varsayımlar.....	5

İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Duygunun Tanımı.....	6
2.1.1. Duygu Kavramı ve Özellikleri	6
2.1.2. Duygunun Tanımı.....	8
2.1.2.1. Duygu Kuramları.....	14
2.1.2.2. Sağduyu Kuramı	14
2.1.2.3. James-Lange Kuramı	14
2.1.2.4. Cannon-Bard Kuramı	15
2.1.2.5. Schachter-Singer Bilişsel Uyarılma Kuramı.....	16
2.1.2.6. Sosyo-Biyolojik Kuram	16
2.1.3. Duyguların İşlevleri.....	18
2.2. Duygunun Tarihçesi.....	21
2.3. Duygunun Fizyolojisi	23
2.4. Duygu Düzenleme.....	27
2.5. Duygu Düzenleme Stratejileri.....	32
2.5.1. Duygu Düzenlemesinin Özellikleri	35

2.5.2. Gross'un Duygu Düzenleme S�rec� Modeli.....	36
2.5.3. Duygu Düzenlemenin Amacı / �şlevleri	40
2.6. Problem �zme Becerisi.....	41
2.6.1. Problem Dayalı �ğrenme	43
2.6.2. Problem Dayalı �ğrenmede Bilimsel Araştırma Süreci	43
2.6.3. Problem Dayalı �ğrenme Düzenlenmesinde Temel Noktalar	46
2.6.4. �ğrenme Sürecinde Senaryo/Problem Durumuna �lişkin Problem �zme Becerilerinde Kullanılan Aşamalar	48
2.6.5. Problem �zme Yöntemi	50
2.6.6. Problem �zme ve Aşamaları	50
2.7. Problem �zme Becerisi �zerine Yapılmış �alışmalar	55
2.8. Duygu Düzenleme ile �gili Yapılan Araştırmalar	58
2.8.1. Duygu Düzenleme ile �gili Yurt Dışında Yapılan �alışmalar	58
2.8.2. Duygu Düzenleme ile �gili Yurt �inde Yapılan �alışmalar.....	70

       B    

Y  TEM

3.1. Araştırma Modeli	86
3.2. Evren ve �rneklem	86
3.3. Verilerin Toplanması ve Analizi	86
3.4. Veri Toplama Araçları	87
3.4.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	87
3.4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü ����� (DDGÖ).....	87
3.4.3. Problem �zme �����	88
3.5.Katılımcılar	89

D       B    

BULGULAR

4.1.Birinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	91
4.2.�kinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular.....	92
4.3.����� Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	94
4.4.D����� Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	105
4.5. Beşinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	106
4.6. Altıncı Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular.....	114
4.7. Yedinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	120
SONUÇ VE �NER�LER.....	123
KAYNAKÇA	134
EKLER.....	156

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.4. Katılımcıların demografik özellikleri (N = 200).....	89
Tablo 4.1. Katılımcıların Problem Çözme Becerisi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeyleri	91
Tablo 4.2.1. Cinsiyete göre Katılımcıların Problem Çözme Becerisi Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	92
Tablo 4.2.2. Cinsiyete göre Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları.....	93
Tablo 4.3.1. Yaş Gruplarına Göre Katılımcıların Problem Çözme Becerisi Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	94
Tablo 4.3.2. Yaş Gruplarına Göre Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	98
Tablo 4.4.1. Öğrenim Durumuna Göre Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	105
Tablo 4.5.1. Medeni Durumuna Göre Katılımcıların Problem Çözme Becerisi Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	107
Tablo 4.5.2. Medeni Durumuna Göre Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	110
Tablo 4.6.1. Gelir Durumuna Göre Katılımcıların Problem Çözme Becerisi Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	115
Tablo 4.6.2. Gelir Durumuna Göre Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	117
Tablo 4.7. Katılımcıların Problem Çözme Becerisi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeyleri Arasında İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	121

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Robert Plutchik'in Çok Boyutlu Dairesel Duygu Modeli	10
Şekil 2.2. Watson ve Tellegen'in (1985) İki- Boyutlu Duygulanım Haritası	13
Şekil 2.3. Passions: Emotion and Socially Consequential Behaviour	17
Şekil 4.3.1. Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Planlılık Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	96
Şekil 4.3.2. Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Düşünen Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	97
Şekil 4.3.3. Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Güvenli Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	98
Şekil 4.3.4. Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Açıklık Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	100
Şekil 4.3.5. Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Kabülsüzlük Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	101
Şekil 4.3.6. Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Dürtü Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	102
Şekil 4.3.7. Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Hedefler Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	103
Şekil 4.3.8. Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Strateji Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	104
Şekil 4.3.9. Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Güvenli Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	105
Şekil 4.5.1. Medeni Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Güvenli Yaklaşım Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	107
Şekil 4.5.2. Medeni Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Planlı Yaklaşım Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	108
Şekil 4.5.3. Medeni Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Düşünen Yaklaşım Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	109
Şekil 4.5.4. Medeni Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Açıklık Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	111
Şekil 4.5.5. Medeni Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Kabülsüzlük Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	111
Şekil 4.5.6. Medeni Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Dürtü Kontrolü Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	112
Şekil 4.5.7. Medeni Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Hedefler Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	113
Şekil 4.5.8. Medeni Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Strateji Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	113
Şekil 4.6.1. Gelir Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Güvenli Yaklaşım Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	115

Şekil 4.6.2. Gelir Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Aceleci Yaklaşım Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	116
Şekil 4.6.3. Gelir Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Açıklık Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	117
Şekil 4.6.4. Gelir Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Kabülsüzlük Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	118
Şekil 4.6.5. Gelir Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Dürtü Kontrolü Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	119
Şekil 4.6.6. Gelir Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Strateji Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik	119



ÖNSÖZ

Öncelikle tez hazırlama sürecimde değerli desteklerini ve yönlendirmelerini esirgemeyen tez danışmanım Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN'a bana yol gösterdiği için teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesindeki destek ve katkılarından dolayı EMPERO ailesine teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecimde her zaman desteğini hissettiğim beni her aşamada motive eden Rojda SOLMAZ'a teşekkür ederim.

Tüm hayatımda olduğu gibi yüksek lisans sürecim boyunca da maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen canım babam Murat ELYİĞİT'e; en zor hastalıkla mücadele ederken bile desteğini her an hissettiren canım annem Ayşe GÜLÜNAY'a ve kardeşlerime teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecimde bana anneliği tattıran biricik oğlum Merhas NERGİZ'e; her zaman destekçim sevgili eşim Sabahattin NERGİZ'e teşekkür ederim.

GİRİŞ

Duygu düzenleme, bireyin duygusal tepkilerini, deneyimlerini ve ifadelerini sürekli olarak etkileyen bir süreçtir. Bu, bir bireyin rahatsız edici duygusal durumları kabullenme ya da değiştirme yeteneğini içerir. Duygu düzenleme becerileri, stresle başa çıkmada, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam doyumunda kritik bir rol oynar (Aybatan, 2018). Problem çözme becerisi, bir bireyin karşılaştığı zorlukları ve sorunları etkili bir şekilde analiz edebilme, çözüm stratejileri geliştirebilme ve bu stratejileri uygulayabilme yeteneğini ifade eder. Bu beceri, karar verme, eleştirel düşünme ve yaratıcılık gibi diğer önemli becerilerle yakından ilişkilidir (Aybatan, 2018). Cinsiyet, bu iki yetenek üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Biyolojik, sosyal ve kültürel faktörlerin birleşimi olan cinsiyet, bireylerin düşünme, hissetme ve davranma şekillerini etkileyebilir (Aybatan, 2018). Duygu düzenleme ve problem çözme becerileri, bireylerin günlük yaşantılarındaki zorluklarla başa çıkabilmeleri için kritik öneme sahip olan psikolojik yeteneklerdir. Bu beceriler, bireyin yaşam kalitesini, sosyal ilişkilerini ve genel psikolojik sağlığını doğrudan etkileyebilmektedir. Ancak, bu yeteneklerin bireyden bireye nasıl farklılaştığına dair yapılan araştırmalar, bu farklılaşmanın birçok değişkenle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu değişkenlerden biri de cinsiyettir. Cinsiyet, sosyal, kültürel ve biyolojik faktörlerin bir araya gelmesiyle oluşan karmaşık bir kavramdır ve bireyin psikolojik süreçlerini derinden etkileyebilir. Bu çalışmanın ana amacı, yetişkin bireylerde duygu düzenleme ve problem çözme becerilerinin cinsiyet farklılıkları açısından nasıl bir profil sergilediğini incelemektir. Duygu düzenleme, bireyin duygusal tepkilerini tanımlama, değerlendirme ve gerektiğinde değiştirme yeteneğini ifade eder. Bu yetenek, farkındalık, kabul etmeme, açıklık, hedefler, dürtü ve stratejiler olmak üzere altı farklı boyutta ele alınmaktadır. Problem çözme becerisi ise, bireyin karşılaştığı sorunları tanımlayabilme, bu sorunlar için potansiyel çözüm yollarını belirleyebilme ve bu çözüm yollarını uygulayabilme yeteneğini kapsar. Bu beceri, problem çözme yeteneğine güven, yaklaşma-kaçınma, kişisel kontrol, aceleci yaklaşım, düşünen yaklaşım, kaçınan yaklaşım, değerlendirci yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve planlı yaklaşım olmak üzere dokuz farklı alt boyutta ele alınmıştır.

Cinsiyet, bu iki kritik becerinin gelişiminde ve kullanılmasında nasıl bir rol oynar? Erkekler ve kadınlar, duygusal ve problem çözme süreçlerini nasıl farklılaştırırlar? Bu soruların cevabını bulmak, psikolojik danışmanlık ve terapi uygulamalarında, eğitimde ve diğer birçok alanda cinsiyete duyarlı yaklaşımlar geliştirebilmek için kritik bir öneme sahiptir. Bu tez çalışması, duygu düzenleme ve problem çözme becerilerinin cinsiyet farklılıkları açısından nasıl bir profil sergilediğini ortaya koymayı hedeflemektedir. Aynı zamanda, bu değişkenlerin bireylerin bazı demografik özelliklerine göre nasıl bir ilişki içerisinde olduğunu da incelemektedir.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

1.1. Problemin Tespiti

Duygular, bireylerin uyumlu olmasında ve yaşamdan zevk almaları vb. birden fazla açıdan ruh sağlıklarında önemli bir role sahiptirler. Duygusal düzenleme yaşamın farklı alanlarında çok büyük bir önemi bulunmaktadır. Duygusal düzenleme becerileri genel olarak bireylerin sosyal ve özel hayatta başarılı olmalarında etkili oldukları için, duygusal organizasyon eksikliğiyle, bireylerin toplumda daha ilgisiz ve izole, daha az etkili hale getirerek, kişilerin karşılaşmış oldukları problemleri ve baskıları çözmelerinde uyumsuz kaçış yöntemlerinin kullanılmasına ve örgütlenmesinde başarısızlıklara sebep olabilmektedir (Sönmez, 2002). Duygu düzenleme problemlerinde birden fazla psikolojik rahatsız görülebilmektedir. Duygu düzenleme; problemlerin oluşmasında ve ruhsal bozuklukların oluşabilme etkisi sebebi ile psikolojik alandaki en önemli modern kuramlardan bir tanesidir. Duygu düzenleme ile problem çözme beceri ilişkisi, duygu düzenleme ve problem çözme becerilerindeki problemler için risk faktörlerinin belirlenmesi, ruhsal problemlerin anlaşılabilmesinde ve tedavi edilmesinde katkılar sağlamaktadır (Dennis, 2007). Bu yüzden bu araştırmada yetişkin bireylerde duygu düzenleme ve problem çözme becerilerinin cinsiyet farklılıkları açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu araştırmanın problemi, aşağıda yer alan problemlere cevap verilmesi amacı ile belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Problemi

1. Katılımcıların problem çözme becerisi ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri nedir?
2. Cinsiyete göre katılımcıların problem çözme becerisi ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
3. Yaş gruplarına göre katılımcıların problem çözme becerisi ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
4. Öğrenim durumuna göre katılımcıların problem çözme becerisi ve duygu

- düzenleme güçlüğü düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
5. Medeni duruma göre katılımcıların problem çözme becerisi ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
 6. Gelir durumuna göre katılımcıların problem çözme becerisi ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
 7. Katılımcıların problem çözme becerisi ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Kişilerin yaşamlarındaki problemler varolan bir duyguyu etkilemektedir. Bu sebeple duyguların organize edilmesi problemlerin çözülmesi için oldukça önemlidir. Cinsiyet, duygu düzenleme ve problem çözme becerileri konularında önemli bir etkiye sahip olabilir. Sosyodemografik değişkenler de dikkate alınarak duygu düzenleme ve problem çözme becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olabileceği için bu çalışma konusu olmuştur. Konuyla ilgili alan yazın taraması yapıldığında yeteri kadar bir çalışmanın yapılmadığı görülmüştür. Konu, alan yazına kazandırılması yönünden önemli olmaktadır. Yapılan araştırma yetişkinlerin mevcut durumunu da ortaya koyacağından yeni çalışmalara öncü olabileceği ve kaynaklık edebileceği değerlendirilmektedir.

1.4. Araştırmanın Amacı

Duygusal düzenleme, kişilerin ruhsal, dengeli ve mutlu hayatlarında özel bir önemi bulunmaktadır. Aynı zamanda bireylerde problem çözme becerilerin düzeyinin yeterliliği ve etkin olması kişilerin ruhsal şekilde dengeli ve mutlu yaşamlarında çok özel bir önemi bulunmaktadır. Tüm problemler belli bir duyguyu tetiklemektedir ve duyguların organizasyonu problemlerin çözülmesinde etkin bir faktördür. Duygusal

düzenleme stratejileriyle problem çözme becerileriyle aralarındaki ilişkiyi incelemiş olan araştırmalar ortaya çıkmaya başlamıştır (Güçlü, 2003). Literatürde duygu düzenleme stratejileri ve problem çözme becerilerinin cinsiyet arasındaki farklılıkları gösterip göstermediğini araştırmış olan çalışma sayısı kısıtlı olduğu belirtilmektedir. Bu yüzden bu araştırma yetişkin bireylerde duygu düzenleme ve problem çözme becerilerinin cinsiyet farklılıkları açısından karşılaştırılması amaç edinilmiştir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın örneklemi Konya ilinde yaşayan Empero fabrikasında çalışan yetişkinler ile sınırlıdır.

Araştırmada elde edilen veriler Sosyodemografik Veri Formu, duygu düzenleme Ölçeği- problem çözme becerilerinin Ölçeği verilerle sınırlıdır.

1.6. Varsayımlar

Araştırmaya katılan ergenlerin ölçeklere samimi ve objektif bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Duygunun Tanımı

2.1.1. Duygu Kavramı ve Özellikleri

Geçmişe kıyasla, insan psikolojisini anlama çabaları artık daha geniş bir perspektife sahiptir. Önceden sadece bilincin incelenmesine odaklanan bilim insanları, şimdi duyguların, ruh sağlığı çalışmalarının ve psikolojik tedavi yöntemlerinin de önemli olduğunu fark etmektedir. Duyguların anlaşılması ve ifade edilmesine yardımcı olmanın, hem fiziksel hem de ruhsal hastalıkların önlenmesine ve tedavisine katkı sağladığı ve toplumsal uyumu artırdığı, son araştırmalarda açıkça gözlemlenmektedir. Günümüzde sağlık kavramı artık genellikle "iyilik hali" olarak kabul edilirken, bir bireyin psikolojik sağlığını değerlendirmek için görünüşü, davranışları, psikomotor aktivitesi, başkalarına karşı tepkileri, duygusal durumu, iletişimi, algıları ve düşünceleri gibi çeşitli faktörlerin dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu durum, 21. yüzyılda bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığına bütüncül bir bakış açısının benimsendiğini gösteren bir göstergedir (Frattaroli, 2006; Pennebaker, 1997; Rosenfeld, 1979; Greenberg, Woerman ve Stone, 1996; Harold ve Benjamin, 2004).

Günümüzde, duyguların önemi ve işlevi konusunda geçmişten farklı bir perspektif gelişmiştir. Artık duygular, bastırılması gereken içgüdüler olarak değil, var olmak ve ruhsal gelişim için temel bir kaynak olarak kabul edilmektedir. Sayar ve Dinç'in (2008) belirttiği gibi, duyguları anlamadan insan davranışlarını anlamak oldukça güçtür. Duygular, insanın düşünceleri ve kararları üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir ve hatta beyin aktivitesini dahi etkileyebilir. Olumlu ve olumsuz duygular olarak ikiye ayrılan duygular arasında, olumlu duyguları daha yoğun bir şekilde hisseden kişilerin sosyal ilişkilerden daha çok zevk aldığı ve öğrenme ile akıl yürütme yeteneklerinin daha gelişmiş olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre, duyguların insan

davranışları ve ruh sağlığı üzerindeki önemi günümüzde daha iyi anlaşılmakta ve vurgulanmaktadır (Aybatan, 2018).

İnsan, toplumsal bir varlık olarak diğer bireylerle etkileşime girer, gereksinimlerini karşılar ve sosyal yaşamı sürdürür. Sağlıklı ve dengeli ilişkilerin oluşturulabilmesi için duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkilerin koordinasyon içinde olması gerekmektedir. Sosyal denge ve uyum, insanın hayatta kalabilmesi için hayati bir öneme sahiptir ve bu dengeyi bozan etmenler ciddi tehlikeler doğurabilir. Bu bütünlüğün sağlanmasında duygular, insanın iç dünyasının bir yansıması gibi işlev görmektedir, yaşam dengesini sağlamada ve bir lokomotifin itici gücü gibi rol oynamaktadır. Duygular, insanın içsel denge ve uyumunu sağlayan önemli unsurlardır. Günümüzde, duyguların denge ve uyum sağlamadaki önemi, benzer düşünceye sahip ancak farklı duygusal durumları olan iki insan arasında da fark edilmektedir. Farklı duygulara kapılan bireyler, tamamen farklı davranışlara yönelir ve hayatlarını şekillendirirler. Bu durum, bir pilsiz saatin çalışmayacağı gibi, duyguların etkisinden yoksun olan bir bireyin de enerjisiz ve işlevsiz bir hale geleceği gerçeğini ifade eder. Duygular, bireylerin yönlendirilmesindeki tek kaynak olmasa da, yaşamın anlamını, amacını ve keyfini oluşturan önemli bir unsurdur ve bunun önemi açıkça ortaya konulmaktadır. İnsanlar için duygular, hayatın tadını çıkarmak ve anlamını bulmak için vazgeçilmez bir özellik ve öneme sahiptir (Yelkikalan, 2006).

Yeni araştırmalar, davranış, düşünce, duygu ve fizyolojik tepkilerin birlikte çalışmasının, bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığının temel bir göstergesi olduğunu göstermektedir. Son otuz yılda, duygusal ifadelerin iyi sağlık ve refahla ilişkisini inceleyen çalışmalarda artış yaşanmış ve bu iki faktör arasında olumlu bir ilişki olduğu vurgulanmıştır. Duyguların açıkça ifade edilmesinin akıl ve beden sağlığını desteklediği vurgulanırken, duyguları anlamada ve ifade etmede yaşanan zorlukların psikopatoloji ile ilişkili olduğu da belirtilmektedir. Araştırmalar, duygusal sağlığın, ruhsal ve fiziksel sağlığın korunması ve iyileştirilmesi için önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Öner, 2021).

2.1.2. Duygunun Tanımı

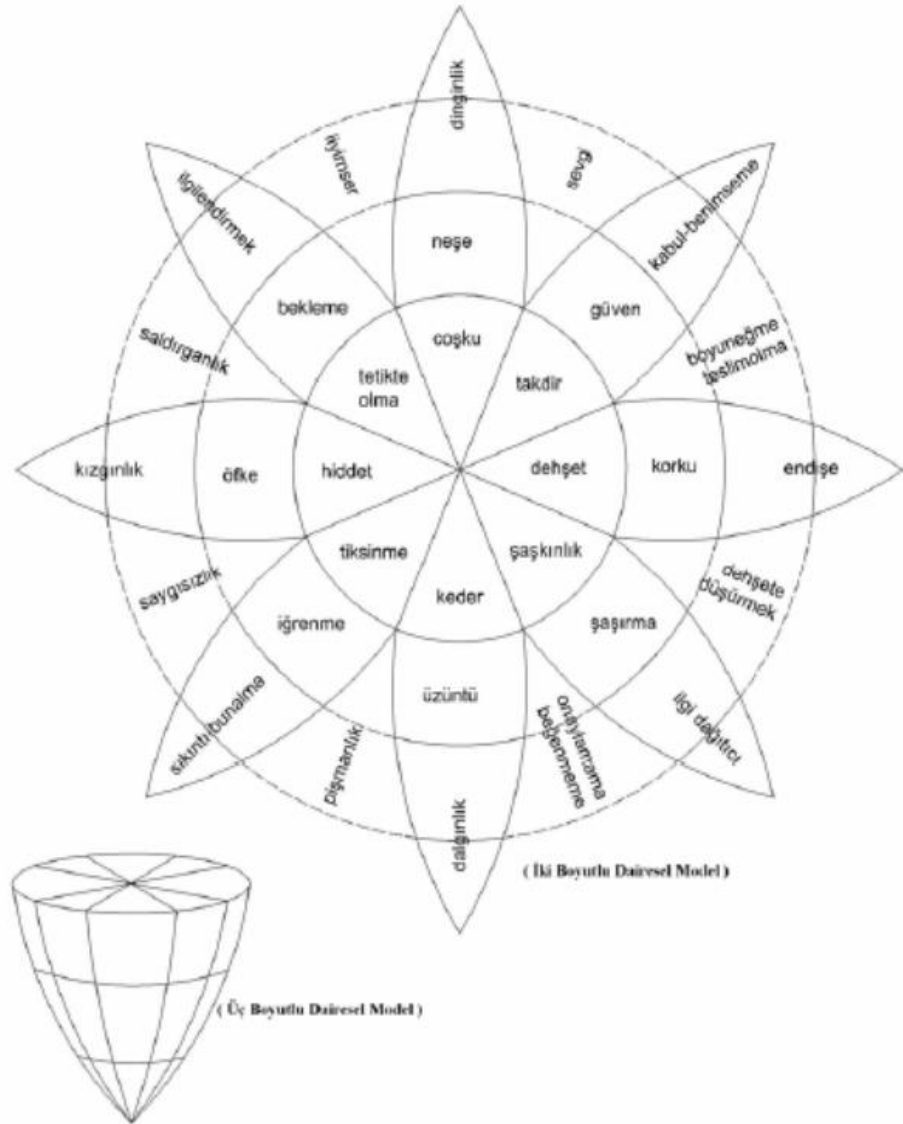
Duygu kavramı, insanın ruhsal ve fiziksel sağılığı için büyük önem taşıırken, psikoloji alanında hala açıklama ve anlam kazanma çalışmaları sürdürölmektedir. Duygu terimi, psikolojinin başladığı dönemden bu yana incelenmekte ve anlamı üzerine çeşitli yaklaşımlar geliştirilmektedir. Ancak, beyin işleyişinin, düşüncelerin doğası ve duyguların kaynağının tam olarak anlaşılması, bilim insanları ve araştırmacılar dahil, henüz tam olarak çözülememiştir. Bu nedenle, beyin tarafından duyguların nasıl üretildiğı konusu hala büyük bir sır olarak kalmaktadır. 'Emotion' kelimesinin Türkçe'deki tam karşılığı olan duygu kavramı, psikolojide tanımlanması en karmaşık ve zorlu kavramlardan biridir. Bu nedenle, insan psikolojisinin derinliklerine dair anlayışımızı genişletmek ve duyguların doğasını tamamen kavramak için sürekli olarak araştırmalar yapmaya ve çalışmalara devam etmeliyiz. Duygu kelimesi, Latince "Emovere" sözcüğünden türemiştir ve "dışarıya hareket etmek" anlamına gelir. Bu sözcük, psikiyatri alanında "mevcut duygulanıma eşlik eden otonom sinir sistemi belirtilerinin de katılmasıyla oluşan tabloyu" tanımlamak için kullanılır. Duygu, "his, duygulanım ve duygudurum" gibi farklı kavramları içinde barındırsa da, hala tam olarak tanımlanmaya çalışılan ve psikoloji alanında çözülememiş kavramsal sorunlar içeren bir alandır. Buna rağmen, birçok bağlantılı bozukluğun tedavisi için kullanılır ve psikolojide önemli bir rol oynar. Ancak, tam olarak anlaşılamayan ve tanımlanması güç bir kavramdır. Araştırmacılar, duygunun doğası ve etkileri konusunda daha fazla bilgi edinmek için çalışmalarına devam etmektedir (Bozkurt, 2014).

His veya duygu (feeling), kesin bir tanım vermenin zor olduğu bir kavram olmakla birlikte, bireyin anlık ve değişken psişik deneyimlerini içeren duygusal durumlar olarak açıklanabilir. Neşe, hüzün, keyif gibi duygusal durumlar, bu anlık deneyimlerin bir parçasıdır. Goleman (2001), duyguyu iki farklı şekilde tanımlamıştır: bir his olarak ve bu hisse özgü belirli düşünceleri, psikolojik ve biyolojik tepkileri içeren dürtüleri harekete geçiren bir güç olarak. Duyguların, beyin kimyasının denge veya dengesizlik durumuyla ilişkilendirildiğı ve aynı zamanda düşüncelerle birlikte hareket eden ve bu düşüncelerden etkilenen bir yapı olduğu da ifade edilmektedir.

Duygular, karmaşık ve çok yönlü bir alan olup, insan psikolojisi ve beyin fonksiyonları açısından oldukça ilgi çekicidir. Her bireyin deneyimlediği duygular benzersizdir ve tam olarak anlaşılması zor bir konudur. Ancak, araştırmalar ve çalışmalarla duyguların doğası ve etkileri hakkında daha fazla bilgi edinilmeye çalışılmaktadır. Feldman (1996) tarafından sunulan tanıma göre, duygular genellikle hem fizyolojik hem de bilişsel kökenlere sahip olan ve davranışları etkileyen faktörlerdir. William James, "What is Emotion?" (1884) adlı makalesinde duygusal kavramı oldukça çarpıcı bir biçimde açıklar. James'a göre, etkileyici bir olayın algılanması vücutta belirli değişikliklere neden olur ve bu değişiklikler aynı zamanda duygusal tepkilerde de görülür. Duygusal durumların vücuttaki değişiklikler olmadan açıklanamayacağına ve bedensel değişikliklerin öncelikli olduğuna dikkat çeker. Olaylar, sinir sistemi üzerinde çevresel uyaranlara karşı tepki eğilimlerinin gelişmesine yol açar. Duyguların ifade edilmesi, içgüdüsel değişiklikler, araçsal davranışlar ve duygusal tepkiler, bu tepki eğilimlerine örnek olarak verilebilir. Duygular, insan davranışları ve deneyimleri üzerinde derin etkilere sahip önemli unsurlardır ve psikoloji bilimi hala duygu kavramının karmaşıklığını anlamak için çalışmalar yapmaktadır. James'ın vurguladığı gibi, duyguların fizyolojik temelleri, bilişsel süreçler ve çevresel etkileşimler arasındaki karmaşık ilişkiyi anlamak, insan psikolojisinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir (Doksat, 2003; Goleman, 2001; Fisher ve Adams, 1994; Cornelius, 2000).

Robert Plutchik (1980), duygunun kavramsal tanımını yapmaya çalışanlar arasında yer alır ve duyguların temel unsurlarından bahseder. Duyguları en etkili bir şekilde tanımlamak ve sınıflandırmak için dairesel bir model geliştirmiştir. Plutchik'in bu modelinde, önerdiği sekiz temel duygu iki karşıt kutuplu uçlar arasında yer alır. Korku, şaşkınlık, üzüntü, iğrenme, öfke, umut, sevinç ve kabullenme bu temel duyguları içerir. Dairesel modeli, duyguların karmaşıklığını ve farklılığını gösterirken aynı zamanda kategorik bir sınıflandırmayı temsil eder. Bu temel duygular, insanların sosyal bağlar kurmasını ve çevreye uyum sağlamasını destekler. Plutchik'e göre, bu sekiz temel duygunun birleşimiyle daha geniş ve derin duygusal deneyimler ortaya çıkar. Örneğin, umut ve sevinmenin birleşimi, iyimserlik hissini oluştururken; sevinme ve benimsemenin birleşimi, sevgi duygusunu meydana getirir. Benimseme ve

korkmanın birleşimi, itaat duygusunu; korkma ve şaşırmanın birleşimi, ileri düzeyde saygı duygusunu oluşturur. Üzülme ve şaşırmanın birleşimi, hayal kırıklığı hissini ifade ederken; üzülme ve iğrenmenin birleşimi, pişmanlık duygusunu doğurur. İğrenme ve kızmanın birleşimi küçümseme hissini; kızma ve ummanın birleşimi saldırganlık hissini oluşturur (Sayar ve Dinç, 2008).



Şekil 2.1. Robert Plutchik'in Çok Boyutlu Dairesel Duygu Modeli

Kaynak: <http://www.fractal.org/Bewustzijns-Besturings-Model/Nature-of-emotions.htm>.

Duygular, insan davranışlarını etkileyen son derece karmaşık süreçlerdir, bu nedenle yüzlerce farklı duygu türü bulunabilir. Lazarus (1991) tarafından yapılan bir sınıflandırmada duygular dört temel kategori altında incelenir. Bu kategoriler zarardan

kaynaklanan duygular, faydadan doğan duygular, sınırdan olan duygular ve duygusuzlar olarak adlandırılır. Bu sınıflandırma, duyguların geniş yelpazesini ve karmaşıklığını gösterirken, farklı duyguların farklı kaynaklardan kaynaklandığını vurgular. Diğer araştırmacılar ise duyguları olumlu ve olumsuz olarak iki karşıt yönde sınıflandırmanın mümkün olduğunu savunurlar. Bu perspektife göre, duygular pozitif ve olumlu deneyimlerin sonucu olarak ortaya çıkabileceği gibi, negatif ve olumsuz deneyimlerin sonucu olarak da meydana gelebilir. Duygular, insan psikolojisinde önemli bir rol oynar ve davranışlarımızı, düşüncelerimizi ve deneyimlerimizi etkiler. Bu nedenle, duyguların çeşitliliği ve çeşitli sınıflandırmaları, insan psikolojisinin anlaşılması ve duygusal deneyimlerimizin yönetilmesi için önemli bir araştırma alanı olmaya devam etmektedir (Çiğ, 2023).

Olumlu ve Olumsuz Duygular:

Bireylerin duygularını ifade edebilmeleri, duygularını tanımaya ve anlamaya bağlı bir süreçtir. Ergenlik dönemi, gençlerin kendi kimliklerini sorgulamaya başladığı bir dönemdir ve bu süreçte duygularını anlamak ve anlamlandırmak önemli bir rol oynar. Kendini tanıma çabaları sırasında duygular, gençler için özellikle yoğunlaşır. Ancak, duygularını anlamakta güçlük çeken ergenler, içsel çatışmalar yaşayarak farklı tepkiler gösterebilirler. Kimlik arayışı içinde olan bu gençler, bazen sessizleşebilir veya isyankâr davranışlar sergileyebilirler. Bu tepkiler, onların kendini anlayamamanın ve içsel zorluklarla başa çıkamamanın bir ifadesidir. Dolayısıyla, ergenlik döneminde gençlere duygularını anlamada ve ifade etmede destek olmak, sağlıklı bir kişisel gelişim ve ruh sağlığı açısından önem taşır. Onlara anlayışla yaklaşarak ve duygusal deneyimlerini anlamalarına yardımcı olarak, bu süreci olumlu bir şekilde desteklemek mümkündür (Çiğ, 2023).

Bireylere kendilerini anlamaları için duygularını tanıma ve ifade etme becerilerinin öğretilmesi, ergenlik döneminden önce başlamalıdır. Bu süreçte, duyguların utanma veya bastırma sebebiyle açığa vurulmasından kaçınılmalıdır ve duyguların doğal bir parçası olarak kabul edilmelidir. Duyguların temel kategorileri olan olumlu ve olumsuz duyguların bilinmesi, kişilerin hangi durumlarda ne hissettiğini daha iyi tarif etmelerine yardımcı olabilir. Olumlu duygular arasında

mutluluk, haz, heyecan ve heves gibi kavramlar yer alırken, olumsuz duygular arasında ise öfke, kaygı, stres ve mutsuzluk gibi duygular bulunmaktadır. Bu duygusal farkındalık, bireylerin kendi duygusal dünyalarını anlamalarını ve duygusal yaşamlarını daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerini sağlayabilir. Bu nedenle, duygusal eğitim ve farkındalık geliştirmeye yönelik çabaların bireylerin yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemesi beklenir (Gross ve Oliver, 2003). Duygular, bireylerin yaşadıkları deneyimlere göre değişen yoğun memnuniyet veya memnuniyetsizlik halini yansıtan karmaşık içsel deneyimlerdir. Olumlu duygular, insanların içinde bulundukları durumdan dolayı duydukları sevinç, mutluluk, hoşnutluk gibi olumlu ruh halini ifade ederken, olumsuz duygular ise üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duygusal tepkileri ifade eder. Bu duygular bireyin ruh halini ve yaşam kalitesini etkilerken, aynı zamanda davranışları ve düşünceleri de yönlendirebilir. Olumlu duygular insanlara enerji verirken ve motivasyon sağlarken, olumsuz duygular enerji düşüklüğüne yol açabilir ve kişinin yaşamından zevk almasını engelleyebilir. Duyguların doğru anlaşılması ve ifade edilmesi, kişilerin duygusal sağlığı ve sosyal ilişkileri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Cropanzano, Weiss, Hale ve Reb, 2003).

2.1.2.1. Duygu Kuramları

Duygular, insan yaşamında önemli ve karmaşık bir zihinsel süreç olduğundan, farklı alanlarda tanımlamaları için birçok kuram geliştirilmiştir. Bu kuramlardan bazıları şunlardır: “*Sağduyu Kuramı, James-Lange Kuramı, Cannon-Bard Kuramı, Schachter-Singer Bilişsel Uyarılma Kuramı ve Sosyo-Biyolojik Kuram*”. Her bir kuram, duyguların doğasını ve kökenini açıklamak için farklı yaklaşımlar sunmaktadır (Sarp ve Tosun, 2011).

2.1.2.2. Sağduyu Kuramı

Psikoloji biliminin erken dönemlerinde, duyguların insanları önce fizyolojik reaksiyonlara ve ardından davranışsal tepkilere götürdüğü düşünülmektedir. Bir örnekle açıklamak gerekirse, bir kişi yolda havlayan bir köpek gördüğünde öncelikle korku hissi deneyimleyebilir. Bu korku hissi, vücutta çeşitli bedensel tepkilere yol açabilir ve ardından kişi kaçma gibi bir davranışsal tepki verme eğiliminde olabilir. Bu kurama "sağduyu kuramı" adı verilmektedir. Ancak günümüzde, duyguların oluşum süreci ve etkileşimi daha karmaşık ve çok yönlü bir şekilde anlaşılmaktadır. Duyguların sadece fizyolojik reaksiyonlardan ve davranışsal tepkilerden ibaret olmadığı, aynı zamanda bilişsel ve sosyal faktörlerle de etkilendiği daha iyi anlaşılmıştır. Bu nedenle, duygu teorileri ve araştırmaları da bu daha kapsamlı perspektife uygun olarak geliştirilmeye devam etmektedir (Sayar ve Dinç, 2008).

2.1.2.3. James-Lange Kuramı

William James'in kuramı, duyguların biyolojik temellere dayandığı ve beden, biyoloji ve sinir sistemine bağlı olarak açıklanabileceği fikrine dayanmaktadır. Ona göre, duygular bedensel değişimlerin sonucunda ortaya çıkar ve bu değişimler duygusal deneyimleri tetikler. Örneğin, bir uyarana karşısında (örneğin havlayan bir köpek), vücut fiziksel bir tepki üretirken sempatik sinir sistemini aktive eder ve bu da korku, öfke veya üzüntü gibi duyguların ortaya çıkmasına neden olur. James'in perspektifi duyguların beden ve biyolojik süreçlerle sıkı bir ilişkisi olduğunu vurgularken, duygusal deneyimlerin temelde biyolojik tepkilerin sonucu olduğunu öne

sürer. Bu yaklaşım, duyguların biyolojik temellerini anlamak ve insan davranışlarının altında yatan süreçleri keşfetmek için önemli bir çerçeve sunar. Duyguların oluşum sürecinde yaşanan bedensel tepkilerin önemi, William James'in ve Carl Lange'nin çalışmalarında vurgulanmıştır. Uyarıcı bir olayla karşılaşmak, kişinin bedeninde çeşitli fizyolojik değişikliklere neden olur. Kalp çarpıntısı, ağzın kuruması ve hızlı nefes alışverişi gibi bedensel duyular, kişinin duygusal deneyimini belirleyen temel unsurlardır. Bu bedensel tepkiler, duygunun adlandırılmasını ve anlaşılmasını sağlar. “James ve Lange, Amerika ve Danimarka” da kendi bağımsız araştırmalarında benzer teorileri ortaya koydukları için bu teorileri genellikle ikisinin adlarıyla anılmaktadır. Bu yaklaşım, duyguların biyolojik temellerini ve fizyolojik kökenlerini anlamak için atılan önemli bir adım olmuş ve duygu psikolojisinin ilerlemesine büyük katkı sağlamıştır (Sayar ve Dinç, 2008).

2.1.2.4. Cannon-Bard Kuramı

“Walter Cannon ve Philip Bard, James-Lange Kuramına” karşı yeni bir bakış açısı getirerek duygu ve fiziksel uyarılmanın neredeyse aynı anda gerçekleştiğini öne sürdüler. Cannon, önceki kuramın önemli eleştirilerini yaparak duygu ve bedensel değişiklikler arasında ayrımın zor olduğunu ifade etti. 1920'lerde yapılan itirazlar, bireylerin duygularını net bir şekilde fark edebilmelerine rağmen, bedensel değişikliklerin duygu durumundan diğerine büyük ölçüde farklılık göstermediğini gösterdi. Bu yeni bakış açısı, duygu ve fizyolojik tepkiler arasındaki karmaşık ilişkiyi daha derinlemesine anlamak için araştırmacıları yeni yönere yönlendirdi ve duyguların anlaşılmasındaki yaklaşımları çeşitlendirdi. İç organlar, sinir sistemine göre daha az hassas ve duyarsız yapılar olabilir, bu nedenle duyguyla ilişkilendirilen değişiklikler iç organlarda ağır ve belirgin şekilde meydana gelmez. Duygu ile bağlantılı bedensel tepkilerin yapay bir şekilde oluşturulması, gerçek duygu deneyimini yaratmaz. Örneğin, epinefrin gibi bir maddeyi enjekte etmek, kişinin gerçek duygusal deneyimini yaratamaz. Duygu deneyimi çok daha karmaşık bir süreçtir ve sadece fiziksel değişikliklerle kopyalanamaz. Duygular, beyin, sinir sistemi ve çevresel etkileşimlerin karmaşık bir bileşimi olarak anlaşılmalıdır. Bu nedenle

duygu deneyimi, sadece bedensel değişikliklerle sınırlı olmayan daha kapsamlı bir fenomendir (Akt. Asena, 2010).

Cannon ve Bard'ın teorisine göre, duyular beyine iletilirken talamus hem kortekse (beynin dış tabakası) hem de sempatik sinir sistemine sinyal gönderir. Bu durum, duygu ve bedensel tepkinin ardışık değil, aynı anda meydana geldiği fikrini ortaya koymaktadır (Akt. Sayar ve Dinç, 2008).

2.1.2.5. Schachter-Singer Bilişsel Uyarılma Kuramı

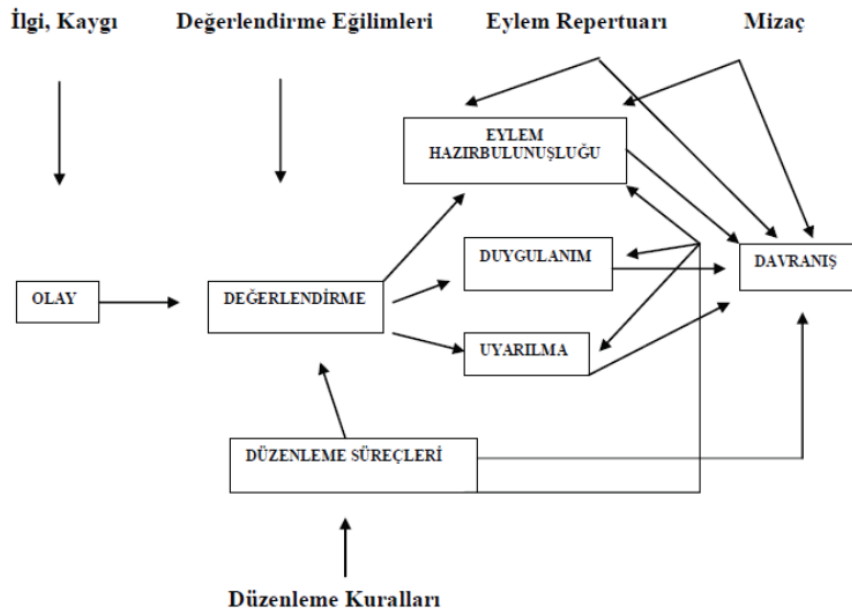
1960'lara kadar geliştirilen duygu teorileri, çoğunlukla duyguların fiziksel tepkilerle ilişkisine odaklanmış olup, duyguların zihinsel yönüne yeterince ilgi gösterilmemiştir. Schachter ve Singer (1962) ise duyguların zihinsel yansımalarını ön plana çıkaran bir bakış açısıyla çalışmış ve kızgın/mutlu adam deneyleriyle önemli bir katkı yapmışlardır. Onlara göre duygudan önce fiziksel uyarılma ve bu uyarılmanın çevresel faktörlerle ilişkilendirilerek anlamlı bir duyguya dönüştürülmesi gerekmektedir. Bu iki süreç aynı anda gerçekleşir ve sonrasında duygu hissedilir. Örneğin, havlayan köpeklerin tehlikeli olduğu bilgisi ile birlikte bu durum bireyde korku duygusunu tetikler. Bu bakış açısıyla duygunun algılar, düşünceler ve fizyolojik tepkiler arasındaki karmaşık etkileşimler sonucu meydana geldiği anlaşılmaktadır. Duygu deneyimini anlamak için sadece fizyolojik tepkilere değil, zihinsel süreçlere de odaklanmak önemlidir (Sayar ve Dinç, 2008).

2.1.2.6. Sosyo-Biyolojik Kuram

Bu kuram, insanların sosyal davranışlarının evrimsel bir süreçle şekillendiğini savunmaktadır. Bu kurama göre duygular da insanların sosyal yaşamlarında evrimsel olarak önemli bir rol oynamaktadır. Duygular, insanların diğer insanlarla etkileşim kurmasına ve gruplar oluşturmasına yardımcı olan temel işlevlere sahiptir. Örneğin, korku duygusu tehlikeleri tanıma ve kaçınma tepkileri göstermemize olanak tanırken, sevgi ve bağlılık duygusu sosyal ilişkileri güçlendirir. Aynı zamanda, duygular empati ve anlayış geliştirmemize yardımcı olur ve toplumsal normlara uyum sağlamamızı kolaylaştırır. Duygular, insanların birbirleriyle bağlantı kurmasını ve topluluklar

içinde birlikte çalışmasını sağlayarak sosyal bağların güçlenmesine katkıda bulunur. Bu nedenle duygular, insan yaşamında evrimsel olarak gelişmiş ve devam eden önemli bir bileşendir (Yalçın, 2010).

Duygular, psikologlar ve nörologlar arasında uzun yıllar boyunca farklı açılardan incelenmiş ve anlaşılmaya çalışılmış bir fenomendir. Bu farklı bakış açıları, duyguların temel doğasının anlaşılması için önemli bir soruyu akıllara getirmiştir: Duygular, karmaşık bilişsel değerlendirmelerin sonucu mu yoksa genetik faktörlere ve beynin temel işleyişine dayalı basit tepkilerin sonucu mu olarak ortaya çıkar? Frijda (1996), bu soruya cevap arayarak duyguları çeşitli etkileşen faktörlerin sonucu olarak tanımlar ve bu sürecin belirli aşamaları izlediğini vurgular. Onun perspektifine göre duygular, insanın iç dünyasıyla dış dünyasının etkileşimine dayanan dinamik bir süreci yansıtır. Bu açıdan bakıldığında, duyguların zengin bir içerikle ve karmaşık bir şekilde geliştiği ve insan deneyiminde önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Duygular, insanın yaşamını ve davranışlarını etkileyen karmaşık bir içsel dünyayı temsil eder ve insan psikolojisindeki derin etkileriyle dikkat çekmektedir (Mayne ve Bonanno, 2001).



Şekil 2.3. Passions: Emotion and Socially Consequential Behaviour

Kaynak: Frijda, 1996.

Duygular, insan beynindeki karmaşık aktivitelerden kaynaklansa da aslında ruhsal bir kavramdır ve kişinin geçmişi, biyolojisi ve çevresiyle şekillenir. Fehr ve Russell'ın ifade ettiği gibi, duyguların kesin bir tanımı olmasa da sosyal iletişimde önemli bir rol oynarlar ve kişinin ruh sağlığı üzerinde etkili olabilirler. Duygular, düşünceler ve algılarla doğrudan ilişkili olarak çalışır ve insan fizyonomisini etkileyerek hormonal dengeleri değiştirebilirler. Dolayısıyla, duyguları anlamak, ifade etmek ve yönetmek, her birey için önemlidir. Zira duygular, insanın hayatının devamlılığını sağlayan bir enerjidir ve bireyin yaşam kalitesini etkileyebilme kapasitesine sahiptirler. Bu nedenle duygusal farkındalık ve duygusal zekâ, ruhsal sağlık ve refah için önemli becerilerdir (Kagan, 2007).

2.1.3. Duyguların İşlevleri

Duygular, insanın yaşamında önemli ve vazgeçilmez bir yer tutarlar çünkü insanın ruh halini, düşüncelerini ve davranışlarını etkilerler. Duygular, insanın iç dünyasını düzenlemesine yardımcı olur ve kendini anlaması, başkalarıyla iletişim kurması ve toplumsal ilişkilerde uyum sağlaması için kritik bir rol oynarlar. Aynı zamanda duygular, kişinin değerleri ve istekleriyle uyum içinde hareket etmesini ve amaçlarına ulaşmasını sağlarlar. Duygusal deneyimler, kişinin karar verme süreçlerinde etkili olur ve farklı seçenekler arasında tercih yapmasına katkıda bulunur. Stresle başa çıkma ve zorluklarla mücadele etme süreçlerinde de duygular önemli bir rol oynarlar. Duygusal denge ve iyi ruh halini korumak, insanın sağlığı ve refahı için hayati önem taşır. Ayrıca duygusal zeka, empati ve liderlik gibi sosyal becerilerin gelişiminde de etkilidir. Sonuç olarak, duygular insan yaşamında işlevsel bir rol oynarlar ve insanın psikolojik, sosyal ve fizyolojik iyilik halini destekleyerek yaşam kalitesini artırır (İsmen, 2004).

- 1) “Duygular, insan yaşamında uyum sağlama süreçlerinde önemli bir rol oynarlar. Organizmanın çevresiyle etkileşime geçtiği her an, duyguların etkisi altındadır (Safran ve Greenberg, 1991).
- 2) Duygular, insan davranışlarının temelinde yatan güçlü motivasyon kaynaklarıdır. Yaşamsal ihtiyaçların karşılanması ve hedeflere yönelik

davranışların ortaya çıkmasında önemli bir rol oynarlar. Duygular, bireyin içinde bulunduğu sistemlere bağlı olarak ortaya çıkar ve bu sistemlerin belirli ihtiyaçlarını karşılamak üzere gelişirler. Duygusal deneyimler, öğrenme süreçlerinin sonucunda oluşan hedefleri ve standartları içerecek şekilde şekillendirilir. (Safran ve Greenberg, 1991).

- 3) Duygular, insanların eylem biçimleri hakkında önemli bilgiler sunar ve duygusal durum ile davranış arasında fitrattan gelen bir ilişki olduğuna inanılır. Duyguların insan davranışlarını etkilediği ve yönlendirdiği bilinen bir gerçektir. Örneğin, öfke duygusu, bireyin kendini tehdit altında hissettiği durumlarda tetiklenir ve kendini koruması için hazırlık yapmasını sağlar. Bu duygu, kişinin bir tehlike olduğunu algılaması ve uygun davranışlarla tepki vermesini sağlar (Frijda,1994).
- 4) Duygular, insanların içsel dünyalarında güçlü bir etkiye sahip olan güdüleyici unsurlardır. İnsanların ihtiyaçlarını karşılamada, hedeflere ulaşmada ve hayatlarında ilerlemede önemli bir rol oynarlar. Duygular, bireyin motivasyonunu artırarak onları harekete geçiren ve belirli davranışlar sergilemelerini sağlayan birer itici güç olarak işlev görürler.
- 5) Duygular, insan zihni ve davranışlarında farklı sistemleri örgütleyen ve yönlendiren güçlü bir etkiye sahiptir. Yaşamı koruma ile ilgili önemli bir işlevi olduğu için, duygular bütün sistemleri etkileyen zorlayıcı bir güçtür.
- 6) Duygular, insanların iç dünyalarını dışa yansıtan çeşitli ifade edici motor kalıplarını içerir. Bu ifade edici motor desenler, duygusal deneyimin özünü oluşturur ve duyguların anlamını ve niteliğini belirleyen temel unsurları oluşturur. Her duygu türü, sistemli bir şekilde ifade edici-motor oluşumlara sahiptir ve fizyolojik tepkiler, yüz ifadeleri, duruşsal ve sözel ifadeler gibi spesifik ifade biçimlerini içerir. Bu ifade edici-motor öğeler, duyguların kendine özgü niteliklerini ve bireysel deneyimlerini yansıtarak duygulara özgü bir duygusal kalite özelliği kazandırır. Bu sayede insanlar, duygularını başkalarına iletme ve duygusal deneyimlerini anlamak için bu ifade edici-motor öğeleri kullanır ve duygusal iletişim kurarlar. Duygular, insanlar arasında bağlantı kurmaya ve duygusal bir bağ oluşturmaya yardımcı olan önemli bir ifade biçimidir (Leventhal ve Scherer, 1987).

- 7) Duygular, insanların iç dünyasını ifade etmek ve başkalarıyla iletişim kurmak için temel araçlardır. Bu duygusal iletişim sistemi, bireylerin kendi hareket tarzlarını belirlemelerine ve duygusal tepkilerini diğerlerine aktarmalarına yardımcı olur (Safran ve Greenberg, 1991).
- 8) Duygular, insanların iç dünyasını ifade etmenin yanı sıra, çevresel olaylara karşı hızlı ve etkili tepkiler vermek için kullanılan doğal bir araçtır. Duygusal süreçler, insanların karmaşık bilgileri hızla işlemesini ve uygun şekilde tepki vermesini sağlayarak organizmanın hayatta kalma ve uyum sağlama becerilerini güçlendirir. (Safran ve Greenberg, 1991).
- 9) Duygusal hafıza, bireyin hayatı boyunca deneyimlediği duygusal olayları ve bu olaylarla ilişkilendirdiği duygusal tepkileri içeren bir bellek sistemidir. Doğumdan itibaren, insanlar çevresindeki dünyayla etkileşime geçerken belirli duygusal deneyimleri hafızalarına kodlamaya başlarlar. Bu duygusal işaretlemeler, kuşaktan kuşağa aktarılarak bireyin ilerideki yaşantılarını da etkiler (Safran ve Greenberg, 1991).
- 10) Duygusal şemalar, bireyin deneyimlediği duygusal olayları işleme ve anlama şekillerini temsil eder. Çevredeki uyaranlar veya içsel süreçler, uygun bir duygu şablonu veya şemadaki temel tema ile uyum sağladığında, bu şema aktif hale gelir. Bu tetikleme, şema içinde görüntüler, ifade edici-motor davranışlar ve otomatik tepkileri içeren bir bilgi akışını harekete geçirir. Bu akış daha sonra gelecekteki bilgi işlemlerinde duygusal anlamı kazandırarak bireyin öznel duygu deneyimlerini şekillendirir. Bu süreçlerin birleşimi, karmaşık ve kişisel duygu deneyimlerinin oluşmasına yol açar. Bu şekilde, duygusal şemalar, bireyin yaşadığı dünyayı algılama, anlama ve duygusal tepkiler verme şekillerini etkileyen önemli unsurlardır (Safran ve Greenberg, 1991).
- 11) Duygusal şemalar, yaşanan yeni deneyimlerle sürekli olarak gelişip zenginleşir. Karşılaşılan yeni durumlar, var olan şemaların aktif hale gelmesine neden olur. Bu aktif şemalar, olayın şekli ve anlamının kavranması için içerdiği bilgilerle işlenir. Duygusal deneyimler, şemaların içinde sırayla kodlanarak duygusal hafızaya yerleştirilir (Leventhal ve Scherer, 1984).
- 12) Bilişsel-duygusal işlemler, insanların zengin ve karmaşık bir iç dünyasını yönetmelerine yardımcı olan önemli bir sistemdir. Duygular, insanların

yaşamında derin izler bırakan ve güçlü bir şekilde deneyimlediği duygusal reaksiyonlardır. Doğuştan gelen bu duygular, farklı beklenmedik olaylar karşısında da hızlı ve otomatik tepkilerin ortaya çıkmasını sağlayarak uyum sağlamamızı mümkün kılar (Safran ve Greenberg,1991)”.

Sağlıklı bir birey, nörolojik, fizyolojik ve psikolojik açıdan dengeli olduğunda, duygularını anlamak ve uygun koşullarda doğru tepkilerle duygusal deneyimleri yaşayabilmek mümkün olur. Öte yandan, duygusal farkındalığa sahip olmak, duyguları anlamak ve sosyal ilişkilerde ifade edebilmek, kişinin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu yüzden duyguların ifadesi ve kişinin kendini diğer insanlara açabilmesi, duygusal sağlığın işlevselliği için hayati bir öneme sahiptir (Greenberg, 2004; Sloan ve Marx, 2004).

2.2. Duygunun Tarihçesi

Duygular, insanların sosyal hayatını şekillendiren önemli unsurlardır ve çevreleriyle, diğer insanlarla olan ilişkilerini etkileyen güçlü etmenlerdir. Tarihsel olarak, duyguların anlamı ve tanımı üzerine farklı düşünürler farklı bakış açıları sunmuştur. Geçmişte, duyguların yerini “tutku,” “ahlaki duyarlılık,” veya “maneviyat” gibi kavramlar almıştır. Ancak zamanla, duyguların özel ve ayırt edici bir rolü olduğu anlaşılmış ve modern zamanlarda onları tanımlamak ve anlamak için çeşitli teoriler geliştirilmiştir. Bu teorilere göre, duygular insan düşüncelerini, davranışlarını ve algılarını etkileyen önemli içsel deneyimlerdir. Aristoteles, duyguları insanın düşüncelerini değiştiren etkiler olarak değerlendirirken, Descartes ve Kant, duygu ve akıl arasındaki ilişki ve çelişkiyi ele almışlardır. Günümüzde ise duyguların kompleks ve çok yönlü bir yapıya sahip olduğu anlaşılmış ve onların psikoloji ve sosyal hayat üzerindeki rolü daha iyi anlaşılmaktadır (Marinetti ve ark., 2011; Smith, 2015).

Geçmişte duygular, felsefe ve diğer düşünce sistemlerinin ilgi alanına giren bir konu olmuştur. Antik çağlardan başlayarak, düşünürler duyguların doğasını ve insan deneyimindeki rolünü anlamaya çalışmışlardır. 19. yüzyıl aydınlanma çağıyla birlikte, duyguların bilimsel ve akademik olarak ele alınması artmış ve psikoloji bilim dalının

ayrışmasıyla daha da vurgulanmıştır. Bu süreçte, duyguların bilimsel bir disiplin içinde sistematik olarak incelenmeye başlaması, onların doğasını, kökenini ve işlevlerini anlamak için yeni yaklaşımların ve teorilerin geliştirilmesini sağlamıştır. Günümüzde de duygu araştırmaları, psikoloji ve diğer bilim dallarında önemli bir alan olarak devam etmektedir ve duyguların insan yaşamında oynadığı karmaşık ve çok yönlü rolü anlamak için çeşitli bilimsel yöntemler ve yaklaşımlar kullanılmaktadır (LeDoux, 2001).

Bilişsel bilim ve entelektüel heyecan, psikologları duyguları anlamak ve açıklamak için bilişsel süreçlere odaklanan çalışmalarla cezbetmiştir. Psikolojide davranışçılığın hâkim olduğu dönemde, duyguların önemi pek üzerinde durulmamıştı ve duygusal süreçler fazla tartışılmamıştı. Ancak, 1950'lerde başlayan ve insan zihninin bilinçli düşüncelerini anlama çabası olan bilişsel devrim, duyguların anlaşılmasında da önemli bir dönüm noktası olmuştur (Schacker ve ark., 2018).

Duygu araştırmalarının modern dönemi, duyguların kaynağı ve doğasıyla ilgili derinlemesine düşüncelerin ve tartışmaların etkisiyle şekillenmiştir. James'in "Duygular mı duygusal tepkilere yol açar, yoksa tepkiler mi duyguları tetikler?" sorusu, duyguların oluşum ve işleyişi hakkındaki temel bir sorunu ortaya koymuş ve bu soru etrafında yoğun bir düşünce süreci olmuştur. James'in tepkilerin duygulara neden olduğu düşüncesi, duygusal deneyimlerin bedensel değişimlerle yakından bağlantılı olduğunu vurgulamış ve bu alanda yüzyıllar süren bir tartışmaya öncülük etmiştir. Ancak, zamanla tepkilerin ve duyguların karmaşık etkileşimini anlama çabası, daha derinlemesine bir araştırma ve anlayış gerektirmiştir. Bu süreçte duyguların temelde bedensel değişimlerle birlikte ortaya çıktığı, düşünceler ve deneyimlerle birleşerek duygusal deneyimi şekillendirdiği daha iyi anlaşılmış ve duygu araştırmalarının bilimsel temelleri güçlenmiştir (Cowie ve ark., 2011).

Carl Lange ve William James'in duyguların bilişsel süreçlerle ilişkisine dair varsayımları, duygu teorilerinin gelişiminde önemli bir dönüm noktası olmuştur. Bu

perspektife göre, fizyolojik deneyimlerimiz duyguların belirlenmesinde etkili olurken, bilişsel süreçler de duygusal deneyimi şekillendirmede önemli bir role sahiptir. Duyguların bilinçli deneyiminin fizyolojik süreçlerden sonra gelmesi, duygusal tepkilerin önce bedensel düzeyde başladığı ve ardından bilişsel olarak anlamlandırıldığı fikrini desteklemektedir (Akt. LeDoux, 2001).

Duygular, insan deneyiminin temel yapı taşlarından biridir ve karmaşık bir biçimde çevreyle etkileşim içindedir. Duygular, çeşitli durumlarla ilişkilendirilmiş, bedensel tepkileri içeren ve özgün davranış ve eylemleri tetikleyen deneyimlerdir. Bu deneyimler bazen yoğun ve hoş olmayan durumlarla ilişkilendirilebilirken, bazen de hoş ve olumlu duygularla ilişkilendirilir. Modern dilde, tutku, duygu, durum ve mizah gibi birbirine bağlı kelimelerle ifade edilen bir kavramlar bütünüdür (Platin, 2015).

2.3. Duygunun Fizyolojisi

Duygular, insan psikolojisinde merkezi bir role sahiptir ve bilim dünyasının dikkatini çekmiştir. Duyguların işlevsel olduğu düşünce, psikolojinin temelinde yatan bir düşüncedir. Algılar, hatıralar ve duyguların insan davranışlarını ve günlük deneyimlerini etkilediği kabul edilmektedir. Duygular, öğrenme, iletişim ve karar verme gibi temel bilişsel süreçleri etkiler ve insan yaşamının vazgeçilmez bir parçasıdır. Beyin çalışmaları, duygu psikolojisi hakkında daha fazla bilgi edinmemize yardımcı olmaktadır. Beyin görüntüleme çalışmaları, beyindeki anatomik yapıya dair önemli ipuçları sunarak duygusal reaktivite ve düzenlemenin anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Bu sayede, duyguların beyinde nasıl işlendiği ve düzenlendiği hakkında daha derin bir anlayışa sahip olmaktadır (Berridge, 2018).

Sinir bilim alanındaki çalışmalar, duygular ve beyin arasındaki ilişkiyi anlamak için önemli veriler sunmaktadır. Ancak, bu ilişkinin karmaşıklığı bazen araştırmacıları zorlayabilir ve bazı duygu durumlarının beyin bölgeleriyle net bir şekilde örtüşmediğini gösterebilir. Beynin anlaşılması, duygusal süreçlerin psikolojik doğasını daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir ve bazen de duyguların psikolojik

anlamı hakkındaki geçmişteki düşüncelerimizi gözden geçirmemizi sağlar. Bu tür zorluklar ve yeni veriler, duygusal süreçlerin özünü ve nasıl işlediğini daha derinden anlamak için araştırmacıları düşünmeye ve yeniden değerlendirmeye yöneltmektedir (Berridge, 2018).

Nörobilimcilerin duygusal süreçlerin beyinde nasıl işlediğini anlamak için önerdikleri teoriler, araştırmalara ve çalışmalara büyük önem kazandırmıştır. Bu teorilerden bazıları, belirli duyguların altında yatan beyin bölgelerini tanımlamaya odaklanırken, diğerleri duygusal deneyim sırasında beyin ve bedende bir araya gelen bileşenleri incelemeyi tercih ediyor. Temel duygu yaklaşımları, her duygunun farklı bir beyin devresi tarafından yönetildiğini öne sürerken, yapısalcı yaklaşımlar daha karmaşık bir şekilde duygusal deneyimlerin ortaya çıkmasında beyin ve vücut arasındaki etkileşimleri araştırır. Her iki perspektif de fizyolojinin duyguların anlaşılması için kritik bir rol oynadığını kabul eder ve bu yönde yapılan çalışmalar, duygusal süreçleri daha derinlemesine anlama yolunda önemli adımlar atmamıza yardımcı olmaktadır (Kahle ve Hastings, 2015).

Duygusal reaktivite ve düzenlemenin beyindeki anatomik yapısı hakkındaki bilgiler, beyin görüntüleme araştırmalarının sağladığı önemli bulgular arasında yer almaktadır. Bu çalışmalar, duygusal tepkilerin ve düzenlemelerin beyinde nasıl şekillendiğine dair kritik ipuçları sunmaktadır. Ayrıca, duygusal deneyimlerin nörobiyolojik temellerini anlamaya yönelik teoriler de, beyin bölgelerinin işbirliği içinde çalışarak duygusal tepkileri nasıl oluşturduğumuzu açıklamaktadır. Bu teoriler, duyguların düşünceleri, fizyolojik durumu ve davranışları düzenleyen karmaşık bir süreç olduğunu gösterir. Duygular, bizi anımsatıcı bir duruma karşı cevap vermeye hazırlar ve pozitif ya da negatif olanları değiştirmek için bedeni harekete geçirir. Bu sayede duygular, insanların çevresine uyum sağlamalarına ve yaşam kalitelerini etkilemelerine yardımcı olmaktadır (Şahin ve Ramazan, 2016).

Duygular, çağrıştırıcı bir duruma karşı tepki olarak ortaya çıkarlar ve vücuda pozitif veya olumsuz durumlara uygun tepkileri hazırlarlar. Bu tepkiler, insanların düşüncelerini, fizyolojilerini ve davranışlarını etkileyerek yaşamı düzenlemelerine yardımcı olur. Aynı zamanda duyguların kendileri de düzenleme hedefleri olabilir (Thompson, 2011).

Berridge (2018), duygusal beyin kavramının hala yararlı olduğunu ve özellikle limbik sistemin bu kavramın temelini oluşturduğunu belirtiyor. Limbik sistemin, Papez'in önerdiği orijinal kavramda, beyin hipotalamusuna odaklandığı bilinmektedir. Bununla birlikte, limbik sistemin hipotalamusla bağlantılı olduğu düşünülen ve beyin üst orta hattında yer alan yapıları da içerdiği öne sürülmüştür. Bu yapılar arasında cingulate korteksi, anterior talamus ve hipokampus bulunmaktadır. Bu perspektif, duyguların beyinde karmaşık bir ağ içinde düzenlendiğini ve limbik sistemin bu süreçte önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Duygusal beyin kavramı, duygusal süreçlerin anlaşılmasında hala değerli bir araç olarak kullanılmaktadır ve nörobilim çalışmaları bu konuda daha fazla bilgi sağlamaktadır (Thompson, 2011).

Duyguların beyindeki temel ilişkilendirdiği yapıların başında limbik sistem gelmektedir. Limbik sistem, beyin birçok duygu ve motivasyonunun temelini oluşturan, özellikle duygusal ve hayatta kalma ile ilişkili bir dizi ilkel beyin yapısını içerir. Örneğin, cinsel davranışlar, öfke ve korku gibi duygular, bu sistemde yer alan beyin bölgeleri tarafından kontrol edilir. Limbik sistem, hipotalamus, hipokampus, amigdala ve diğer bazı yapıları içerir ve duygusal süreçlerin yanı sıra motivasyon ve hafıza gibi işlevlerden de sorumludur. Duyguların oluşumunda limbik sistemin yanı sıra beyin sapı retiküler sistemi de önemli bir rol oynar. Aktivasyon teorileri, duyguların enerji ve hareketleri nasıl etkilediği konusunda çalışırken, bazı geleneksel görüşlerden farklı olarak, fizyolojik aktivasyonun bu teorilere tam olarak uymadığı görülmektedir. Bu nedenle, duygusal süreçlerin ve aktivasyonun kompleks ve çeşitli bir ağ içinde düzenlendiğini anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Sanei, 2013).

Geçmiş araştırmalar, duygusal süreçlerin özellikle limbik sistemle bağlantılı olduğunu öne sürmüştü. Ancak, son zamanlarda yapılan çalışmalar, bu limbik yapıların tamamının duyguların gelişiminde aynı öneme sahip olmadığını gösteriyor. Bazı limbik bölgeler duygu ile doğrudan ilişkilendirilirken, diğerleri için böyle bir bağlantı bulunmamaktadır. Bunun yanı sıra, limbik olmayan bazı beyin yapılarının da duygusal süreçlerde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Bu, duygusal deneyimlerin ve süreçlerin beyinde daha karmaşık bir ağ içinde düzenlendiğini gösteren önemli bir bulgudur. Yani, duyguların beyindeki temel nöral mekanizmaları sadece limbik sisteme bağlı kalmayabilir ve farklı beyin bölgelerinin de duygusal anlamda katkısı olabilir. Bu yeni perspektif, duygusal süreçlerin nöral temellerini daha iyi anlamamıza ve daha kapsamlı bir anlayış geliştirmemize yardımcı olabilir (Sanei, 2013).

Duygu fizyolojisi konusunda dikkate değer olan, “*Otonom Sinir Sistemi'nin (Autonomous Nervous System, ANS)*” zengin bir çalışma tarihine sahip olmasıdır. ANS, duyguların işlevsel yönleri için kritik bir rol oynar ve bedende bulunan organları ve kasları duyguyla uyumlu şekilde hareket etmeye hazırlar. Örneğin, korku gibi bir duygu durumunda, ANS glukoz salımını artırarak bedeni çalışmaya hazırlar. Bu nedenle ANS, duyguların fizyolojik yansımalarını anlamak için önemli bir anahtar olarak kabul edilir. Aynı zamanda ANS, beyin ve beden arasında iki yönlü bir bağlantıyı temsil eder, yani duygusal durumlar beyindeki düşünce ve algılarla birlikte bedeni etkileyebilir ve tersine, bedendeki fizyolojik durumlar da beyindeki duygu deneyimlerini etkileyebilir. Bu karmaşık ilişki, duygusal süreçlerin fizyolojik temellerini anlamamızı sağlar ve duygusal tepkilerin nasıl oluştuğunu daha iyi açıklamaktadır (Kahle ve Hastings, 2015).

“*Parasempatik Sinir Sistemi (Parasympathetic Nervous System, PNS)* ve *Sempatik Sinir Sistemi (Sympathetic Nervous System, SNS)*” duygusal süreçlerde önemli roller oynarlar. Genellikle PNS, vücudu dinlenme ve iyileşme eylemleriyle ilişkilendirilirken, SNS vücudu aktif olmaya hazırlayan dövüş veya kaçış durumları gibi aktivitelerle ilişkilendirilir. Bu iki sistem duygu deneyimlerimizi de etkiler. Araştırmalar, öfke ve korku gibi olumsuz duyguların PNS aktivasyonunda azalmalarla

ilişkilendirilebileceğini göstermektedir, ancak üzüntü ise parasempatik aktivasyonla bağlantılı olabilir. Pozitif duygular ise sıklıkla parasempatik aktivasyonla ilişkilendirilir. Ancak, duygusal süreçler oldukça karmaşık olduğu için bu bağlantılar bazen çelişkili sonuçlar gösterebilir. Dolayısıyla, duygusal tepkileri anlamak için hem PNS hem de SNS'nin rollerini dikkate almak önemlidir (Kahle ve Hastings, 2015).

Duygular, insan psikolojisinin karmaşıklığını yansıtan önemli unsurlardır ve beyindeki nörolojik aktivitelerle yakından ilişkilidir. Ancak duyguların deneyimi ve ifadesi, zaman içinde şekillenen süreçlere dayanmaktadır. Duygu deneyimi ve düzenlemesi, nörolojik ve fizyolojik aktivitenin sürekli olarak değiştiği dinamik süreçler olarak öne çıkar. Duygusal deneyimler, kişinin içinde bulunduğu duruma, çevresel etkilere ve sosyal bağlamlara bağlı olarak değişebilir. Bu nedenle, duygular birçok sistem ve faktör tarafından şekillenir ve ifade edilir. Duygu deneyimi, insanın yaşamı boyunca gelişen ve değişen bir süreçtir ve farklı yaşam aşamalarında farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Bu süreçlerin anlaşılması, duyguların karmaşıklığını ve insan davranışını anlamada önemli bir rol oynamaktadır (Kagan, 2007; Kahle ve Hastings, 2015).

2.4. Duygu Düzenleme

Duygular, tarih boyunca çeşitli şekillerde anlaşılmış ve yorumlanmıştır. İlk başlarda spesifik olmayan ve yıkıcı aktivasyonlar olarak görülse de, daha yeni analizler duyguların işlevlerini vurgulamıştır. Duyguların temel işlevleri arasında, bizi hızlı motor yanıtlar için hazırlamak, organizma ve çevre arasındaki uyumu sağlamak ve karar verme süreçlerini kolaylaştırmak yer alır. Duygular sadece organizma içi işlevleriyle sınırlı kalmaz, aynı zamanda sosyal amaçlara da hizmet eder ve başkalarının davranışsal niyetleri hakkında bilgi sağlar. Duygular, insan davranışlarının ve sosyal ilişkilerin anlaşılmasında önemli bir rol oynar. Onları sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel bağlamlarda da ele almak gerekir. Bu şekilde duygular, insan deneyiminin karmaşıklığını ve zenginliğini

anlamamıza yardımcı olur ve bizi insan doğasına dair daha geniş bir perspektife taşımaktadır (Demirtaş, 2018).

Duygular, insan davranışını çevreye uyum sağlamak ve etkili kararlar vermek için düzenleyen karmaşık ve çok yönlü süreçlerdir. Duygular, çevremizdeki önemli özelliklere odaklanmamızı sağlayarak dikkatimizi yönlendirebilir, duyuşsal olan alımları optimize edebilir ve alınacak kararları etkileyebilir. Ek olarak, farklı durumlara uyum sağlama yeteneğimizi desteklemek üzere duyuşsal tepkileri önceden hazırlayarak bizi donatırlar ve sosyal etkileşimleri kolaylaştırarak ilişkilerimizi şekillendirirler. Duygular, hafızayı da etkileyerek yaşanan olayları daha etkili bir şekilde hatırlamamıza yardımcı olurlar. Ancak bazen duygular, yanlış türde, yoğunlukta veya süre içinde ortaya çıkabilir ve bu durumda yardımcı olmaktan çok zarar verebilirler. Bu noktada duygularımızı düzenlemek önemli bir beceridir ve duygu düzenleme stratejileri kullanarak bu olumsuz etkileri azaltabiliriz. Duygu düzenleme, insanların duyuşsal deneyimleriyle etkili bir şekilde başa çıkma ve uyum sağlama becerisini ifade eder. Bu süreç, duyguları anlamak, kabul etmek ve olumlu bir şekilde yönetmek için önemli bir araçtır. Farklı kültürlerde ve geleneklerde, duygu düzenleme konusu önemli bir yer tutar ve insanlar duyuşsal durumlarına tepki göstererek onları yönlendirmeye çalışır. Duygu düzenleme becerisi, stresli durumlarla başa çıkmada ve olumsuz duyuşsal etkileri azaltmada önemli bir rol oynar. Bu beceri, bireyin duyuşsal esnekliğini ve psikolojik dayanıklılığını arttırarak yaşam kalitesini iyileştirebilir. Duygu düzenleme, duyuşsal sağlık ve iyi yaşam için vazgeçilmez bir unsurdur (Joormann ve Stanton, 2016).

Duygular, insanların iç dünyasında önemli bir rol oynamakla birlikte, dış dünyayla olan etkileşimimizi de etkiler. Çevremizdeki olaylar, insanların duyuşsal tepkilerini tetikler ve duyuşsal yaşamı etkiler. Medyadaki haberler, çevremizdeki yoğun ve hızlı yaşam, sosyal ilişkilerimiz ve iş hayatımız gibi faktörler, duyuşsal deneyimlerimizi etkileyen önemli unsurlardır. Duygular, bazen içimizdeki hedeflerin ve duyuşsal durumumuzun bir yansımasıdır ve bazen de dikkatimizi yönlendirmek için bize işaretler verir. Yoğun, üzücü veya rahatsız edici duyuşsal durumlarla karşılaştığımızda, duygularımızı düzenlemeye çalışabiliriz. Bu düzenleme, duyuşsal

dengemizi korumak ve daha iyi bir yaşam kalitesi elde etmek için önemli bir beceridir. Duygusal düzenleme, iç ve dış dünyamız arasındaki dengeyi sağlamak için sürekli bir çaba gerektiren karmaşık bir süreçtir. Duygular, insanın hayatta kalma ve yaşamını sürdürme çabasında gelişmiş olan sistemlerdir ve her zaman objektif olarak doğru olmayabilirler. Onlar, atalarımızın binlerce yıl önceki deneyimlerinden evrimleşmiş tepki mekanizmalarıdır ve zamanla değişen çevresel koşullara uymak için geliştirilmişlerdir. Bu nedenle, duygular bazen gerçek durumları yansıtmayabilir veya yanıltıcı olabilirler. Yine de, duyguların bir diğer işlevi, karşılaştığımız durumlar bize özel bir anlam taşıdığına veya dikkatimizi gerektirdiğinde, hatta bir eyleme yönlendirmemiz icap ettiğinde, devam eden davranışları kesip hızla tepki vermemizi kolaylaştırmaktır. Duyguların bu hızlı ve otomatik tepkileri, tehlikeli durumlarda hayatta kalma şansımızı artırmaya yardımcı olur. Ancak, duygusal tepkilerimiz her zaman akılcı veya gerçekçi olmayabilir, bu nedenle duygularımızı anlamak ve düzenlemek önemlidir (Ochsner ve Gross, 2014; Williams ve ark., 2009).

Sosyal alanda, insanların duygularını düzenlemesi ve yönetmesi, sağlıklı ve olumlu ilişkiler kurmada temel bir faktördür. İnsanlar arasındaki dostluklar ve samimi ilişkiler, duygusal işbirliği ve anlayış içerir. Her bireyin farklı duygu düzenleme modellerine sahip olmasına rağmen, sağlıklı ilişkiler çoğunlukla olumlu etkileşimlerin daha baskın olduğu, olumsuz etkileşimlerin ise daha az görüldüğü ve istikrarlı etkileşim kalıplarının belirgin olduğu ilişkiler şeklinde kendini gösterir. Bu olumlu etkileşimler, insanların birbirlerine destek vermesi, anlayış göstermesi, duygularını paylaşması ve karşılıklı olarak birbirlerini güçlendirmesi ile sağlanır. İyi duygusal düzenleme, çatışmalardan kaçınmaya ve olumsuz duygusal patlamalara engel olmaya yardımcı olabilir, böylece insanlar arasında daha sağlıklı ve uyumlu bir etkileşim oluşabilir (Williams ve ark., 2009).

Freud'un teorisine göre duygu düzenleme, derin gelişimsel bir başarıdır ve yaşam boyu süren önemli bir beceridir. Yetişkinlikte duygu düzenleme, günlük yaşamın işleyişi için vazgeçilmez bir hal almaktadır, çünkü sağlıklı sosyal ilişkiler, akademik başarı ve psikolojik refah için önemlidir. Duygusal düzenleme, ilk sosyal deneyimlerin temel amaçlarından birini oluşturur ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinin

şekillenmesinde hayati bir rol oynar. Duygu düzenleme, dışsal ve içsel süreçlerin bir kombinasyonunu içerir ve yoğun ve geçici duygusal durumları izlemeyi, değerlendirmeyi ve yönetmeyi içerir. Bu beceri, insanların duygusal hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur ve yaşam kalitesini artırmaktadır (Williams ve ark., 2009).

Duygu düzenleme, kişinin genel sağlığı, akademik ve iş performansı ile ilişkilendirilirken aynı zamanda zihinsel bozukluklarla da bağlantılıdır. Başarılı duygu düzenlemeye sahip olmak, insanların daha iyi ilişkiler kurmasına ve yaşamlarını daha olumlu bir şekilde yönlendirmesine yardımcı olurken, duygu düzenlemedeki zorluklar çeşitli psikopatolojilere katkıda bulunabilir. Depresyon, anksiyete bozuklukları, yeme bozuklukları ve kişilik bozuklukları gibi psikolojik rahatsızlıklar, duygu düzenlemesinde yaşanan zorluklarla ilişkilendirilmiştir. Bu bağlamda, duygusal düzenleme eğitimi çeşitli terapötik yaklaşımları kapsayabilir; örneğin, diyalektik davranışçı terapi, duygu odaklı terapi, kabul ve farkındalık temelli terapi ve duygusal düzenleme terapisi gibi yöntemleri içerebilir. Bu terapiler, insanlara duygu düzenlemesinde beceriler kazandırarak ve duygusal zorlukları ele alarak psikopatolojik durumları iyileştirmeye ve sağlıklı bir yaşam sürmeye yardımcı olabilir (Aldao ve ark., 2010).

Gross ve Munoz (1995) tarafından öne sürülen duygu düzenleme kavramı, duyguların kendilerinin düzenlenmesine ve duyguların düzenleyici etkisine atıfta bulunur. Duygular, çevresel olaylara karşı verdiğimiz tepkileri düzenlemede önemli bir role sahiptir. Duygu düzenleme, duyguların ne zaman ortaya çıkacağını ne kadar yoğun olacağını ve nasıl ifade edileceğini belirlememizi sağlar. Bu algı, davranışlarımızı ve zihinsel süreçlerimizi duygularımızla uyumlu hale getirir ve duygularımızın bizi etkileme şeklini belirler. Bu bağlamda, duygu düzenleme, duyguların bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde düzenlendiği süreçleri içerir. Bu kavram, duyguların karmaşık bir biçimde insan davranışını ve zihinsel süreçleri etkileyen önemli bir role sahip olduğunu vurgulamaktadır.

Aldao ve ark., (2010) duygu düzenleme hakkındaki perspektifi, duyguları sadece ortadan kaldırmayı veya değiştirmeyi hedeflemek yerine, her duygunun dinamiklerini

etkilemeyi ve çevreye uyumlu tepkiler üretmeyi amaçlamaktadır. Yani, duygu düzenleme süreci, duygusal deneyimlerin kendisini yok etmek değil, onları daha uygun ve uyumlu hale getirmek üzerine odaklanır. Örneğin, işyerinde sunum yaparken endişe duyan bir kişide, bu endişenin sunum yeteneğini etkileyecek şekilde aşırıya kaçmamasını veya tamamen yok edilmemesini amaçlar. Bunun yerine, kişinin duygu dinamikleri, sunum yapma yeteneğini engellemeyecek ve çevresel taleplere daha iyi uyum sağlayacak bir seviyede düzenlenmeye çalışılır. Bu şekilde, duygular, kişinin günlük yaşamındaki değişen durumlara uyum sağlamasına ve etkili tepkiler vermesine yardımcı olmaktadır.

Gross (2002) tarafından önerilen süreç modeli, duyguların yaratıldığı süreçteki adımların düzenlenmesine odaklanarak, duygu düzenleme üzerine araştırmalara kavramsal bir çerçeve sağlamaktadır. Bu model, duygu üretme sürecindeki farklı aşamalarda duyguların nasıl düzenlenebileceğini açıklar. Bu çerçeveye, bilim insanları özellikle erken yaşlarda, duyguların bilişsel düzenleme çabalarının, duygu üretim aşamasında daha ileri dönemdeki davranış düzenleme çabalarına göre ne kadar etkili olduğunu araştırmışlardır. Bu çalışmalar, duyguların farklı evrelerinde düzenlemeye yönelik müdahalelerin duygu düzenleme becerilerini ve davranışsal tepkileri nasıl etkilediğini anlamak için önemli bir perspektif sunmaktadır.

Yapılan deneyler, olumsuz duyguların tetiklenmesinde sağlanan desteklerin, duygu ifadesini azaltmada etkili olduğunu, ancak sübjektif duygu duygusunu azaltmada aynı etkinliğe sahip olmadığını gösteriyor. Bu da duyguların dışa vurumunun düzenlenmesinin, duygusal deneyimin içsel yönünü tamamen kontrol altına almanın zor olduğunu gösteriyor. Ayrıca, bu tür denemelerde artan fizyolojik tepkilerin ve hafıza bozukluğunun maliyeti de gözlemlenmiştir, bu da duyguların düzenlenmesinin bazı olumsuz sonuçlar doğurabileceğini gösteriyor. Dolayısıyla, duygu düzenleme sürecinin dikkatli bir şekilde ele alınması ve kişinin fizyolojik ve bilişsel süreçlerini anlamak için önemlidir (Gross, 2002).

Duygu düzenleme üzerine yapılan araştırmalar, insanların duygularını farkında olmadan düzenleyebileceğini gösteriyor. Ancak, bilinçli olarak duygularını kontrol etmeye çalıştıklarında, genellikle başarısız olduklarına dair bulgular da var. Bu durum, insanların bilinçdışı düzenleyici hedefleri kullanarak duygularını daha iyi kontrol edebileceği potansiyel bir alan olarak incelenmektedir. Bu çalışmalar, insanların günlük yaşamda karşılaştıkları duygusal zorluklarla başa çıkma yeteneklerinin önemli olduğunu gösteriyor. Duygu düzenleme becerilerini geliştirmek, insanların duygusal sağığını ve işlevselliğini artırmalarına yardımcı olabilir. Duygu düzenleme, bireylerin psikolojik iyiliklerini korumak ve sosyal etkileşimlerini dengelemek için önemli bir rol oynar ve bu yüzden bu alanda yapılan araştırmaların önemi giderek artmaktadır. Bilinçaltı reaksiyonlar, insanların duygusal durumlarını dengelemelerine ve duygusal olarak zorlayıcı olaylara tepki verme eğilimini azaltmalarına yardımcı olabilir. Araştırmalar, bilinçaltında tetiklenen duygu düzenleme hedeflerinin, bireylerin bu tür zorluklarla başa çıkmalarına destek olabileceğini göstermektedir. Bu durum, insanların farkında olmadan da duygusal düzenlemeye katkıda bulundukları anlamına gelir. Bu tür bilinçdışı düzenleme mekanizmaları, insanların duygusal refahını artırmak ve stresle başa çıkmak için önemli bir kaynak olabilir. Duygusal düzenleme becerilerinin bilinçaltı seviyede de çalışabilmesi, insanların duygusal zorluklarla daha iyi baş etmelerine yardımcı olabilir ve bu nedenle psikolojik iyilik ve duygusal sağık için önemli bir strateji olarak görülmektedir (Mauss ve ark., 2007).

2.5. Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygusal düzenleme, ilk olarak gelişimsel alandaki çalışmalarda duygusal farklılıkların belirsizleşmesine ve duygusal süreçleri etkileyen ayrık yapıların desteklenmesine yönelik bir çerçeve olarak sunuldu. Günümüzde ise, bu konu hem çocuk hem de yetişkin literatüründe hala keşfedilmeye devam etmektedir. Duygu düzenleme, bireylerin sahip oldukları duyguları etkileme yeteneklerini ifade eder. Bu süreç, duyguları arttırma, sürdürme veya azaltma yoluyla gerçekleşebilir. Mevcut araştırmalar, duygu düzenleme süreçleri arasında önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir (Gross ve Levenson, 1993).

James Gross'un duygu düzenleme modeli, bireylerin duygularını yönetme ve düzenleme sürecini açıklamak için kullanılan bir çerçevedir. Bu modelde, duygu düzenlemenin temelinde bireyin duygularına yönelik bilinçli bir karar verme süreci vardır. Bu temele dayanan beş farklı duygu düzenleme stratejisi mevcuttur. Bunlar (Aldao, 2013);

- “Ortam seçimi,
- Ortamın düzenlenmesi,
- Dikkatin yoğunlaştırılması,
- Bilişsel değişim,
- Tepki uyarlaması.”

1990'ların sonlarına doğru, James Gross'un duygusal düzenleme stratejilerine odaklanan sosyal psikoloji çalışmaları, duygu dinamiklerini ve duygusal tepkileri şekillendiren durumları değiştirmek için kullanılan stratejilerin önemini vurguladı. Bu dönemde duygu düzenleme araştırmaları popülerlik kazandı ve psikopatolojideki çalışmalar da bu alanda yoğunlaştı. Psikopatoloji bağlamında yapılan araştırmalar, duygu düzenleme stratejilerinin adaptif ve maladaptif olanlar arasında farklılaşabileceğini ortaya koymuştur (Aldao, 2013).

Bireylerin duygusal tepkileri, çevreleriyle etkileşimlerine bağlı olarak gelişen karmaşık bir süreçtir. Çevredeki olaylar, ilişkiler, ve koşullar, duygusal deneyimlerimizi etkiler ve şekillendirir. Duygusal tepkiler, bazen çevreye uyumlu olabilirken, bazen de çevre ile tutarsızlık gösterebilir (Chen, 2016).

Duygu düzenleme, insanlar tarafından duygularını kontrol etmek için kullanılan çeşitli tekniklerle ilgilenen ve tarih boyunca büyüyen bir alandır. Bu alandaki temel bir soru, farklı duygu düzenleme yöntemlerinin farklı sonuçlara yol açıp açmadığıdır. İlk çalışmaların yapıldığı dönemlerde, farklı düzenleme yaklaşımlarının genellikle ya uyumlu ya da uyumsuz olduğu düşünülmekteydi. Ancak, son zamanlarda yapılan araştırmalar bu konuda daha karmaşık bir tablo çizmektedir. Örneğin, aynı düzenleme

biçimi bir durumda adaptif olabilirken, başka bir durumda maladaptif olabilir. Aynı şekilde, farklı düzenleme biçimlerinin farklı sonuçlara yol açabileceği durumlar da vardır (Chen, 2016).

Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer'in (2012) çalışması, duygu düzenleme stratejileri ile psikopatoloji arasındaki ilişkileri incelemiştir ve adaptif ve maladaptif stratejilerin genel psikopatoloji ile farklı ilişkileri olduğunu göstermiştir. Duygu düzenleme stratejileri, adaptif ve maladaptif olarak iki temel kategoride incelendiğinde, adaptif yöntemler (kabul, problem çözme, yeniden değerlendirme vb.) ile psikopatoloji arasındaki ilişkinin daha zayıf olduğu görülmüş, ancak maladaptif stratejilerin (kaçınma, özeleştirme, ifade gizleme, deneyimi bastırma, endişe, ruminasyon vb.) psikopatoloji ile daha güçlü bir bağa sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma aynı zamanda ilişkilerin büyüklüğünün farklı duygu düzenleme stratejileri ve psikopatoloji türüne göre değişebileceğini göstermiştir. Bu bulgular, duygu düzenleme stratejilerinin psikopatolojiyi etkilemede ve bireylerin duygusal iyiliklerini korumada önemli bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Adaptif stratejiler ile psikopatoloji arasındaki zayıf ters ilişki, psikoloji alanında önemli bir bulgu olarak kabul edilir. Bu durum, adaptif stratejilerin, insanların duygusal düzenleme becerilerini geliştirmelerine ve psikopatolojik semptomları azaltmalarına yardımcı olabileceğini göstermektedir (Hofmann ve Asmundson, 2008).

Adaptif stratejilerin psikoterapötik yaklaşımlarda önemli bir rol oynaması, psikoloji ve psikoterapi alanındaki gelişmeler açısından önemli bir keşiftir. Özellikle, adaptif stratejilerin psikopatoloji ile ilişkisinde, maladaptif stratejilere göre daha küçük bir etkiye sahip olması ilginç bir bulgudur (Hofmann ve Asmundson, 2008).

İkinci nesil araştırmaların temel bulgusu, duygu düzenleme stratejilerinin çeşitli bağlamlarda farklı sonuçlara yol açabileceği yönündedir. Bu da, sağlıklı uyumun farklı durumsal gereksinimlere uygun düşen düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde

seçmeyi içerdiği sonucuna işaret eder. Adaptif stratejilerin, maladaptif stratejilere kıyasla daha çeşitli durumsal değişkenlikle ilişkilendirildiği bağlamsal bir duygusal düzenleme modeline destek sağlamış bulunmaktayız (Aldao ve Nolan-Hoeksema, 2012).

Duygu düzenleme, insanların yaşadıkları duyguları farkında veya farkında olmadan değiştirdikleri ve düzenledikleri karmaşık bir süreçtir. Bu süreçte bireyler, duygusal tepkilerini, duygularını anlamlandırmak, kabul etmek ve yönetmek için çeşitli stratejiler kullanabilirler (Aldao ve Nolan-Hoeksema, 2012).

2.5.1. Duygu Düzenlemesinin Özellikleri

Gross'un duygu düzenlemesine yönelik üç yönü, duyguların kapsamlı bir şekilde ele alınmasını vurgular. İlk olarak, duygu düzenleme her tür duyguyu kapsamaktadır, yani hem olumlu hem de olumsuz duyguların düzenlenmesini içerir. İkinci yön, duygu düzenlemenin farklı bilinç düzeylerinde gerçekleşebilmesidir. Bazı düzenleme stratejileri bilinçli olarak tercih edilirken, diğerleri bilinçaltında ve otomatik olarak gerçekleşebilir. Üçüncü olarak, duygu düzenleme, kişinin kullandığı stratejiye göre özünde iyi ya da kötü olarak değerlendirilemez. Her strateji, kişinin bulunduğu duruma, çevreye ve hedeflerine bağlı olarak işlevsel olabilir veya olmayabilir. Bu nedenle, duygu düzenleme çeşitlilik gösterir ve kişinin duygusal uyumunu sağlamak için esnek ve uyumlu bir şekilde değişebilir. Gross ve Jazaieri'nin çalışması, uyarlanabilir duygu düzenlemesinin temel unsurlarını açıklamaktadır. Bu üç faktör, duygu düzenlemesinin etkin bir şekilde gerçekleştirilmesi için önemli olan bileşenleri kapsar. Farkındalık, kişinin içsel duygusal deneyimlerini kabul edip tanımlayabilmesini ifade eder. Bu, duygusal deneyimlerle başa çıkmada ve duyguların anlamlı bir şekilde düzenlenmesinde önemli bir adımdır. Duygu düzenleme hedefleri, kişinin duygu deneyimini şekillendirmek için neyi amaçladığını belirler. Bu hedeflere ulaşılabilir olması, etkili duygu düzenlemesinin temelidir. Son olarak, duygu düzenleme stratejileri, hedeflere ulaşmak için kullanılan araçları ifade eder. Bu stratejiler, duygusal uyum sağlamak için çeşitli yolları içerebilir ve kişisel özellikler,

durumlar ve çevre koşulları göz önünde bulundurularak seçilir. Bu üç faktör, uyarlanabilir duygu düzenlemesinin karmaşıklığını ve esnekliğini vurgular, çünkü duygu düzenlemesi, her bireyin benzersiz içsel ve dışsal koşullarına göre şekillenen kişisel bir süreçtir (Akt. Gürdal vd., 2018).

2.5.2. Gross'un Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Gross'un süreç modeli, duygusal tepkilerin karmaşık bir süreç içinde oluştuğunu ve farklı aşamalarda düzenlemeye tabi tutulduğunu öne sürmektedir. Bu model, duyguların nasıl ve ne zaman ortaya çıktığını anlamak için önemli bir çerçeve sunar. Modelde, tepki odaklı ve öncül odaklı olmak üzere iki strateji vurgulanır. Öncül odaklı stratejiler, duygusal tepkilerin henüz ortaya çıkmadan önce, duygusal deneyimi etkileyen düşünce ve değerlendirmeleri içerir. Örneğin, bir iş görüşmesine gitmeden önce, görüşmeyi bir fırsat olarak değerlendirmek ve olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmak öncül odaklı bir stratejidir. Tepki odaklı stratejiler ise, duygusal tepkiler açığa çıktıktan sonra, mevcut duyguların düzenlenmesi ve yönlendirilmesine odaklanır. Her iki strateji de duygusal deneyimin yönetilmesinde önemli rol oynar ve bireylerin duygusal tepkileriyle daha esnek ve adaptif bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur. Gross'un süreç modeli, duygusal düzenlemenin iki aşamada gerçekleştiğini öne sürer. Öncül odaklı stratejiler, duygusal tepkilerin henüz açığa çıkmadan önce, duygusal deneyimi şekillendiren düşünce ve değerlendirmelere yönelik müdahaleleri ifade eder. Bu stratejiler, olası olumsuz duygusal tepkileri engellemek veya olumlu duygusal deneyimleri artırmak için kullanılır. Tepki odaklı stratejiler ise, duygusal tepkilerin açığa çıktığı andan itibaren, mevcut duyguların düzenlenmesi ve yönlendirilmesi için yapılan müdahaleleri ifade eder. Bu stratejiler, duygusal tepkilerin yoğunluğunu azaltmak, olumsuz duygusal tepkileri daha olumlu yönde değiştirmek veya duygusal deneyimi kabullenmeyi içerebilir. Bireyler bu stratejileri kullanarak duygusal deneyimlerini yönetmeye çalışır ve böylece daha esnek, sağlıklı ve adaptif bir duygusal düzenleme sergilerler (Seçim, 2020).

Gross'un süreç modeli, duygusal tepkilerin hem öncül odaklı hem de tepki odaklı stratejilerle düzenlenebileceğini belirtir. Bu modelde, duygusal deneyim sürecinde farklı aşamaların olduğu vurgulanır ve her aşama farklı düzenleme stratejilerine işaret

eder. Öncül odaklı stratejiler, duygusal tepkiler henüz açığa çıkmadan önce, duygu deneyimini yönlendiren düşünceler ve değerlendirmelerle ilgilenir. Örneğin, bir kişi olumsuz bir olayı olumlu bir şekilde değerlendirerek olumsuz duygusal tepkileri engellemeye çalışabilir. Tepki odaklı stratejiler ise, duygusal tepkiler açığa çıktıktan sonra, mevcut duygusal deneyimi düzenlemek için kullanılır (Akt. Seçim, 2020).

Durum seçimi: Kişinin duygu düzenleme sürecindeki önemli aşamalardan biri olan "durum seçimi", kişinin belirli bir duygusal deneyimi yaşamasını etkileyen bir seçimdir. Bu seçim, kişinin çeşitli durumlar arasında tercih yapmasıyla belirlenir. Örneğin, bir kişinin stresli bir iş gününden sonra arkadaşlarıyla zaman geçirmek yerine yalnız kalmayı tercih etmesi, kendini dinlendirmek ve rahatlamak için daha iyi bir seçim olabilir. Durum seçiminde, kişi kısa vadeli ve uzun vadeli sonuçları değerlendirir. Bu kararlar, kişinin duygusal ihtiyaçları, kişilik özellikleri ve çevresel etkiler tarafından da şekillenebilir. Örneğin, bir kişinin sosyal durumlardan kaçınma eğilimi, çekingenlik gibi kişilik özelliklerinden kaynaklanabilir ve kişinin sosyal ilişkileri ve duygusal refahı üzerinde uzun vadeli etkileri olabilir. Dolayısıyla, durum seçimi, kişinin duygusal deneyimini önemli ölçüde etkileyen önemli bir süreçtir (Gross ve Thompson, 2007).

Durum Değişimi: Duygu düzenleme sürecinin bir diğer önemli aşaması olan "durum değişimi", kişinin duygusal deneyimini etkileyen bir duruma yönelik müdahalelerini ifade eder. Bu aşamada kişi, duygusal etkisini değiştirmeye çalışır. **Dikkat Odağı:** Duygu düzenleme sürecinin bir diğer önemli aşaması "dikkat odağı", kişinin seçilen durumun hangi yönüne odaklanacağını belirlemesini ifade eder. Bu strateji, kişinin dikkatini duygusal olmayan yönlerine yönlendirmesi ve böylece duygusal deneyimi değiştirmeye çalışmasıdır. Özellikle olumsuz deneyimlerle karşılaşıldığında, dikkat odağını değiştirme stratejileri kullanılarak duygusal yoğunluk ve farkındalığı azaltmak mümkündür. Dikkat dağıtma, kişinin dikkatini durumun duygusal yönlerinden uzaklaştırıp başka şeylere odaklanmasını içerir. Örneğin, kişi üzücü bir olayla karşılaştığında, güzel bir manzarayı düşünerek zihinsel olarak oraya gitmeye çalışabilir. Konsantrasyon ise bir konu üzerinde derinlemesine düşünmeyi

ifade eder ve kişi olumsuz duygularını başka düşüncelerle dengede tutabilir. Ruminasyon ise tekrar tekrar aynı düşünceleri zihinde çevirerek duygusal deneyimin devamını sağlayan bir stratejidir ve genellikle olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu dikkat odağı değıştirme stratejileri, duygusal deneyimi yönetmeye yardımcı olabilir ve kişinin duygusal refahını artırabilir. Bilişsel Değişim: Duygu düzenleme sürecinde, kişinin durumu nasıl düşündüğü, ona nasıl anlam verdiği ve nasıl yorumladığı da önemli bir rol oynar. Bu strateji, duygusal deneyimi değıştirmek için durumu yeniden değerlendirmeyi içerir. Yeniden değerlendirme, duygusal deneyimin olumsuz etkisini azaltmak veya gelecekteki olaylara daha olumlu bir perspektiften bakmayı hedefleyen bir yaklaşımdır (Gross ve Thompson, 2007).

Tepki Düzenleme: Duygu üretme sürecinin sonunda ortaya çıkan duygusal, fizyolojik veya davranışsal tepkilerin düzenlenmesi, duygu düzenlemenin önemli bir aşamasını oluşturur. Bu aşamada, kişi duygusal tepkileri değıştirme ve uygun bir şekilde yönetme çabası içine girer. Örneğin, kötü bir haberle karşılaştığında üzüntüsünü gizlemeye çalışabilir veya daha olumlu bir bakış açısıyla olayı ele alarak üzüntüsünü azaltabilir. Tepki düzenlemede en yaygın kullanılan yöntemlerden biri bastırmadır, yani duygu ifadesinin engellenmesidir. Ancak, tepkileri düzenlemek için başka yöntemler de kullanılabilir. Bu yöntemler arasında fiziksel aktiviteler, gevşeme teknikleri, sosyal destek arayışı, sanatsal ifade, yazma ve meditasyon gibi yöntemler bulunmaktadır. Kişiler, bu stratejileri kullanarak duygusal tepkilerini daha uygun bir şekilde yönetmeyi ve duygusal refahlarını artırmayı hedeflemektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme stratejilerinin etkililiğı konusundaki araştırmalar, duygu düzenlemenin duygu üretim sürecindeki önemini vurgulamaktadır. Farklı duygu düzenleme stratejileri, psikopatolojik belirtilerle farklı şekillerde ilişkilendirilmiştir. Uyumlu stratejiler, kabul, yeniden değerlendirme ve problem çözme gibi, psikopatolojik belirtilerle negatif bir ilişki göstermektedir. Bu stratejiler, duygusal tepkileri daha sağlıklı ve uygun bir şekilde yönetmeye yardımcı olabilir. Buna karşılık, uyumsuz stratejiler, kaçınma, baskılama, endişe ve ruminasyon gibi, psikopatolojik

belirtilerle pozitif bir ilişki göstermektedir. Bu stratejiler, duygusal tepkileri bastırmak veya problemlerle yüzleşmeden kaçınmak gibi yöntemlerle duygusal zorlukları artırabilir. Bu nedenle, duygu düzenleme stratejilerinin seçimi ve kullanımı, kişilerin duygusal refahı ve psikopatoloji riski üzerinde önemli etkilere sahip olabilir. Araştırmalar, uyumlu stratejilerin benimsenmesinin duygusal iyilik halini artırabileceğini ve psikopatoloji riskini azaltabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, duygu düzenleme stratejilerinin bilinçli ve etkili bir şekilde kullanılması, duygusal sağlığı destekleyebilir ve psikopatoloji riskini azaltabilir (Gross ve Thompson, 2007: 15).

Gross'un (2002) çalışması, yeniden değerlendirmenin ve bastırmanın duygu düzenleme üzerindeki etkilerini incelemiştir. Yeniden değerlendirme stratejisinin, olumsuz duygu ifadesini azaltıp olumlu duygu ifadesini artırdığı görülmüştür, bu da duygusal deneyimi daha olumlu hale getirebileceğini gösterir. Ancak bastırmanın etkisi biraz farklıdır; bastırma sadece olumsuz duygu ifadesini azaltmakla kalmaz, aynı zamanda olumlu duygu ifadesini de azaltır. Bu, bastırmanın duygusal deneyimi bastırmak ve daha az duygusal tepki göstermekle sonuçlandığı anlamına gelir. Gross, herhangi bir duygu düzenleme stratejisinin diğerine üstün olmadığını belirtir ve bu stratejilerin etkinliğinin kullanıldıkları bağlama göre değişebileceğini vurgular (Akt. Tunçel, 2019).

Yani, bir strateji başka bir durumda daha iyi sonuç verebilirken, aynı strateji başka bir durumda olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle, duygu düzenleme stratejilerinin esnek ve uygun bir şekilde kullanılması önemlidir. Çünkü her durumda en etkili ve uygun stratejiyi seçmek, kişinin duygusal refahını ve başa çıkma becerilerini artırmada önemli bir faktördür. Bu perspektiften bakıldığında, duygu düzenleme stratejilerinin etkinliğinin, kişinin duygusal deneyimini şekillendirdiği bağlamda araştırılması gerektiği söylenebilir. Sheppes ve diğer araştırmacıların çalışması, duygu düzenleme stratejilerinin etkinliğini değerlendirirken bireylerin strateji seçimindeki motivasyonun ve bağlamın önemine dikkat çekmektedir. Araştırmada, gelecekte uyarıcıyla karşılaşma beklentisi yüksek olan bireylerin,

olumsuz duyguları azaltmak için yeniden değerlendirme stratejisini tercih etme olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda, duygusal durumu değiştirerek gelecekteki olaylara daha olumlu bir şekilde hazırlanmaya çalıştıkları anlaşılmaktadır. Ancak, anında rahatlama ve duygusal yoğunluğu azaltmak için dikkat dağıtma stratejisini kullanan bireylerin de olduğu belirtilmektedir. Bu durum, bağlamın ve anlık ihtiyaçların, duygu düzenleme stratejilerinin seçimini etkilediğini göstermektedir (Tunçel, 2019).

2.5.3. Duygu Düzenlemenin Amacı / İşlevleri

Kişilerin duygu düzenlemeye başvurma nedenleri çeşitlilik gösterebilir. Duygu düzenlemenin bir amacı, olumsuz duyguları azaltmak ve olumlu duyguları artırmaktır. Bu hedefe yönelik olarak, hedonistik duygu düzenleme terimi kullanılmaktadır. Hedonistik duygu düzenleme, kişilerin acı ve olumsuz deneyimlerden kaçınmak ve zevk almak için motive olduğu bir süreci ifade eder. İnsanlar genellikle anında tatmin elde etmeye odaklandıklarında, bu düzenleme stratejisini kullanabilirler. Ancak, hedonistik duygu düzenlemenin dürtüsel bir nitelik taşıdığı da göz önünde bulundurulmalıdır. Duygu düzenlemenin amacı, kişinin içinde bulunduğu durumun taleplerine uygun ve uyarlanabilir yanıtlar üretmektir. Bu strateji, sadece olumsuz duyguları sonlandırmak veya olumlu duygularla değiştirmekle sınırlı değildir. Aynı zamanda dış dünya ile etkileşim halinde olduğumuz bağlamı da dikkate almalı ve duygusal yanıtlarımızı bu bağlama uygun şekilde ayarlamalıyız. Duygu düzenlemenin işlevini anlamak için kişinin hedefleri, çevrenin sosyal sinyalleri, kişisel hazlar ve içsel dürtüler büyük önem taşır. Dolayısıyla, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve farklı bağlamlarda uygun stratejilerin kullanılması, duygusal refahımızı ve sosyal uyumumuzu artırmada kritik bir rol oynamaktadır (Uluyol, 2019).

Hedefler, duygu deneyimimizi etkileyen önemli bir faktördür. Bir kişi hedefine ulaştığında, mutluluk duygusu yaşayabilirken, ulaşamayan ya da vazgeçmek zorunda kalan bir birey, hayal kırıklığı veya mutsuzluk yaşayabilir. Duygu düzenleme konusunda başarılı olmak için, fayda sağlayıcı bir hedef belirlemek önemlidir. Ancak, bu hedefin kısa vadeli ve uzun vadeli faydalarını sağlıklı bir şekilde değerlendirmek

gereklidir. Kısa vadeli tatminlerle uzun vadeli amaçlar arasında denge kurmak, duygu düzenlemeyi başarıya ulaştırmak için önemlidir. Aksi takdirde, bu denge gözetilmediğinde duygu düzenlemesi zorlukları yaşanabilir. Önceliklerimizi belirlerken, duygusal refahımızı ve uzun süreli iyilik halini göz önünde bulundurmak, daha etkili ve sağlıklı duygu düzenleme stratejileri geliştirmemize yardımcı olacaktır (Gross ve Jazaieri, 2013).

2.6. Problem Çözme Becerisi

Problem çözme, insanlığın varoluşundan bu yana önemli bir konudur ve her dönemde ilgi odağı olmuştur. Günümüzde ise, teknolojik ve toplumsal gelişmelerle birlikte bireylerin karşılaştığı problemler daha çeşitli ve karmaşık hale gelmiştir. Teknoloji, ekonomi, siyaset ve sosyal yapıdaki değişimler, yeni türde problemlerin ortaya çıkmasına ve çözüm süreçlerinin daha karmaşık hale gelmesine yol açmıştır. Bu nedenle, günümüz insanı her zamankinden daha fazla esneklik ve yaratıcılık gerektiren çözüm yolları aramak durumundadır. Farklı sektörlerde çalışanlar, liderler, yöneticiler ve her birey, problem çözme becerilerini geliştirerek ve çeşitli stratejiler kullanarak başarıyla karşılaştıkları zorlukları aşma yolunda adımlar atmaktadır. Bu süreç, insanların öğrenme ve büyüme potansiyellerini keşfettikleri ve kendilerini geliştirdikleri bir fırsata dönüşmektedir. Problem çözme süreci, bireyin hayatında önemli bir yer tutar ve birçok farklı faktörü içerir. Bu süreç, zaman ve çaba gerektiren bir iş olarak düşünülebilir. Bireyin hedefleri, inançları, becerileri ve tutumları bu süreci etkileyen önemli unsurlardır. Problem çözme, kişinin günlük yaşamında karşılaştığı zorlukları aşmak için kullandığı bir araçtır ve bu nedenle bireyin motivasyonu ve isteği bu süreçte önemli rol oynar. Ayrıca, kendine güven duygusu ve cesareti, bireyin problem çözme becerilerini kullanma konusundaki kararlılığını ve etkinliğini etkileyen unsurlardır (Dağlı vd., 2021).

Anderson'un yaklaşımı, problem çözme sürecini bilişsel bir perspektiften ele alırken, bu süreci bir hedefe yönlendiren bilişsel işlemleri içeren bir tanımlama şeklinde açıklamıştır. Bu perspektif, problem çözme aktivitesinin temelini bilişsel

süreçlerin oluşturduğunu vurgulayarak, bireyin bir hedefe ulaşmak için kullandığı zihinsel adımları ön plana çıkarıyor (Akt. Dağlı vd., 2021).

Problem çözme, insanın hedeflere ulaşma ve zorlukları aşma sürecidir. Birey, belirli bir durumu çözmek veya bir hedefe ulaşmak için düşünce ve davranışlarını yönlendirerek farklı stratejiler geliştirir. Günlük yaşamdan iş hayatına kadar pek çok alanda kullanılan problem çözme, mevcut bilgi ve deneyimleri kullanarak çeşitli alternatifleri değerlendirme, engelleri aşma ve yaratıcı düşünceyle yeni yaklaşımlar geliştirme sürecini içerir. Problemleri etkin bir şekilde çözebilmek, başarıya ulaşmak ve yaşam kalitesini artırmak için önemlidir. Bu nedenle, problem çözme becerilerinin geliştirilmesi ve farklı durumlarda uygulanması, insanların karşılaştığı zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur (Akt. Dağlı vd., 2021).

Heppner, problem çözme kavramını, kişilerin karşılaştıkları sorunlarla başa çıkma süreci olarak tanımlamıştır. Bu süreç, iç ya da dış kaynaklı isteklere veya çağrılara uyum sağlamayı hedefleyen bilişsel ve duygusal işlemleri içerir. Problem çözme, gerçek yaşamda kişisel sorunların çözümü için kullanılan bir beceridir. Bu beceri, kişinin mevcut bilgi ve deneyimlerini kullanarak farklı çözüm alternatifleri değerlendirmesini ve uygun stratejiler geliştirmesini içerir. Problem çözme, insanların günlük hayatta karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilmesine yardımcı olur ve yaşam kalitesini artırır. Bu nedenle, problem çözme becerilerinin geliştirilmesi, kişilerin yaşamında önemli bir rol oynamaktadır (Akt. Dağlı vd., 2021).

Kaya'nın çalışması, üniversite öğrencilerinin problem çözme yetenekleri ile çeşitli psikolojik ve sosyal faktörler arasındaki ilişkileri analiz etmiştir. Elde edilen sonuçlar, problem çözme düzeylerinin, bireylerin benlik saygısı, benlik değerlerinin sürekliliği, depresif duygulanım, güven duygusu, eleştiriye duyarlılık, psikosomatik belirtiler ve kişiler arası ilişkilerde algılanan tehdit gibi faktörlerle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, bireylerin problem çözme becerilerini etkileyen temel faktörler arasında benlik saygısı, eleştiriye duyarlılık, güven duygusu

ve kişiler arası ilişkilerde algılanan tehdit yer almaktadır. Bu bulgular, problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi sürecinde, söz konusu faktörlere öncelik vermenin yararlı olabileceğini vurgulamaktadır (Akt. Dağlı vd., 2021).

2.6.1. Problem Dayalı Öğrenme

Duch, (1995), Probleme dayalı öğrenme, öğrencilerin sadece teorik bilgileri öğrenmek yerine, gerçek hayatta karşılaşılabilecekleri sorunları çözmek için eleştirel düşünme ve problem çözme becerilerini kullanmalarına imkan tanıyan bir öğrenme yaklaşımıdır (Akt. Gürlen 2010: 81).

- *“Öğrenciler önceden edindikleri bilgilerini ortaya çıkarmada.*
- *Gerçek yaşamlarında karşılaşılabilecekleri bağlamlarda öğrenmenin gerçekleşmesini sağlamada.*
- *Bilgiyi organize etme ve anlamlandırma kalıcı bilginin edinilmesinde etkin rol oynamaktadır.”*

2.6.2. Problem Dayalı Öğrenmede Bilimsel Araştırma Süreci

Problem çözme, her alanında başarılı olmayı ve etkili kararlar almayı sağlayan hayati bir beceridir. Bireyler, karşılaştıkları günlük zorluklardan büyük iş problemlerine kadar geniş bir yelpazede problem çözme becerilerini kullanırlar. Problem çözme süreci, sorunları analiz etmeyi, olası çözümleri düşünmeyi, sonuçlarını değerlendirmeyi ve en uygun seçeneği seçmeyi içerir. Bu beceri, yaratıcılığı ve eleştirel düşünmeyi teşvik eder, böylece yeni ve etkili çözümler bulunabilir (Söyleyici, 2018).

Probleme dayalı öğrenme modeli, öğrencilerin bilimsel araştırma becerilerini etkili bir şekilde kullanmalarını gerektirir. Bu öğrenme yaklaşımı, öğrencilere bilgiyi derinlemesine anlamak için problem çözme becerilerini kullanma fırsatı sunar ve aynı

zamanda bilimsel araştırma adımlarını takip ederek kalıcı öğrenmeyi destekler (Akt. Söyleyici, 2018).

- *“Problem üzerinde düşünme, açık olmayan kavram ve konuları netleştirme.*
- *Problemi tanımlama.*
- *Önceki bilgilere dayalı olası açıklamaları belirleme/bilinmesi gerekenler üzerinde fikir birliğine varma.*
- *Problem çözümüne yardımcı olabilecek çözüm yollarını/hipotezleri belirleme.*
- *Öğrenme hedeflerini belirleme.*
- *Olası çözüm yollarına ilişkin bilgi toplama.*
- *Elde edilen sonuçların problemi çözümlemeye katkı getirip getirmeyeceğine karar verme, katkı getirmediğini düşünüldüğünde başa dönme.*
- *Açıklamaları sentezleme, sonuçları raporlaştırma.”*

Hmelo (1997) tarafından yapılan çalışmalar, probleme dayalı öğrenmenin öğrenciler için etkili bir öğrenme yaklaşımı olduğunu göstermektedir. Bu yöntemde, öğrenciler öğrenme sürecini aktif bir şekilde yönlendirirler ve problemle bağlantılı bilgileri araştırırken eleştirel düşünme becerilerini kullanırlar. Öğrencilerin problem çözme süreci, başlangıçta sorunu net bir şekilde tanımlamayı içerir. Ardından, gerekli verileri toplama aşaması gelir, bu sırada farklı düşünme becerileri ve yaratıcı fikir üretme önem kazanır. Daha sonra, değerlendirme aşamasında çeşitli seçenekleri göz önünde bulundurarak en uygun yolun belirlenmesi gerekmektedir. Son adım olarak ise, seçilen çözümün uygulanmasıyla sorunun çözülmesi hedeflenir. Bu süreç, öğrencilere eleştirel düşünme, analitik beceriler ve yaratıcılık kazandırırken, aynı zamanda gerçek hayatta karşılaşacakları zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olmaktadır (Akt. Söyleyici, 2018).

Ülgen (2001) tarafından vurgulanan perspektife göre, problem çözme becerisi, insanların belirli hedeflere ulaşmak için bilgiyi etkili bir şekilde organize etmesini ve kullanmasını gerektiren önemli bir zihinsel süreçtir. Bu süreçte, bireyler esnek olmalı

ve bilişsel kaynaklarını etkin bir şekilde yönetmelidir. Problem çözme, bilgi toplama, analiz etme, olasılıkları değerlendirme ve sonuçta bir seçim yapma süreçlerini içermektedir (Akt. Söyleyici, 2018).

Öğrencilerin öz-yeterlik algı düzeyi, probleme dayalı öğrenme sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Öz-yeterlik, öğrencinin kendi becerilerini değerlendirebilme ve başarıya olan inancını belirleme yeteneğidir. Bu inanç, öğrencinin öğrenme sürecinde ne kadar çaba sarf edeceği, karşılaştığı zorluklarla nasıl başa çıkacağı ve öğrenme hedeflerine ulaşma motivasyonunu etkiler. Albert Bandura'nın öz-yeterlik teorisi, öğrencilerin kendi yeteneklerine olan inancının, öğrenme performansı ve başarısı ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu yargılara “öz yeterlik” adı verilir. Öz-yeterlik algıları dört temel bilgi kaynağından ortaya çıkmıştır (Akt. Söyleyici, 2018):

- “*Performans edinme,*
- *Gözlem yapma,*
- *Sözel iletişim becerisine sahip olma,*
- *Psikolojik etken.*”

Öz-yeterlik algısının şekillenmesinde başarılar ve başarısızlıklar önemli rol oynamaktadır. Başarılı deneyimler, öğrencilerin kendi becerilerine olan inancını artırırken, başarısızlık deneyimleri ise bu inancı zedeleyebilir. Başarılar, öğrencilerin kendilerini daha yetkin ve güçlü hissetmelerine katkı sağlar. Öğrenciler, başarılarını kendi çabalarına, yeteneklerine ve stratejilerine bağlar ve gelecekteki zorluklarla başa çıkacaklarına olan inançları artar. Öğrenme sürecinin erken aşamalarında karşılaşılan başarısızlıklar, özellikle çaba eksikliği veya dış etkenlerin etkisi olmaksızın gerçekleşenler, öğrencilerin öz-yeterlik inancını olumsuz bir şekilde etkileyebilir (Akt. Gürlen 2010: 84).

Wood (2003)'un ifade ettiği perspektifte, probleme dayalı öğrenme sadece problem çözme sürecini değil, aynı zamanda öğrencilerin bilgiyi daha derinlemesine anlamalarını ve zenginleştirmelerini içermektedir (Akt. Gürten 2010: 84).

2.6.3. Problem Dayalı Öğrenme Düzenlenmesinde Temel Noktalar

Probleme dayalı öğrenme düzenlenmesinde temel noktalar belirlenmiş bunlar: Öğrenci grupları oluşturma. Öğrencilere problem tabanlı bir öğrenme deneyimi sunarak onların aktif katılımını sağlamak ve öğrenmeyi daha anlamlı hale getirmek mümkündür. Bu yaklaşımda, her gruba aynı problem durumu veya senaryo verilir. Öğrenme-öğretme sürecinde, öğrencilerin yapılandırılmamış problemlerle karşılaşmaları ve bu tür problemleri çözmeye çalışmaları, onların daha sonra yapılandırılmış problemleri çözme becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayabilir (Söyleyici, 2018).

Probleme dayalı öğrenme yaklaşımı, öğrencilerin gerçek hayattaki karmaşık problemlerle karşılaşmalarını ve çözmelerini sağlar. Bu öğrenme sürecinde, öğrencilere yapılandırılmamış problemler sunulur, yani tek bir doğru çözümü olan basit sorular değil, gerçek dünya problemleridir. Senaryolar, gerçek dünyadaki durumları yansıtan ve mantıklı düşünme gerektiren şekilde tasarlanır. Bu yaklaşım öğrencilere, sahip oldukları bilgi ve becerileri kullanarak karmaşık sorunları çözme yeteneği kazandırır, alternatif çözüm yollarını değerlendirme fırsatı sunar ve kendi düşüncelerini geliştirmelerini teşvik eder. Aynı şekilde, yapılandırılmamış problemler, öğrencilerin gelişim düzeyine uygun olarak düzenlenir ve her bir öğrenci kendi benzersiz yaklaşımıyla çözümler sunabilir. Bu yaklaşım, öğrencilere eleştirel düşünme, problem çözme ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirme imkânı sağlarken aynı zamanda öğrenilen bilgileri gerçek hayatla bağlantı kurarak anlamlandırma yeteneği kazandırır. Yapılandırılmamış Problem (Söyleyici, 2018);

- İlk olarak, öğrenciler belirsiz ve karmaşık bir problem durumuyla karşı

karşıya gelirler.

- Bu aşamada, problemi çözümleyebilecekleri ya da tanımlayabilecekleri açık bilgiler mevcut değildir.
- Bu problem durumu, öğrencilerin mantık yürütme yeteneklerini ve bilgi organizasyonu ve analiz becerilerini kullanmalarını gerektirir.
- Öğrencilerin elde edeceği bilgiler, yapılan araştırmalarla evrilir ve genişler.
- Öğrenciler arasındaki fikir çatışmaları bile, karar verme, alternatif çözümler oluşturma ve bu çözüm seçeneklerinin savunulması becerilerini geliştirmeye yöneliktir.
- Öğrenciler, problemin kritik noktalarını belirleyip, çözüm oluşturmak için bir araya gelirler ve iş birliği yaparlar.
- Öğretmen, öğrencileri araştırma sürecinde, her türlü kaynak ve özellikle birincil kaynakları kullanmaları ve ilgili konuda uzman kişilerle iletişim kurmaları yönünde yönlendirir.
- Tek bir doğru çözüm yerine, problem çözümünde birden fazla yol bulunabilir. Her öğrenci, kendi önceki bilgilerini ve yeni edindikleri bilgileri kullanarak, problemi farklı bir perspektiften ele alabilir ve anlamlandırabilir.
- Öğrenme sürecinde temel bir yapı taşı, probleme dayalı oturumlardır. Bu oturumlar, öğrenme konularını etkili bir şekilde ele alabilmek adına belirli problemler üzerine odaklanmayı amaçlar. Sorular, senaryo formatında ve konuyla ilgili özel ayrıntılar içerecek şekilde öğrencilere sunulabilir. Her bir bölüm, öğrencinin bilgi seviyesini gözden geçirmesi ve probleme yönelik düşünceler geliştirmesi için bir fırsat sunar. Tartışma yoluyla yeni perspektiflerin ortaya çıkması, sonraki aşamalarda sunulan ek bilgilerle birleşerek, öğrencilerin yeni öğrenme hedeflerine ulaşmasını sağlar. Modülün sonunda, öğrencilerin problemi çözebilmeleri için gerekli yetenekleri kazanmaları hedeflenir.

PDÖ oturumlarında yer alan senaryoların belli özellikleri bulunmaktadır. Bunlar (Söyleyici, 2018):

- “Bir problem durumu/olumsuzluk vardır.
- Problem gerçeğe en uygun olanlar arasında seçilir.
- Problem açık uçludur (Birden fazla çözüm olabilir).
- Merak duygusu uyandırır.
- Olumsuz olay ve davranışlardan çok, gerçek ve etik davranışları içerir.
- Öğrencilerin özgürce fikir yürütebilmelerine ve kendilerine ifade etmelerine yardımcı olur.
- Öğrencilerin problemleri sahiplenmelerine ve çözüm üretmek için istekli olmalarını sağlar”.

2.6.4. Öğrenme Sürecinde Senaryo/Problem Durumuna İlişkin Problem Çözme Becerilerinde Kullanılan Aşamalar

Problemlerin tanımlanması: Problem öğrenciye direk verilir ve öğrenci mevcut bilgilerini en iyi şekilde kullanarak probleme ilişkin olası nedenler ve teoriler geliştirir. Öğrenciler, gerçek hayata bağlantılı bir senaryo üzerinde kendi benzersiz bakış açıları ile çalışırlar. Genel olarak, özetleme ve beyin fırtınası faaliyetleri, öğrencilerin daha yaratıcı bir yaklaşım benimsemelerini sağlar. Fikirlerini ifade ederken, "neden" ve "nasıl" sorularına yanıt verme odaklı bir yaklaşım benimseyerek düşüncelerini şekillendirirler (Öztürk, 2019).

Problem durumunun genişletilmesi: Problem tanımlandıktan sonra, öğrenciye verilen ek bilgiler özetlenir ve öğrenciler bu bilgileri ve kendi ön bilgilerini kullanarak daha önce geliştirdikleri teorileri gözden geçirirler. Böylece, öğrenciler oluşturdukları hipotezleri tartışır ve problemi çözmek için hangi hipotezlerin gerekli olduğunu belirlerler. Öğrenciler, var olan bilgilerine ek olarak öğrenmeleri gereken ek bilgileri tanımlamaya çalışırlar. Bu aşama birkaç kez tekrarlanabilir (Öztürk, 2019).

Öğrenme hedeflerinin belirlenmesi: Her etkinlik döngüsünün sonunda, takım üyeleri bir araya gelerek edindikleri bilgileri değerlendirir ve problemi çözerken ihtiyaç duyulacak bilinmezleri belirler, bu da not edilir. Her birey, problem durumuna kendi katkısını sunar ve bir sonraki etkinliğe daha hazırlıklı bir şekilde yaklaşmak üzere çaba harcar. Bu aşama, birkaç kez tekrarlanarak süreç ilerletilir (Öztürk, 2019).

Veri toplama ve değerlendirme: Problemin net bir şekilde tanımlanmasının ardından, öğrenciler akademik makaleler, dijital bilgi kaynakları, asıl kaynaklar ve konuyla ilgili uzmanlardan bilgi edinme sürecine girerler. Araştırmalarını yürütürken çevrimiçi taramalar yapabilir ve önemli referanslara kolaylıkla erişebilirler. Eğer daha önce benzer bir problemle karşılaştılsa, problem durumunu daha geniş bir bakış açısıyla ele alabilir ve farklı perspektiflerden yararlanarak çeşitli kaynaklara başvurabilirler. Problem çözüm sürecinin her aşamasında, tüm kaynaklar gözden geçirilir ve değerlendirilir. Kaynaklar (Öztürk, 2019);

- “Ne kadar güncel?
- Ne kadar güvenilir ve gerçek?
- Kaynakta kuşku duymayı gerektirecek bir neden var mı?
- Gibi sorulara yanıt aranarak değerlendirilir.”

Sentez yapma ve sonuçları sunma: Yeni kazandıkları bilgiyi farklı bakış açılarıyla bir araya getiren öğrenciler, bu bilgileri sentezleyerek problem için bir çözüm tasarlar ve çeşitli medya formatlarında ürünler oluşturabilirler. Problem çözümünün son evresi genellikle, tüm öğrenme hedeflerinin ele alındığı ve çalışmanın sonuçlarının çeşitli yollarla (örneğin, posterler, kavram haritaları, çizimler vb.) özetlendiği aşamadır. Burada, öğrencilere simülasyon ve problem çözme yeteneklerini geliştirecek fırsatlar sunulmaktadır. Geribildirim sağlama: Her oturumun sonunda, öğrencilerin tamamının katıldığı bir aşamada, grup üyeleri ve eğitim yönlendiricisiyle senaryo hakkındaki düşüncelerini paylaştıkları bir evre söz konusudur. Bu etkinlikler, grup üyeleri arasındaki güveni güçlendirmeyi ve olası zorlukları tanımlamayı amaçlayarak tasarlanmıştır (Özvârış ve Demirel, 2002: 86: 87).

2.6.5. Problem Çözme Yöntemi

Problem çözme yeteneği, karmaşık durumlarla başa çıkmak için kritik bir beceridir, çünkü hayatın içinde karşılaşılan bu tür durumlar genellikle belirsizliklerle doludur. Bu yetenek, teorik bilgiyle beraber pratik becerilerin etkili bir biçimde entegre edilmesini gerektirir. Gündelik hayatta, belirsizlik ve karmaşıklığın hüküm sürdüğü çok sayıda durumla karşılaşılır. Bu nedenle öğrenciler, okul içi veya dışında olsun, bu tür karmaşık durumlarla karşılaştıklarında, problem çözme sürecini devreye sokarak içinde bulundukları belirsizliği ve karmaşıklığı çözmeye çalışırlar. Bu süreçte, öğrenciler farklı çözüm yollarını düşünmeye çalışır ve en uygun seçeneği belirlemek için çaba harcarlar.

Problem çözmenin pek çok yararı vardır ve bu beceri öğrencilerin hayatında önemli bir rol oynar. Öncelikle, problem çözme yaratıcı düşünmeyi teşvik eder ve kişilerin yeni ve farklı çözüm yolları bulmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda eleştirel analiz yeteneğini geliştirir ve kişilerin sorunları daha derinlemesine incelemesine olanak tanır. Mantıksal akıl yürütme ise problem çözme sürecinde kullanılan bir diğer önemli beceridir ve kişilerin düşüncelerini mantıklı bir şekilde organize etmelerine yardımcı olur. Problem çözme ayrıca gelecekte bireysel ve grup düzeyinde karşılaşılabilecek problemleri çözmeyi öğretir ve kişilerin günlük yaşamlarında daha etkin bir şekilde başa çıkmalarına katkı sağlar. Bu nedenle, öğrenciler için anlamlı ve gerçek yaşamla bağlantılı problemler seçmek önemlidir. Örneğin, okul içinde yaşanan sorunlar, okulun fiziksel düzeni, sosyal ilişkiler ve okul çevresiyle ilgili problemler öğrencilerin problem çözme becerilerini geliştirecek ve onları günlük yaşamlarında daha donanımlı hale getirecektir (Doğanay, 2008: 177).

2.6.6. Problem Çözme ve Aşamaları

“D’Zurilla” ve “Goldfried’in” problem çözme sürecini tanımlayan modeli, belirgin aşamaları içerir. Bu aşamalar: genel yöntem, problemin tanımı, alternatiflerin oluşturulması, karar verme ve değerlendirme şeklinde sıralanır. Elbette, problem çözme sürecini tek ve homojen bir prosedür olarak tanımlamak mümkün olsa da,

gerçekte bu sürecin birçok farklı etkinliğin bir araya gelmesiyle oluştuğuna dair kanıtlar da bulunmaktadır (Başa, 2011).

Heppner (1987) bu aşamaları psikolojik danışmanlık bağlamında ele alır ve her bir aşamanın kendine özgü süreçlerden oluştuğunu belirtir. Genel Yaklaşım: Bu ilk aşama, belli bir çözümü kabul etme veya reddetme eğilimini etkileyen, bireyi belirli bir davranışa yönlendiren zihinsel eğilimdir. Bu eğilim hem olumlu (destekleyici) hem de olumsuz (engelleyici) nitelikte olabilir. Bir problemi etkili bir şekilde tanımlamak, başarılı bir çözüm için kritik öneme sahiptir. Bu aşama, sorunun doğru bir biçimde anlaşılması ve belirlenmesiyle ilgili süreci içerir. Çalışmalar, başarılı problem çözücülerin, problemin temelini anlamak için derinlemesine bilgi edinmeye ve çaba göstermeye odaklandıklarını ortaya koymuştur. İlk adım olarak, tüm bilgi ve gerçekleri toplamaya odaklanırlar. Bunu yapmak için, birey üç ana alanda ilgili öğeleri inceler. Problemin bağlamını, etkileşimlerini ve olası sonuçlarını göz önünde bulundurur. Bu şekilde, problemin temel unsurlarını anlamak ve doğru bir tanım oluşturmak için gerekli bilgi birikimini kazanır. Bir problemin tanımlanması, özgün ve etkili bir çözüme ulaşmak için çeşitli spesifik becerilerin kullanılmasını gerektirir (Başa, 2011).

Bir bireyin problem çözme sürecindeki önemli adımlardan biri, kendi iç dünyasını değerlendirmektir. Bu, bireyin kişisel düşüncelerini, davranışlarını, sahip olduğu bilgiyi, ilgi alanlarını ve problem durumuna ilişkin duygularını içerir. Problemlili durumu çevresel bağlamıyla birlikte değerlendirme süreci, bireyin problemin her yönünü kavramasına yardımcı olarak onun anlayışını derinleştirir. Bu aşamada, problemin açığa kavuşturulması ve temel unsurlarının belirlenmesi önemlidir. Hedeflerin, beklentilerin ve çatışmaların farkında olmak da bireyin problem çözme sürecinde etkili bir şekilde ilerlemesine katkı sağlar. Bu adımlar, bireyin probleme yönelik berrak bir bakış açısı kazanmasını ve uygun çözüm yollarını bulmasını destekler. Bu nedenle, problem çözme sürecinde kendi iç dünyasını ve çevresini değerlendirmek, etkili ve başarılı bir çözüm için temel adımlardan biridir (Başa, 2011).

Freud'un problem tanımlama yaklaşımı, danışanın iç dünyasını anlamak için geçmişteki bilinçdışı süreçleri analiz etmeyi ve ardından da danışanın getirdiği içeriğin farkına varmasını içerir. Bu yaklaşım, danışanın gereksinimleri ve çatışmaları üzerinde odaklanarak, şu anki durumu ve gelecekteki hedefleri açıklığa kavuşturmayı amaçlar. Benzer şekilde, Gestalt terapistleri de danışanın şu anki deneyimlerine odaklanır ve onlarla ilişki kurarak "bitirilmemiş işlerle" ilgilenirler. Bu, danışanın sözel olmayan işaretlere, duygulara, heyecanlara ve durumlara dikkat çekmeyi içerir ve şu anki olayları önemli bir şekilde vurgular. Her iki yaklaşım da danışanın içsel dünyasını keşfetme ve problemleri anlama sürecine odaklanır, ancak farklı yöntemler ve vurgularla ilerlerler.

Seçeneklerin oluşturulması, hedefe yönelik bir süreç olduğu için doğal olarak karar verme becerisini gerektirir. Yapılan araştırmalar, bilgi seçiminin sadece bireyin önceki deneyimlerine dayanmadığını, aynı zamanda bu deneyimlerden kazanılan öğrenmelerin etkili bir şekilde kullanılma yeteneğinin de önemli bir etken olduğunu gösteriyor. Bu nedenle, seçeneklerin oluşturulmasında geçmiş deneyimlerden elde edilen bilgi ve yeteneklerin etkili bir şekilde kullanılması gerekmektedir. Bireyler, karar verme sürecinde farklı seçenekleri değerlendirirken geçmiş deneyimlerinden edindikleri perspektifleri de dikkate almalı ve doğru ve etkili bir seçim yapma yolunda ilerlemelidirler (Toplu vd., 2013).

Bireysel sorunlar duygusal öğeler taşıdığından, oluşturulan seçeneklerin sayısı genellikle az olabilir. Engellenmişlik hissi, bireyin eylemlerindeki akıcılığı azaltarak, problem çözme stratejilerini olumsuz etkileyebilir. Yapılan araştırmalar, başarısızlıkların seçeneklerin çeşitliliğini azaltabileceğini ortaya koymaktadır. Ancak, seçeneklerin çeşitliliğini artırmak amacıyla Osborn'un beyin fırtınası gibi teknikler kullanılabilir. Beyin fırtınası, yaratıcı ve çeşitli çözüm önerileri elde etmeye yardımcı olabilir. Bu yöntem, 4 kural içermektedir ve katılımcıların fikirlerini özgürce ifade etmelerine olanak tanır. Bu şekilde, daha fazla seçenek oluşturulabilir ve problem

özme süreci daha etkili hale getirilebilir. Bu süreçte şu şekilde olabilir (Toplu vd., 2013):

- *“Seçenekler oluşturulurken değerlendirme yapmaktan kaçınmak*
- *Kısıtlamaksızın, özgür zihinsel aktiviteye önem vermek*
- *Oluşturulan düşüncelerin sayısının fazla olması*
- *Önerilen seçeneklerden birleşimler oluşturmak ya da bunları geliştirmeye çalışmak.”*

Gestalt yaklaşımı, bireylerin "farkındalık" sistemini değiştirerek, kendi hakkındaki bilgi düzeylerini artırma ve benzer olayları nasıl ayırt edebileceklerini öğretme amacını taşır. Bu terapi yaklaşımı, danışanların iç dünyalarına ve duygusal deneyimlerine odaklanarak, mevcut durumu tam olarak fark etmelerine ve anlamalarına yardımcı olur. Danışanların içsel deneyimleri ve dış dünya ile etkileşimleri arasındaki bağlantıları fark etmeleri, daha derin bir anlayış ve öz-yeterlik duygusu geliştirmelerine yardımcı olur. Gestalt terapisi, bireyin şu anda ne hissettiği, ne düşündüğü ve ne yaşadığı üzerine odaklanırken, geçmiş deneyimlerin ve duygusal blokajların da üzerine düşer. Bu sayede danışanlar, kendi iç dünyalarını daha iyi keşfedebilir ve yaşamın getirdiği zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkma becerilerini geliştirebilir (Tagay ve Voltan, 2012):

- Karar Verme: Bu süreç, birden çok harekete geçme seçeneği arasından belirli birini seçmek şeklinde ifade edilebilir.
- Kuzgun'un belirttiği üzere, karar verme bir sorunu hafifletmek için belirli bir seçenekte ilerlemektir ve problem çözme sürecinin kritik bir aşamasını teşkil eder. Karar verme sürecinin hedefi, bireyin kararından duyduğu memnuniyeti artırma ihtimalini yükseltecek şekilde belirli bir dizi eyleme yönlendirmektir.
- Karar verme süreci hakkında yapılan çalışmalar, karar verme durumunu etkileyen iki önemli faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Bunlar:
- Fayda değeri, ki bu değerler nesnel veya öznel olabilir.
- Olası sonuçlar, ki bu da aynı şekilde nesnel veya öznel olabilir.

D'Zurilla ve Goldfried tarafından geliştirilen karar verme prosedürü, danışmanlık alan bireyler için sonuçlar açısından önemli bir yaklaşım sunarak fayda ve olasılık teorisini birleştirmeyi amaçlar. Bu program, bireylere her seçeneğin getirebileceği kişisel, toplumsal, uzun vadeli ve kısa vadeli sonuçları değerlendirme şansı tanıyarak kapsamlı bir yaklaşım sunmayı hedefler. Bu şekilde, danışanlar hem olası faydaları hem de olasılık tahminlerini göz önünde bulundurarak daha bilinçli ve bilgili kararlar verebilirler. Program, bireylerin karşılaştığı kararların etkilerini anlamalarına ve gelecekteki sonuçları dikkate almalarına yardımcı olur. Fayda ve olasılık teorisi, bireylerin karar verme sürecinde daha sağlam ve dengeli bir yaklaşım benimsemelerine katkı sağlayarak, danışmanlık hizmetinden maksimum fayda elde etmelerini desteklemektedir (Tagay ve Voltan, 2012).

Değerlendirme aşaması, eylem planını uyguladıktan sonra elde edilen sonuçların belirli bir standartla karşılaştırılmasını içerir. Birey, eylemlerini ve elde ettiği sonuçları dikkatlice değerlendirir ya da belirlenmiş bir kriterle uygunluğunu test eder. Bu süreç, bireyin yeni sonuçlar üretmesine veya eylemlerini düzeltmesine olanak tanır. Eğer eylemler belirlenmiş standartlarla uyumlu ise, birey işlemine devam ederken, eğer uyumsuzluk varsa, birey eylemlerini düzeltme yoluna gider. Değerlendirme aşamasında, bireyler elde ettikleri sonuçları belirli bir standartla karşılaştırabilme yeteneğine sahiptirler ve bu, gelecekte daha iyi kararlar almak için önemli bir araçtır (Tagay ve Voltan, 2012).

Başarılı sonuçlar elde etmek, bireyin özgüvenini artırır. Bu özgüven duygusu, bireyin kendi yeteneklerine güvenmesine ve gelecekteki zorluklarla daha cesurca başa çıkmasına yardımcı olur. Aynı zamanda, başarılı sonuçlar elde etmek, bireyin kendini daha değerli ve yetenekli hissetmesine katkı sağlar. Öte yandan, olumsuzlukları ve problematik durumları doğru bir şekilde tanımlamak da önemlidir. Bu tanımlama, problem çözme sürecini yeniden başlatmak ve yeni stratejiler geliştirmek için gerekli bir adımdır. Olumsuz durumları ve problemleri doğru bir şekilde tanımlamak, bireyin gerçekçi bir değerlendirme yapmasını ve sorunlarla daha etkili bir şekilde başa

çıkmasını sağlar. Böylece, birey hem başarılı sonuçlar elde etme hem de daha etkili problem çözüme becerileri geliştirme sürecinde ilerler (Tagay ve Voltan, 2012).

Sorun çözme sürecinin son aşaması olan değerlendirme, seçilen eylemin uygulanmasından sonra gerçek sonucun değerlendirilmesini içerir ve gerekirse düzenlemeler yapmayı hedefler. Bu aşama, bireyin sorun çözme sürecini tamamlaması için oldukça önemlidir. Eğer değerlendirme adımı atlanırsa, birey gerçek sonuçları gözlemleme ve değerlendirme şansı bulamaz. Bu da yanlış ya da etkisiz çözümlerin sürekli olarak tekrarlanmasına ve sorunların çözülmemesine yol açabilir. Dolayısıyla, değerlendirme adımının göz ardı edilmesi, bireyin sorunları için doğru çözümleri bulma yolunda ilerlemesini engelleyebilir. Bu nedenle, sorun çözme sürecinde değerlendirmeye önem vermek ve gerçek sonuçları objektif bir şekilde gözlemlemek, daha etkili çözümler ve başarılı sonuçlar elde etmek için önemlidir (Toplu vd., 2013).

Bir problemi etkili bir şekilde çözmek için ilk adım, problemin doğru bir şekilde tanımlanmasına bağlıdır. Bununla birlikte, doğru tanımlamadan daha da önemlisi, problemle ilgili yeterli bilgiye sahip olmaktır. Bunu yapmak için güçlü yönlerimizi gözden geçirmeli, problemin iç yüzünü anlamak için gerekli bilgi ve donanıma sahip olmalıyız. Ayrıca, sorunla başa çıkmak için farklı davranış tarzlarını formüle etmeli ve en iyi çözümü elde etmek için farklı seçenekleri değerlendirmeliyiz. Böylece, etkili bir problem çözme süreci yürüterek başarılı sonuçlar elde etme şansımız artar (Toplu vd., 2013).

2.7. Problem Çözme Becerisi Üzerine Yapılmış Çalışmalar

Sönmez'in (2002) yaptığı araştırma, İstanbul'un Kadıköy ilçesindeki ilkokul öğrencilerinin (198 kız, 166 erkek) 8. sınıf düzeyindeki problem çözme yetenekleri ile yaratıcılık ve zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, öğrencilerin zeka düzeyleri ile problem çözme yetenekleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, yaratıcılık ile problem çözme yetenekleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet bazında yapılan analizlerde ise yaratıcılık ve zekânın farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu bulgular, yaratıcılığın

problem çözüme sürecinde daha etkili bir rol oynayabileceğini ve cinsiyetin yaratıcılık ve zekâ düzeylerine etkisinin benzer olduğunu göstermektedir.

Deniz (2004) tarafından yürütülen bir araştırmada, Selçuk Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi'nde yer alan Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği ve Otomotiv Öğretmenliği Bölümleri'nde ikinci sınıf öğrencisi olan 154 öğrencinin (60 kız, 94 erkek), karar verme süreçlerindeki öz saygı düzeyleri, karar alma stilleri ve problem çözme yetenekleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin karar verme süreçlerindeki öz saygı düzeyleri ile problem çözme yetenekleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, öz saygının karar verme sürecinde önemli bir rol oynayabileceğini ve öğrencilerin problem çözme becerilerini geliştirmek için öz saygı düzeylerine dikkat edilmesinin faydalı olabileceğini göstermektedir.

Katkat ve Mızrak (2003) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, Farklı sınıf düzeylerine sahip olan öğretmen adayları, Eğitim Fakültesi'nin kapılarını çaldı ve pedagojik eğitimlerin, problem çözme yetenekleri üzerinde nasıl bir etki yarattığını araştırdık. Elde edilen bulgular, 1. ve 2. sınıf seviyeleri dışındaki diğer sınıflarda, sınıf seviyesinin yükseldikçe problem çözme yeteneklerinin de geliştiğini gösterdi. Bu bulgu, pedagojik eğitimin problem çözme becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynadığını ve öğretmen adaylarının eğitim süreci içinde bu becerileri güçlendirebileceğini göstermektedir. Böylece, gelecekteki öğretmenlerin daha etkili ve verimli bir şekilde problem çözebilme yeteneklerinin geliştirilebileceği vurgulanmıştır.

Mertoğlu ve Öztuna (2004) adlı araştırmada, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Fen Bilgisi Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenim gören 128 öğretmen adayının problem çözme yetenekleri ile internet kullanımı arasındaki muhtemel ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları, bu iki değişken arasında oldukça

düşük düzeyde ve olumlu yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, elde edilen bu ilişki, istatistiksel olarak anlamlı değildir, yani tesadüfi bir bağlantı olasılığı yüksektir. Bu sebeple, problem çözme yetenekleri ile internet kullanımı arasında kesin bir ilişki tespit edilememiştir. Bu sonuçlar, ileri düzeyde araştırmaların gerekliliğini vurgulamakta ve öğretmen adaylarının problem çözme yeteneklerini geliştirmek amacıyla interneti etkili bir şekilde kullanma yöntemlerinin incelenmesinin önemini belirtmektedir.

Basmacı (1998) isimli araştırmada, üniversite öğrencilerinin problem çözme yeteneklerini nasıl algıladıkları, çeşitli değişkenler açısından ele alınmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin yaşadıkları yerleşim bölgeleri (şehir veya kasaba), ebeveynlerinin eğitim seviyeleri, sayısal, sözel ve özel yetenek puanları, ayrıca öğrenci alan bölümleri arasında problem çözme yetenekleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Bu sonuçlar, bu değişkenlerin öğrencilerin problem çözme becerilerini algılamalarına etkisi olmadığını göstermektedir. Öğrencilerin problem çözme becerileri, bu değişkenlerden bağımsız olarak benzer düzeyde algılanmıştır. Araştırma, problem çözme becerilerinin kişisel özelliklerden ve eğitim geçmişinden ziyade daha genel bir yetenek olduğunu öne sürebilir. Ancak, bu konuda daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Budak (1999) tarafından yürütülen çalışma, lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ile problem çözme yetenekleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin aile ve arkadaş çevresinden aldıkları sosyal destek seviyeleri arttıkça problem çözme yeteneklerinin de arttığı gözlenmiştir. Bu bulgu, sosyal desteğin problem çözme yetenekleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğuna işaret eder. Ancak, öğretmenlerden gelen sosyal destek seviyesinin problem çözme yetenekleri üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgu, öğrencilerin problem çözme süreçlerinde özellikle aile ve arkadaş çevresinden aldıkları destekten faydalandıklarını göstermektedir. Araştırma, sosyal destek ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin karmaşıklığını anlamak için daha ileri çalışmaların yapılmasının önemini vurgulamaktadır.

Aydın'ın (1999) yaptığı çalışma, çeşitli denetim odaklarına sahip 171 lise öğrencisinin problem çözme yeteneklerini incelemiş ve elde edilen sonuçlar, gençlerin iç ve dış denetim odakları ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir. Ancak, cinsiyet açısından yapılan analizde, kız ve erkek öğrencilerin denetim odakları puanları arasında anlamlı bir ilişki keşfedilmiştir. Bu durum, cinsiyet faktörünün gençlerin denetim odakları üzerinde etkili olabileceğini ve problem çözme becerileri ile denetim odakları arasındaki ilişkinin oldukça karmaşık bir yapıya sahip olduğunu işaret etmektedir. Araştırma, gençlerin denetim odakları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin daha derinlemesine anlaşılabilmesi için ileri düzeyde araştırmaların yapılmasının gerekliliğini öne çıkarmaktadır.

Saygılı'nın (2000) araştırması, lise öğrencilerinin problem çözme yetenekleri ile sosyal uyum, kişisel uyum, ebeveynlerin eğitim düzeyleri, okul tercihleri, yaşadıkları yerleşim bölgeleri ve cinsiyet gibi faktörler arasındaki ilişkileri irdelemiştir. Elde edilen bulgular, öğrencilerin problem çözme becerileri ile farklı okullarda öğrenim görmeleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde, anne-baba eğitim düzeyi ile problem çözme yetenekleri ve cinsiyet arasında anlamlı bir bağlantı tespit edilmiştir. Ancak, farklı yerleşim bölgelerinin öğrencilerin problem çözme yetenekleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, lise öğrencilerinin problem çözme yeteneklerini etkileyen faktörleri daha iyi anlayabilmek için önemli bir pencere sunarken, bu alanda daha fazla araştırmanın gerekliliğini de işaret etmektedir.

2.8. Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar

2.8.1. Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Garner, P. W., & Estep (2001) tarafından gerçekleştirilen çalışma, düşük gelir düzeyine sahip okul öncesi dönemdeki çocukların olumsuz duygusal deneyimlerini ve bu deneyimlere verdikleri tepkileri incelemeyi amaçlamıştır. 3-6 yaş aralığındaki 44

kız ve 46 erkek çocuk ile anneleri üzerinde yapılan araştırma, çocukların üzüntü ve öfke ifadelerini anlamaya yönelik bir gözlem ve kayıt sürecini içermiştir. Elde edilen sonuçlar, düşük gelir düzeyinin çocukların duygusal düzenleme becerilerine olumsuz etkileri olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, araştırma uygun ve olumlu aile tutumlarının çocukların üzüntü ve öfke ile başa çıkma tepkilerini düzenlemeye yardımcı olduğunu gösterirken, tutarsız ebeveyn disiplininin genel olarak olumsuz düzenleme tepkileri ile ilişkilendirildiğini belirtmiştir. Bu çalışma, düşük gelirli ailelerde duygusal düzenlemenin önemini vurgularken, daha iyi destek sistemlerinin oluşturulması ve aile tutumlarının çocukların duygusal gelişimine etkisinin anlaşılması için önemli bir temel oluşturuyor.

Ramsden ve Hubbard (2002) tarafından yürütülen çalışmada, "Olumsuz ve olumlu aile ifadeleri, ebeveynlerin duygu koçluğu, çocuk duygularını düzenlemesi ve çocuk saldırganlığı arasındaki ilişkiler" incelenmiştir. Çalışmanın katılımcıları, 120 adet 4. sınıf öğrencisi ve bu öğrencilerin annelerinden oluşmaktadır. Yapılan analizler sonucunda, ailenin duygu koçluğu ve olumsuz/olumlu ifadelerinin çocuğun saldırgan davranışları ile doğrudan ilişkili olmadığı belirlenmiştir. Ancak, annenin çocuğun olumsuz duygularını kabullenme ve ailenin olumsuz duyguları ifade edişi, çocuğun duygu düzenleme yetenekleri ve bunun sonucunda çocuğun saldırganlık düzeyi ile dolaylı olarak bağlantılı bulunmuştur. Bu çalışma, ebeveynlerin çocuklarının duygusal düzenlemelerini anlamalarının ve olumlu bir duygusal çevre oluşturmanın ne kadar önemli olduğunu vurguluyor. Yani, ebeveynlerin çocuklarının duygusal dünyalarını anlayarak ve onlara duygusal becerileri öğreterek, çocukların saldırgan davranışlarını etkileyebileceği sonucuna varılmış. Bu, çocukların duygusal gelişimini desteklemek ve olumlu bir duygusal iklim sağlamak için ebeveynlerin rolünü önemini bir kez daha gözler önüne sermektedir.

Denham (2003) adlı çalışma, "Okul Öncesinde Duygusal Yeteneklerin Sosyal Yeteneklere Etkisi" başlığını taşıyor ve bu çalışmada okul öncesi dönemdeki çocukların sosyal gelişimi ile duygusal yeterlilikleri arasındaki ilişki inceleniyor. Araştırmada 143 okul öncesi eğitim alan çocuk yer almış. Bu çocukların duygu

anlama, ifade etme kalıpları ve duygu düzenleme yetenekleri öğretmenler tarafından değerlendirilmiş ve çocukların yaşlarına göre farklılıklar olup olmadığına bakılmış. Çalışmanın sonuçları, duygusal ve sosyal gelişimin birbirinden ayrı düşünülmemesi gerektiğini vurguluyor ve özellikle 3-4 yaş aralığında kazanılan duygusal yeteneklerin çocukların okul öncesi ve gelecekteki sosyal yaşamlarına nasıl katkı sağlayabileceğini gösteriyor. Bu çalışma, duygusal yeterlilik ile sosyal yetenekler arasındaki karmaşık ilişkinin altını çiziyor. Elde edilen bulgular, çocukların duygusal zekalarının, sosyal ilişkilerini şekillendirebileceğini ve bu becerilerin erken yaşlarda kazanılmasının uzun vadede olumlu sonuçlar doğurabileceğini gösteriyor. Araştırma, eğitimcilerin ve ailelerin, çocukların duygusal gelişimini desteklemeye ve duygusal becerilerini geliştirmeye daha fazla odaklanmalarının önemini vurguluyor. Bu çalışma, okul öncesi dönemde duygusal becerilerin önemine dikkat çekmektedir ve çocukların duygusal yeterliliklerinin sosyal uyum açısından kritik bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Chang, Schwartz, Dodge ve McBride-Chang (2003) tarafından yürütülen çalışma, ebeveynlerin sert yaklaşımlarının çocukların duygu düzenleme yetenekleri ve saldırganlık davranışları üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada, 3-6 yaş arasındaki 325 Çinli çocuk yer almıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, annelerin sert tutumlarının çocukların duygu düzenleme yeteneklerini babaların tutumlarına kıyasla daha fazla etkilediği ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda, babaların sert yaklaşımlarının çocuğun saldırganlık davranışlarını daha güçlü bir şekilde etkilediği gözlemlenmiştir. Özellikle erkek çocukların, kız çocuklarına göre babalarının sert tutumlarından daha fazla etkilendiği saptanmıştır. Ancak, annelerin sert yaklaşımlarının çocukların cinsiyeti üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma sonuçları, erkek çocukların olumsuz duygu düzenlemesi ve saldırganlık davranışlarının kızlara göre daha yüksek olduğunu gösteriyor.

Blair, Denham, Kochanoff ve Whipple (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırma, "Duygularını Gizlemek: Okul Öncesi Çocukların Mizaç, Duygu Düzenleme ve Sosyal Davranışları" başlığı altında yapılmıştır. Çalışmada, okul öncesi çocukların stresle başa çıkma stratejileri ile mizaç özelliklerinin sosyal başarıları ve davranış

sorunları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Toplamda 153 çocuğun katıldığı çalışmada, 73'ü erkek ve 80'i kızdır. Araştırmanın sonuçlarına göre, duygusal başa çıkma becerilerinin, olumlu sosyal davranışların oluşturulmasında mizaç özelliklerinden daha etkili olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte, pasif başa çıkma stratejilerinin kullanılmasının, çocuklarda uyumsuz davranışların gelişimine katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Özellikle küçük çocuklarda olumlu duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi için sınıf içinde müdahaleci ve önleyici stratejilerin kullanılmasının yararlı olabileceği belirtilmiştir.

Hanish, Eisenberg, Fabes, Spinrad, Ryan ve Schmidt (2004) tarafından yapılan araştırmada, erken çocukluk döneminde duyguların içselleştirilmesi ve dışsallaştırılmasının, akran tarafından mağduriyet yaşama riski ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın katılımcı grubunu, 32-75 aylık aralıktaki 154 çocuk ve bu çocukların ebeveynleri oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçları, erkek çocukların kız çocuklara göre daha fazla olumsuz duygular, problemlili davranışlar ve saldırgan eğilimler sergileyerek akran zorbalığına daha sık maruz kaldığını ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra, erkek çocukların kızlara kıyasla daha fazla üzüntü ve endişe duygusu ifade ettiği de belirtilmiştir. Bu çalışma, kız çocuklarının duygusal düzenleme becerilerinin erkek çocuklara oranla daha gelişmiş olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, cinsiyet farklılıklarının duygusal deneyimler ve davranışlar üzerindeki etkilerini anlamak için önemli bir pencere sunmaktadır.

Silk, Shaw, Skuban, Oland ve Kovacs (2006) tarafından yürütülen "Depresyon Başlangıcı Gösteren Annelerin Çocuklarında Duygu Düzenleme Stratejileri" adlı çalışma, depresyon belirtileri gösteren ve göstermeyen annelerin çocuklarının duygu düzenleme stratejilerini incelemiştir. Araştırmada, 4-7 yaş aralığındaki 49 çocuğun anneleri depresyon belirtileri gösterirken, 37 anne belirtiler göstermemiştir. Toplam 86 katılımcıyla gerçekleşen bu çalışmada duygu düzenleme stratejileri, dikkatlice gözlem yöntemiyle değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, depresyon belirtileri gösteren annelerin, belirtiler göstermeyen annelere kıyasla sorumluluklarını ve görevlerini daha sık aksattığı görülmüştür. Ayrıca, depresyon belirtileri gösteren

annelerin kız çocuklarında dikkat dağınıklığı ve pasif davranışlar gibi belirtiler görüldüğü tespit edilmiştir. Bununla birlikte, annedeki depresyonun erkek çocuklarının duygu düzenleme becerileri üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olduğu da gözlenmiştir. Bu perspektiften bakıldığında, annenin duygusal durumunun çocuğun cinsiyetine bağlı olarak nasıl farklılaşabileceği ve duygu düzenleme stratejilerine nasıl yansıdığı anlaşılmaktadır.

Robinson (2006) tarafından yürütülen çalışmada, "Erken Yaşta Kötü Muameleye Maruz Kalan Çocukların Gelişiminde Duygu Düzenleme ve Ebeveynlik-Aile Bağlantıları Arasındaki İlişki" incelenmiştir. Araştırma, 114 çocuğun katılımıyla gerçekleştirilmiş ve bu çocuklar 1-4 yaş aralığında yer almıştır. Bu çocukların 57'si kötü muamele görmemişken, 67'si kötü muameleye maruz kalmıştır. Çocuk davranış ölçeği kullanılarak yapılan inceleme sonuçlarına göre, kötü muameleye maruz kalan çocukların, diğer çocuklara kıyasla kararsızlık, öfke ve içselleştirilmiş hastalık belirtileri açısından daha belirgin özellikler sergilediği belirlenmiştir. Ayrıca, bu çocukların olumlu etkilenme konusunda ebeveynlerinden daha az destek aldığı tespit edilmiştir. Bu durum, ebeveynlerin çocuklarıyla olan etkileşimlerinin çocukların psikolojik durumunu etkileyebileceğini ve özellikle kötü muameleye maruz kalan çocuklarda bu etkinin daha belirgin olduğunu göstermekte ve bu bağlamda ebeveyn etkileşimi ile içselleştirilmiş hastalık belirtileri arasındaki ilişkinin önemini vurgulamaktadır.

Carlson ve Wang (2007) adlı çalışmada, 4-6 yaş aralığındaki 53 okul öncesi çocuğun duygu düzenleme becerileri ile önleyici denetim arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, çocukların duygu düzenleme becerileri ile önleyici denetimleri arasında bireysel farklılıkların etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle olumlu ve olumsuz duygu ifadelerini kontrol etme becerisinde, duyguların anlaşılması açısından bu bağlantının önemli olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, çocukların duygu düzenleme yetenekleri ile bireysel farklılıklar arasında da anlamlı bir ilişkinin varlığı vurgulanmıştır. Bu bakış açısıyla değerlendirildiğinde, çocukların duygu yönetimi ve denetim yeteneklerinin, bireysel farklılıklarla nasıl etkileşime girdiği ve

duygusal anlamda nasıl şekillendiği daha iyi anlaşılmaktadır. Bu çalışma, okul öncesi dönemde duygu düzenleme ve önleyici denetimin önemli olduğunu ve bu becerilerin bireysel farklılıklar açısından etkili olduğunu vurgulamaktadır.

Graziano, Reavis, Keane ve Calkins (2007) tarafından yürütülen araştırma, çocukların erken akademik başarılarındaki duygu düzenleme becerilerinin rolünü ele almıştır. Araştırmada, 325 okul öncesi çocuğun katılımıyla gerçekleşmiş ve çocukların akademik başarıları ile duygu düzenleme becerileri arasında olumlu bir ilişkinin varlığı belirlenmiştir. Ayrıca, duygu düzenleme becerilerinin sosyal yetkinlik gibi faktörleri etkilediği sonucuna varılmıştır. Araştırmada öngörülenin aksine, öğretmen-öğrenci ilişkisi ve çocukların davranış problemleri erken akademik başarı ve duygu düzenleme yetenekleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir. Bu bulguların ardından yapılan daha detaylı bir çalışmada, 5 yaşındaki 325 çocukla daha kapsamlı bir inceleme yapılmış ve çocukların duygu düzenleme yeteneklerinin, dil, matematik ve akademik başarılarına olumlu bir şekilde katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Bu bakış açısıyla değerlendirildiğinde, çocukların duygu düzenleme becerilerinin akademik gelişimlerini nasıl etkileyebileceği ve sosyal yetkinlikleriyle nasıl ilişkili olduğu daha iyi anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar, erken yaşlarda kazanılan duygu düzenleme becerilerinin çocukların akademik başarılarını etkileyebileceğini göstermektedir.

Denham, Bassett ve Wyatt (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sosyalleşmede duygu düzenlemenin etkisi araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, öfke yönetiminde yetkin olan, mutluluk deneyimini sıkça yaşayan, ilkokul ve okul öncesi dönemi çocukları, öğretmenleri tarafından dostça ve işbirlikçi bireyler olarak nitelendirilmiş ve akranları tarafından samimi bir şekilde kabul görmüşlerdir. Bu çocuklar, sosyal etkileşimler sırasında duygusal dengeyi sağlamada daha başarılı oldukları için olumlu iletişim becerileri sergilemekte ve ilişkilerini daha etkin bir şekilde kurabilmektedirler. Bunun aksine, öfkesini kontrol edemeyen çocuklar, öğretmenler ve akranları tarafından sosyal anlamda eksiklikler taşıyan bireyler olarak değerlendirilmektedirler. Bu perspektiften bakıldığında, çocukların duygusal düzenlemelerinin, sosyal ilişkilerini nasıl etkilediği ve bu yeteneklerin toplumsal

etkileşimlerde nasıl bir rol oynadığı daha iyi anlaşılmaktadır. Bu bulgular, duygu düzenleme becerilerinin sosyalleşme süreçlerinde önemli bir rol oynadığını ve çocukların sosyal ilişkileri ve kabul görme düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Feng, Shaw, Kovacs, Lane ve Alarcon (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırma, anaokuluna giden çocukların mizacı ve duygu düzenleme stratejileri kullanımının arkasındaki dinamikleri irdelemiştir. Bu çalışmada, 62 çocuk ve annesi yer almıştır. Sonuçlar, annelerin geçmişte depresyon geçirmiş olmalarının, çocukların duygu düzenleme yetenekleri ve çekingenlik düzeyleri üzerinde etkili bir ilişki taşıdığını göstermiştir. Bu annelerin yönlendirici davranışlarının, çocukların duygu düzenleme becerileri ve çekingenlik düzeyleri arasında bağlantı kuran bir rol oynadığını gözler önüne sermektedir. Dahası, araştırma 3 yaşındaki çocuklar için, annelerin düşük düzeyde duygu düzenleme becerisine sahip olduğunu ve bu durumun çocukların üzüntü hissini daha fazla ifade etmelerine yol açtığını belirlemiştir. Ancak, ilginç bir şekilde, 4 yaşındaki çocuklarda annelerin olumlu ruhsal durumlarının, çocukların duygusal durumlarını ve duygu düzenleme yeteneklerini olumlu bir şekilde etkilediği görülmüştür. Bu çalışma, annelerin depresyonunun çocukların duygu düzenleme yetenekleri ve sosyal davranışları üzerindeki etkisini daha derinlemesine anlamamıza yardımcı olmakta ve annelerin ruh halinin çocukların gelişimini nasıl etkileyebileceğini öne çıkarmaktadır.

Cohen ve Mendez (2009) tarafından yapılan araştırma, okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme yetenekleri, dil becerileri ve akranlarıyla olan oyun davranışlarının istikrarını ele almıştır. Araştırmada, 331 çocuğun katılımıyla yapılmıştır. Araştırma sonuçları, çocukların oyun davranışlarının sürekli olarak azalan sosyal yetenekler ve duygusal kararsızlıkla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, sürekli uyumsuz davranış sergileyen çocukların, duygu düzenleme becerileri ve dil yetenekleri konusunda daha düşük seviyelerde oldukları tespit edilmiştir. Bu çalışma, çocukların duygusal ve dil becerilerinin sosyal uyumları üzerindeki etkisine vurgu yaparak önemli bulgular sunmaktadır.

Blandon, Calkins, Grimm, Keane ve O'Brien (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sosyal ve duygusal yeterliliğin akran kabulü üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 2-7 yaş aralığındaki 212 erkek ve 228 kız olmak üzere toplam 440 çocuk katılmıştır. Elde edilen bulgular, çocukların saldırgan ve yıkıcı davranışları ile duygu düzenleme yetenekleri arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, yüksek duygu düzenleme becerisine sahip çocukların saldırgan davranışları daha düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu çalışma, çocukların sosyal ve duygusal becerilerinin akran ilişkileri üzerindeki önemini vurgulayarak önemli bir katkı sunmaktadır.

McCoy ve Raver'ın (2011) çalışması, bakıcıların duygusal ifade kapasitelerinin çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde nasıl bir etkisi olduğuna ışık tutmaktadır. Özellikle, olumsuz duygusal durumları yüksek olan bakıcılarla büyüyen çocukların, duygu düzenlemesinde zorluk yaşadıkları ve içsel davranış problemlerine daha yatkın oldukları görülmüştür. Aynı zamanda, çalışma farklı kültürel arka planlara sahip çocukların davranışlarını da ele almış, bu bağlamda İspanyol ve Amerikan kökenli çocukların davranışları arasında bir bağlantı arayışı içine girmiştir. Genel olarak, aile içerisindeki duygusal atmosferin, çocukların duygu ve davranış yönetimi yeteneklerinin şekillenmesinde kritik bir rol oynadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, aile ve bakıcıların duygusal durumlarının, çocukların psikolojik gelişimleri üzerinde derin bir etkisi olabileceğini teyit etmektedir. Bu bulgular, çocukların duygu düzenleme süreçlerini anlamamıza ve duygusal ortamın çocukların gelişimine etkilerini değerlendirmemize yardımcı olmaktadır.

Morris ve arkadaşlarının (2011) yaptığı araştırma, anne ve çocuğun duygu düzenleme stratejilerinin çocuğun duygusal tepkileri üzerindeki etkisini mercek altına almıştır. Özellikle annelerin, dikkatlerini yeniden yönlendirme ve bilişsel yeniden yapılandırma yöntemleri kullanmaları, çocuklarının üzüntü ve öfke duygularını daha etkili bir şekilde yönetmelerine katkıda bulunmuştur. Ancak araştırma, yaş faktörünün de önemini vurgulamaktadır; daha küçük çocukların, yaşça daha büyük olanlara göre

üzüntü duygularını daha yoğun bir şekilde ifade ettikleri ve bu duygusal durumları hafifletmek adına annelerinin duygu düzenleme yöntemlerine daha fazla başvurdukları gözlemlenmiştir. Bu bulgular, çocukların duygusal tepkilerinin ve duygu düzenleme yöntemlerinin gelişim süreci boyunca nasıl everildiğini ve bu evrimin, annelerin kullandığı stratejilere nasıl bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışma, çocukların duygu düzenleme süreçlerinin anne-çocuk etkileşimiyle nasıl ilişkilendiğini anlamamıza yardımcı olmaktadır ve duygusal gelişim açısından önemli bir rol oynayan anne-çocuk etkileşiminin vurgulanmasını sağlamaktadır.

Roque ve Verissimo'nun (2011) araştırması, annenin davranışlarının çocukların duygu düzenlemesi üzerindeki kritik rolünü vurgulamaktadır. Çalışma, annelerin olumlu ve ilgili tutumları sayesinde çocukların duygusal tepkilerinin daha dengeli ve uyumlu olduğunu gösterirken, annenin ilgisiz veya kısıtlayıcı yaklaşımlarının çocuğun yoğun olumsuz duygulara yönlendiğini ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, erken çocukluk döneminde ebeveynin tepkilerinin, çocuğun duygu düzenleme kapasitesinin gelişiminde ne kadar etkili olduğunu belirtmektedir. Özellikle bu yaş aralığındaki çocuklar için, annenin olumlu etkileşimi, çocuğun duygusal refahının temelini atmada anahtar bir faktör olarak görünmektedir. Bu çalışma, annenin çocuğun duygusal gelişimindeki rolünü vurgulamakta ve annenin çocuğa gösterdiği ilgi, sevgi ve olumlu tepkilerin çocuğun duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Annelerin çocuklarına duygusal destek ve ilgi göstermesinin duygusal gelişim açısından önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Helmsen, Koglin ve Petermann'ın (2012) yürüttüğü araştırma, okul öncesi çocuklarının saldırgan davranışlarının kökeninde duygu düzenleme becerilerinin önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Özellikle, eksik veya zayıf duygu düzenleme becerilerinin, saldırgan davranışların ortaya çıkmasında bir tetikleyici olarak işlev gördüğü belirlenmiştir. Bu çalışma, eğitimciler ve ebeveynler için, çocuğun duygusal gelişiminin, sosyal davranışları üzerindeki etkisinin altını çizmektedir. Bu perspektiften bakıldığında, saldırganlıkla başa çıkmak için sadece disiplin yöntemleri değil, aynı zamanda çocukların duygu düzenleme becerilerini

geliştirmeye yönelik yaklaşımların da gerekli olduğu anlaşılmaktadır. Bu çalışma, çocukların duygu düzenleme becerilerinin saldırgan davranışları açısından önemli bir role sahip olduğunu ve bu iki faktör arasındaki ilişkinin sosyal bilgi işleme süreçleriyle aracılık edebileceğini göstermektedir. Okul öncesi dönemde çocukların duygu düzenlemesine odaklanmak, saldırgan davranışları önlemede etkili bir strateji olarak düşünülebilir.

Herndon ve arkadaşları (2014) yaptığı çalışma, okul öncesi çocukların duygu düzenleme yeteneklerinin, eğitim hayatlarındaki başarıları için kritik bir unsur olduğunu belirtmektedir. Bu, duygu düzenleme yetenekleri yüksek olan çocukların, duygusal zorluklarla karşılaştıklarında daha başarılı bir şekilde başa çıktıklarını ve bu durumun da onların akademik ortama daha hızlı ve etkili bir şekilde uyum sağlamalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, çalışma ayrıca cinsiyetin de okula uyum sürecinde bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Kız çocuklarının, erkek çocuklarına göre sosyal beceriler ve duygu düzenleme konularında daha önceden kazandıkları beceriler sayesinde okul ortamına daha hızlı adapte olduklarına işaret ediyor olabilir. Bu tür bilgiler, eğitimcilerin ve ailelerin çocukların okul öncesi dönemdeki duygusal gelişimlerine ne kadar önem vermesi gerektiğini gösteren bir farkındalık oluşturabilir. Bu cinsiyet farkının okul uyumuna etkisi dikkate değerdir ve daha detaylı incelemeler için gelecekteki çalışmalara zemin hazırlayabilir. Bu bulgular, çocukların duygu düzenleme becerilerinin okul uyumu sürecinde önemli bir rol oynayabileceğini ve bu konunun eğitim ve rehberlik süreçlerinde göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulamaktadır.

Ostrov, Gentile ve Mullins (2013) tarafından yapılan çalışmada, erken çocukluk döneminde çocukların eğitim ortamına maruz kalmalarının saldırganlıkları üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırma için 30-58 ay arasındaki toplamda 47 çocuk ve ebeveynleri örneklem olarak kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları, çocuklarda saldırganlığın alt tipleri ile erken dönemde eğitim ortamına maruz kalma arasında bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Yani, çocukların erken yaşlarda eğitim ortamına maruz kalmaları, özellikle ilişkisel saldırganlık davranışının artışı anlamı bir şekilde

öngörmüştür. Bu sonuçlar, erken çocukluk döneminde eğitim ortamının çocukların saldırganlık davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, çocukların eğitim ortamında olumlu ve destekleyici bir atmosferin sağlanması, saldırganlık davranışlarının azaltılması için önemli bir adım olabilir. Aynı zamanda, bu bulgular, eğitimciler ve ebeveynler için çocukların davranışlarını daha iyi anlamak ve olumlu yönde etkilemek için erken dönemde müdahale edilebilecek stratejiler geliştirmenin önemini vurgulamaktadır.

Chen vd., (2015) çalışması, ebeveynlerin, çocuklarının duygusal gelişiminde kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Ebeveynlerin duygu düzenleme stratejilerini aktif olarak kullanarak çocuklarına tepki verme şekilleri, çocukların kendi duygusal dengelemelerini nasıl yapacaklarını öğrenmeleri açısından model teşkil etmektedir. Ancak, çalışma aynı zamanda bu süreçte ebeveynlerin yaklaşımlarının yalnızca bir parçası olduğunu ve çocuğun duygusal gelişimini tam anlamıyla desteklemek için daha bütünsel bir yaklaşıma ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Duygusal dengeleme sürecinde, çocuğun bilişsel yetenekleri, sosyal etkileşimleri ve eylemlerinin de önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Bu nedenle, ebeveynlerin duygusal rehberliği yalnızca çocukların duygusal gelişiminin bir boyutunu oluşturmaktadır ve bu, eğitimciler ve aile danışmanları için, çocukların duygusal gelişimini destekleme stratejileri oluştururken dikkate almaları gereken bir husustur. Bu sonuçlar, ebeveynlerin çocukların duygusal gelişimine etkisinin karmaşık ve çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerin sakinlik ve duygu düzenleme stratejileriyle birlikte, zekâ ve etkili davranışların da çocukların duygusal becerilerinin gelişmesine katkı sağladığı anlaşılmıştır. Bu nedenle, çocukların duygusal gelişimini desteklemek için ebeveynlerin farklı alanlarda bilinçli bir şekilde çalışmaları ve çocuklarına farklı yöntemlerle destek olmaları önemlidir.

Lopez-Perez ve arkadaşları (2017) yaptığı araştırma, çocukların yaşlarına göre değişen duygu düzenleme stratejilerini ve bu stratejilerin evrimini derinlemesine inceliyor. Bu çalışma, çocukların yaşlandıkça duygu düzenlemesinde daha karmaşık ve bilişsel yaklaşımlar kullanma eğiliminde olduklarını ortaya koyuyor. 5-8 yaş arası

çocukların, bilişsel değişim veya durum değişikliği gibi daha ileri düzey stratejilere başvurduğu gözlemlenirken, 3-4 yaş arası çocukların genellikle dikkat dağıtma gibi daha basit yöntemlere başvurdukları belirlenmiştir. Bu bulgular, çocukların yaşları ilerledikçe duygusal tepkilerini daha etkin bir şekilde yönetme kapasitesinin geliştiğine işaret eder. Eğitimciler ve psikologlar için, çocukların bu gelişmekte olan becerilerini desteklemek ve doğru duygu düzenleme yöntemlerini öğretmek açısından yaşa özgü yaklaşımların benimsenmesi önemlidir. Araştırma, çocukların duygu düzenleme becerilerinin anlamak ve geliştirmek için yaşa uygun ve bireyselleştirilmiş yaklaşımların gerekliliğini vurgulamaktadır.

Crespo ve arkadaşlarının (2017) tarihli çalışması, annelerin duygu düzenleme becerilerinin, çocukların benzer becerileri üzerinde ne kadar belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışma, genetik, çevresel ve öğrenilmiş etkenlerin duygu düzenleme becerilerinin intergenerasyonel iletiminde etkili olabileceğini işaret ediyor. Ayrıca, annenin duygu düzenleme yetenekleri ile çocuğun davranışsal problemleri arasındaki bu ilişkinin ekonomik durumla da etkileşimde olduğunu göstererek, sosyo-ekonomik faktörlerin duygusal düzenleme üzerindeki rolünün altını çiziyor. Gelir seviyesinin duygu düzenlemesi üzerindeki etkisi, daha geniş sosyal, ekonomik ve eğitimsel fırsatların duygu düzenlemesi üzerindeki potansiyel etkisi hakkında önemli soruları gündeme getiriyor. Bu, ebeveynlikte ve çocuk gelişiminde sosyoekonomik faktörlerin derinlemesine anlaşılmasının gerekliliğini vurgulayan kritik bir bulgudur. Bu sonuç, daha düşük gelire sahip annelerin duygu düzenleme konusunda daha fazla güçlük yaşayabileceğini ve bu durumun çocuktaki davranış problemleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu çalışma, anne-çocuk ilişkisinde duygu düzenlemenin önemini vurgulayarak, çocuktaki davranış problemlerinin anlaşılması ve önlenmesi için duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Are ve Shaffer'in (2016)'da yaptığı araştırma, aile içi duygusal iklimin ve annenin duygu düzenleme becerilerinin, çocukların duygu düzenlemesi üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bu çalışma, aile içerisindeki duygusal iletişimin, çocuğun

duygusal düzenlemesi üzerinde ne kadar belirleyici olduğunu işaret ediyor. Aynı zamanda, annenin kendi duygusal zorluklarının, çocuğun duygu düzenlemesi üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceği konusunda uyarıyor. Çocukların yaşla birlikte duygu düzenleme becerilerini geliştirmesi, bireysel gelişimin yanı sıra aile içi etkileşimlerin de rol oynadığını göstermektedir. Bununla birlikte, annenin duygu düzenleme zorluklarının çocuğun yaşla birlikte arttığına dair bulgu, annenin kendi duygu düzenleme zorluklarının çocuğun yaşla birlikte nasıl etkilendiğini daha derinlemesine araştırma ihtiyacını ortaya koyar. Genel olarak bu çalışma, aile dinamiklerinin ve ebeveyn-çocuk etkileşiminin, çocuğun duygusal gelişimi üzerinde önemli bir rol oynadığını teyit etmektedir. Bu nedenle, aile içinde duyguların sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi ve yönetilmesinin çocukların duygu düzenleme süreçlerine olumlu katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

2.8.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Altan (2006) tarafından yapılan çalışma, çocukların duygu düzenleme becerilerini etkileyen faktörleri incelemiştir. Araştırmada, 4-6 yaş arasındaki 145 çocuk, öğretmenleri ve anneleri yer almıştır. Veriler, çocukların duygu düzenleme becerilerinin "Duygu Düzenleme Ölçeği" kullanılarak hem öğretmenler hem de anneler tarafından değerlendirilmesiyle elde edilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, çocukların duygu düzenleme becerilerinde, kendi mizaç özelliklerinin ve annelerin ebeveynlik davranışlarının önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Çocukların tepkisel ve sıcakkanlı mizaç özelliklerinin, duygu düzenleme becerilerini etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca, annelerin olumlu ebeveynlik davranışlarının da çocukların duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde etkilediği ortaya çıkmıştır. Bu çalışma, çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde hem çocuğun kendi özelliklerinin hem de annenin ebeveynlik davranışlarının önemli olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, duygu düzenleme becerilerini desteklemek için çocuğun mizaç özelliklerine ve annenin ebeveynlik yaklaşımına dikkat etmek önemli bir adım olacaktır.

Batum ve Yağmurlu (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışma, ilköğretim dönemindeki çocukların davranış problemlerini dışsallaştırmalarını incelemiş ve bu dışsallaştırma davranışlarının duygu ve davranış düzenlemeleri ile ilişkisini araştırmıştır. Çalışmada 7 yaşındaki 104 çocuk, ebeveynleri ve öğretmenleri yer almıştır. Araştırmanın bulgularına göre, çocukların duygu ve davranış düzenlemeleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani, çocukların duygularını ve davranışlarını nasıl düzenledikleri birbirleriyle ilişkilidir. Ayrıca, zayıf duygu ve davranış düzenleme becerilerine sahip olan çocukların dışsallaştırma davranışlarının daha fazla olduğu görülmüştür. Bu da gösteriyor ki, çocukların duygularını ve davranışlarını düzenlemekte güçlük çekmeleri, olumsuz davranışların dışsallaştırılmasına yol açabilmektedir. Bu çalışma, çocukların duygu ve davranış düzenleme becerilerinin, dışsallaştırma davranışları ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ebeveynlerin ve öğretmenlerin çocuklara duygu düzenleme becerilerini öğretmeleri ve desteklemeleri, olumsuz davranışların azaltılması ve daha sağlıklı bir duygu yönetimi geliştirilmesi açısından önemli bir adım olabilir.

Metin'in (2010) tarihli çalışması, ebeveyn-çocuk etkileşiminin, özellikle annenin duyarlılığının, çocuğun duygu düzenleme yeteneklerine nasıl bir etki ettiğini ele almaktadır. Çalışma, annelerin duyarlılık göstermesinin, çocuklarının duygusal dengesini nasıl olumlu bir şekilde etkilediğini belirtiyor. Bu bulgu, ebeveynin duyarlılığının çocuğun duygusal gelişiminde ne kadar kritik bir faktör olduğunu vurgular. İlginç bir şekilde, çalışma aynı zamanda çocukların kendini denetleme yeteneklerinin öfke yönetimine doğrudan olumlu bir etkisi olmadığını da gösteriyor. Bu bulgu, mizaç ve duygu düzenlemesi arasındaki ilişkinin basit ve doğrusal olmadığını, farklı kültürel ve bireysel değişkenlerin bu süreci etkileyebileceğini işaret ediyor. Bu da, çocuğun duygu düzenleme becerilerinin sadece ebeveyn tutumuyla değil, aynı zamanda bireysel özellikler ve çevresel faktörlerle de şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, ebeveyn tutumlarının ve çocukların duygu düzenleme becerilerinin karmaşık bir şekilde etkileşime girdiğini ve çocukların duygu düzenleme süreçlerinin çok yönlü olduğunu göstermektedir.

Kurbet'in (2010)'da gerçekleştirdiği bu çalışma, okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerileri üzerine ebeveyn özelliklerinin potansiyel etkilerini ortaya koymaktadır. Çalışmanın belki de en çarpıcı bulgusu, cinsiyetin çocukların duygu düzenleme yeteneklerinde önemli bir değişken olarak öne çıkmasıdır. Bu, kız çocuklarının erkek çocuklara göre sosyal beceri ve empati gibi duygusal yeteneklerde neden daha üstün olduklarına dair genel kabullerin bir teyidi olabilir. Ancak, annenin eğitim düzeyi ve yaşı gibi demografik değişkenlerin, beklenenin aksine, bu beceriler üzerinde belirleyici bir rol oynamadığı gözlemlenmiştir. Öte yandan, annelerin empatik eğilimleri ve tutumlarının çocukların duygusal gelişimleri üzerinde etkili olduğunu gösteren bu sonuçlar, ebeveynlik yaklaşımlarının ve ev içi etkileşiminin çocuğun sosyo-duygusal beceri setinin geliştirilmesinde ne kadar önemli olduğuna dair literatüre katkı sağlamaktadır. Bu sonuçlar, çocukların duygu düzenleme becerilerinin aile içi etkileşim ve annenin duygusal tutumlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, cinsiyetin de duygu düzenleme becerileri üzerinde etkili olabileceği görülmüştür.

Ertan'ın (2013) tarihli araştırması, okul öncesi dönemdeki çocukların duygusal düzenlemelerinin, onların baş etme stratejileriyle ne kadar iç içe olduğunu gözler önüne sermektedir. Bu bulgular, duygusal tepkilerimizin sadece anlık reaksiyonlar olmadığını, aynı zamanda bu tepkileri yönlendirebilmek için geliştirilen stratejilere dayandığını ortaya koymaktadır. Bu, çocukların duygusal zorluklar karşısında pasif olmadıklarını, aktif bir şekilde başa çıkmak için beceriler geliştirdiklerini gösterir. Kendini denetleme yeteneğinin, duygu düzenleme becerileri ile doğrudan ilişkili olduğunun bulunması ise, çocukların duygusal denge ve kontrol kazanmalarının, genel davranışsal kontrol ve düzenleri üzerinde de olumlu etkileri olabileceğini işaret etmektedir. Bu, eğitimciler ve aileler için, çocukların duygusal gelişimlerine odaklanmanın, genel davranışsal gelişimlerini de destekleyeceği anlamına gelir. Bu sonuçlar, çocukların duygusal dünyalarını anlamak ve baş etme becerilerini geliştirmek açısından önemli ipuçları sunmaktadır. Çocukların duygusal yönetim becerilerini desteklemek, onların daha sağlıklı bir şekilde duygusal gelişimlerini sürdürebilmelerine yardımcı olabilir.

Öztürk-Samur ve Deniz'in (2014) tarihli çalışması, değerler eğitiminin çocukların duygusal gelişimleri üzerindeki potansiyel etkisini gözler önüne sermektedir. Değerlerin, sadece ahlaki ve etik yargılara temel oluşturmakla kalmayıp, aynı zamanda bireylerin duygusal düzenlemelerine de katkı sağlayabileceği fikrini desteklemektedir. Bu, eğitimin sadece bilişsel becerilerin gelişimine değil, aynı zamanda çocukların duygusal ve sosyal becerilerinin gelişimine de odaklanabileceğini vurgulamaktadır. Değerler eğitimi, çocukların duygusal kararlarını nasıl alacaklarına dair bir temel oluşturabilir ve bu da onların sosyal etkileşimlerinde ve genel duygu yönetimlerinde daha bilinçli ve olumlu yaklaşımlar geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu çalışma, eğitim uygulamalarında değerler eğitiminin önemini ve çocukların duygusal gelişimlerine potansiyel katkılarını vurgulamaktadır. Yani, değerler eğitimi programı çocukların duygusal becerilerini olumlu yönde etkilemiş ve bu etkinin anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma, değerler eğitiminin okul öncesi dönemde çocukların duygusal gelişimine olumlu katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.

Koçyiğit, Sezer ve Yılmaz'ın (2016) yılındaki araştırması, çocukların sosyal ve bilişsel gelişimleri arasındaki karmaşık ilişkileri vurgulamaktadır. Çalışma, oyunun sadece bir eğlence aracı olmadığını, aynı zamanda çocukların sosyal yetkinliklerini ve duygu düzenlemelerini nasıl geliştirdiklerini anlamada merkezi bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Özellikle, duygu düzenlemesindeki "Değişkenlik-Olumsuzluk" gibi belirli özelliklerin çocukların oyun becerileri üzerindeki etkisi, duygusal istikrarın ve esnekliğin, oyun sırasında nasıl etkili olabileceğini göstermektedir. Bu, eğitimcilerin ve anne-babaların, çocukların oyun aktivitelerini değerlendirirken duygusal yönlerini de göz önünde bulundurmalarının önemini belirtir. Bu tür bir anlayış, çocuğun genel gelişimini desteklemek için oyunun nasıl daha etkili bir şekilde kullanılabileceği konusunda rehberlik edebilir. Bu sonuçlar, çocukların duygusal ve sosyal becerilerinin oyun yetenekleriyle birlikte değerlendirilmesinin önemine işaret etmektedir ve bu alanda yapılan çalışmaların çocukların gelişimine katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Ural ve ark., (2015) yılındaki çalışması, çocukların anneleriyle kurduğu bağlanma ilişkisinin, sosyal ve duygusal gelişimlerinde merkezi bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bu araştırma, çocuk psikolojisi ve gelişiminde bağlanmanın temel bir unsur olarak kabul edilmesinin altında yatan sebepleri pekiştirmektedir. Özellikle, güvenli bağlanma biçiminin çocukların sosyal adaptasyon yeteneklerini ve duygusal tepkilerini nasıl olumlu yönde etkileyebileceği, çocukların karşılaştığı sosyal ve duygusal zorluklara dair önemli bir fikir sunmaktadır. Bunun yanında, cinsiyetin bağlanma stilleri ve davranışsal tepkiler üzerindeki rolü, erken çocukluk döneminde cinsiyet farklılıklarının nasıl ortaya çıktığını anlamamıza yardımcı olabilir. Bu bilgiler, eğitimcilerin ve ailelerin çocukların duygusal ve sosyal ihtiyaçlarına daha duyarlı yaklaşımları için değerlidir. Bu bulgular, çocukların bağlanma biçimlerinin duygusal ve sosyal davranışları üzerinde önemli bir rol oynadığını ve cinsiyetin de bu ilişkide etkili olabileceğini vurgulamaktadır.

Şahin ve Arı'nın (2016) tarihli araştırması, erken çocukluk döneminde bağlanma örüntülerinin, çocukların duygusal düzenlemeleri üzerindeki rolünü derinlemesine ele almaktadır. Araştırmanın ortaya koyduğu, güvenli bağlanma örüntüsüne sahip çocukların duygu düzenleme becerilerinin daha gelişmiş olduğu bulgusu, erken yaşta sağlam ve güvenilir bir bağlanmanın, çocuğun duygusal tepkilerini daha etkin bir şekilde yönetme yeteneğini desteklediğine işaret etmektedir. Bu, ebeveynlerin ve bakım verenlerin, çocukların duygusal ve sosyal gelişiminde kritik bir role sahip olduklarını vurgular. Aynı zamanda, duygusal zorlukları olan veya sosyal olarak uyum sağlamada güçlük yaşayan çocuklarda, temel bağlanma örüntülerinin değerlendirilmesinin, bu zorlukların kaynağını anlamak için önemli bir adım olabileceğini gösterir. Bu çalışma, bağlanmanın sadece sosyal ilişkilerde değil, aynı zamanda bireyin kendi içsel duygusal süreçlerinde de belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Arı ve Yaban'ın (2016) yılında yaptığı bu araştırma, çocukların sosyal davranışları üzerinde mizaç ve duygu düzenleme becerilerinin etkisini

vurgulamaktadır. 4-6 yaş aralığındaki çocukların sosyal davranışlarındaki değişiklikler, yaşı yanı sıra mizaç ve duygusal düzenleme becerileri gibi içsel faktörlerle de şekillenmektedir. Özellikle, 4 yaşındaki çocukların sosyal davranışlarındaki sınırlılıklarının altında, yaşla gelen bilişsel ve sosyal beceri gelişimleri olabilir. Ancak, tepkisel mizaç gibi bazı doğuştan gelen özelliklerin, çocuğun sosyal davranışlarını nasıl etkilediğine dair bulgular, bireysel farklılıkların sosyal uyumu ne şekilde etkileyebileceğini göstermektedir. Aynı zamanda, duygu düzenlemenin sosyal becerilerde merkezi bir rol oynadığını gösteren bu bulgular, eğitimcilere ve velilere, sosyal beceri gelişiminin yanı sıra duygu düzenleme becerilerini de desteklemenin önemini hatırlatmaktadır. Bu sonuçlar, okul öncesi dönemde çocukların sosyal davranışlarının duygu düzenleme ve mizaç özellikleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışma, çocukların sosyal gelişimini etkileyen faktörleri anlamak ve uygun müdahaleler geliştirmek için önemli bir adım olmuştur.

Erel'in (2016) yılında gerçekleştirdiği bu araştırma, okul öncesi dönemdeki çocuklarda, bilişsel ve duygusal bakış açısı alma becerilerinin, içselleştirme ve dışsallaştırma davranışları üzerindeki etkilerini aydınlatmaya çalışmıştır. Özellikle, duygu düzenleme ve ahlaksal yargılamaların bu süreçte aracı bir rol oynayıp oynamadığı sorunsala odaklanmıştır. Bu tür bir yaklaşım, çocukların sosyal davranışlarını ve tepkilerini anlamada bilişsel ve duygusal süreçlerin etkileşiminin önemini vurgular. Duygu düzenlemesi ve ahlaki değerlendirmelerin, çocukların bakış açısı alma becerileri ile içsel ve dışsal tepkileri arasındaki ilişkiyi nasıl şekillendirdiğini anlamak, onların sosyal dünya ile etkileşimlerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir. Bu, hem pedagojik yaklaşımlarda hem de aile içi eğitimde faydalı olabilecek bir perspektif sunmaktadır. Veriler, farklı görevler ve ölçekler aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın sonuçları, çocukların duygu düzenleme becerilerinin, içselleştirme ve dışsallaştırma davranışları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, çocukların duygusal ve bilişsel gelişimlerinin sosyal davranışlarını nasıl etkilediğini anlamada önemli bir rol oynamaktadır. Bu çalışma, duygusal farkındalığın ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi için erken dönemde müdahalelerin önemini vurgulamaktadır.

Seçer (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, "Sosyal olarak yetkin okul öncesi çocukların duygu düzenlemeleri ile annelerinin duygu sosyalleştirme davranışları arasındaki ilişki" incelenmiştir. Çalışma, 160 çocuk ve annelerinden oluşan bir örneklemle yürütülmüştür. Bu araştırma, çocukların duygu düzenleme yeteneklerinin ve annelerinin duygu sosyalleştirme stratejilerinin, çocukların sosyal yetkinlikleri üzerindeki etkileşimini derinlemesine incelemiştir. Elde edilen sonuçlar, çocuğun duygusal düzenlemesinin sadece bireysel içsel süreçlerle sınırlı olmadığını, aynı zamanda çevresel faktörler ve özellikle de ebeveyn tutumlarıyla da şekillendiğini göstermektedir. Bu, ebeveynlerin duygusal eğitimdeki rollerinin kritik olduğunu ve çocuklarının sosyal beceri gelişimine doğrudan etki edebileceğini vurgular. Dolayısıyla, çocukların sosyal ve duygusal gelişimini desteklemek amacıyla ebeveyn eğitimlerinin ve rehberlik programlarının önemi bu çalışma ile bir kez daha altı çizilmiştir. Ebeveynlerin, çocukların sosyal ve duygusal refahını nasıl etkileyebileceği konusunda daha bilinçli olmaları, bu alanda yapılacak müdahalelerin ve eğitimlerin etkinliğini artırabilir.

Bozkurt Yükçü ve Demircioğlu'nun (2017)'de gerçekleştirdiği bu araştırma, okul öncesi çocuklarının duygu düzenleme yeteneklerini belirleyici potansiyel değişkenler üzerinden incelemiştir. İlginç bir şekilde, bazı geleneksel olarak önemli kabul edilen değişkenlerin (cinsiyet, kardeş sayısı, babanın yaş ve eğitim düzeyi) çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, annenin yaş ve eğitim düzeyi ile ailenin ekonomik durumunun, çocuğun duygu düzenleme yeteneklerini etkileyen önemli faktörler olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, annenin eğitimsel ve sosyo-ekonomik durumunun, çocuğun duygusal gelişiminde kritik bir role sahip olabileceğini göstermektedir. Bu, annelerin eğitimlerinin ve ekonomik güvencelerinin, çocuklarının duygusal sağlığı için de olumlu etkiler yaratabileceğini ortaya koymaktadır. Bu çalışma, duygu düzenleme becerilerinin çocukların yaşamındaki çeşitli faktörlere nasıl tepki verdiğini anlamaya yönelik önemli bir katkı sunmaktadır. Özellikle annenin yaş, eğitim düzeyi ve ailenin gelir düzeyinin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkileri, çocukların duygusal

gelişimi açısından önemli bir konudur. Bu bulgular, duygu düzenleme becerilerini desteklemeye yönelik ebeveyn rehberliği ve müdahalelerinin planlanmasında dikkate alınabilir. Ayrıca, farklı yaş ve sosyoekonomik koşullardaki çocukların duygu düzenleme becerileri arasındaki farklılıkların anlaşılması, eğitim ve sağlık politikalarının oluşturulmasında önemli bir rol oynamaktadır.

İlgar ve Akbaba'nın (2017) tarihli çalışması, 5-6 yaş grubundaki çocukların duygu düzenleme yeteneklerini, çeşitli sosyo-demografik faktörlerle nasıl ilişkilendirdiğini ortaya koymuştur. Çalışma sonuçları, çocuğun cinsiyeti, annenin yaşı, eğitim seviyesi, evlilik yaşı, ailenin yapısı ve kardeş sayısının çocukların duygu düzenleme becerilerinde belirleyici faktörler olabileceğini göstermektedir. Ancak, bazı beklenen değişkenler, özellikle annenin çalışma durumu ve çocuğun doğum sırası gibi, bu beceriler üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını belirtmiştir. Bu, duygu düzenlemesinin, bazı sosyo-kültürel ve ailesel dinamikler tarafından etkilenebileceğini, fakat her aile içi faktörün bu beceri üzerinde eşit bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu bulgular, çocuğun duygusal gelişiminin çok boyutlu ve kompleks bir yapıya sahip olduğunu ve bu konuda yapılan müdahalelerin ve eğitimlerin de bu çeşitliliği göz önünde bulundurarak tasarlanması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu araştırma, çocukların duygu düzenleme becerilerini etkileyen faktörleri anlamak için önemli bir çalışmadır. Özellikle anne yaş ve eğitim düzeyi gibi anne faktörlerinin çocukların duygu düzenleme becerilerine olan etkileri, ebeveynlerin bu alandaki farkındalığını artırabilir. Ayrıca, çocukların duygu düzenleme becerilerinin farklı değişkenlere göre değişiklik göstermesi, bireysel farklılıkları ve özgünlükleri vurgulayan önemli bir bulgudur. Bu nedenle, çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik yapılan müdahalelerin, çocuğun yaşına, cinsiyetine ve aile yapısına uygun olarak planlanması ve uyarlanması önem arz etmektedir.

Ulusoy'un (2018) 'de yaptığı araştırma, aile katılımlı eğitim programlarının okul öncesi çocuklarının duygu düzenleme yeteneklerini ne ölçüde etkileyebileceğini ele almıştır. 4-5 yaşındaki 40 çocuk ve anneleri üzerinde yapılan bu çalışma, ailelerin

duygu düzenleme süreçlerine dahil edilmesinin, çocuğun duygusal gelişimine önemli bir katkı sağlayabileceğini ortaya koymuştur. Bu sonuç, ebeveynlerin çocuklarının duygusal becerilerinin geliştirilmesinde kritik bir role sahip olduğunu ve bu tür programların, hem çocukların duygusal sağlığını destekleme hem de aile içi iletişimi güçlendirme potansiyeline sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bu tür çalışmalar, eğitimcilerin ve danışmanların, aileleri çocukların duygusal eğitim süreçlerine daha etkin bir şekilde entegre etmeleri için bilgilendirici olabilir. Bu bulgu, duygu düzenleme becerilerinin çocukların gelişiminde önemli bir rol oynadığını ve bu becerilerin erken çocukluk döneminde kazanılmasının önemini vurgulamaktadır. Aile katılımlı eğitim programları, çocukların duygu düzenleme becerilerini güçlendirmede etkili bir yöntem olarak ortaya çıkmaktadır. Bu tür programlar, anne-baba ve çocuk arasındaki etkileşimi desteklerken, çocukların duygularını anlama, ifade etme ve düzenleme yeteneklerini artırmaktadır. Bu nedenle, okul öncesi dönemde çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik aile katılımlı eğitim programlarının daha yaygın şekilde kullanılması ve bu alandaki araştırmaların devam etmesi önemlidir.

Öztürk'ün (2018) yılında yaptığı araştırma, okul öncesi çocuklarının duygu düzenleme becerileri ile bağlanma stilleri ve aile işlevleri arasındaki potansiyel etkileşimi ortaya koymaktadır. Araştırma, 5 ve 6 yaşındaki 125 çocuğu ve ebeveynlerini merkezine alarak bu ilişkileri derinlemesine incelemiştir. Elde edilen bulgular, duygu düzenleme becerileri konusunda zorluk yaşayan çocukların daha sık olarak çocuk psikiyatri kliniğine başvurduğunu göstermektedir. Bu sonuç, aile içi dinamiklerin ve bağlanma stillerinin çocuğun duygusal gelişimi üzerinde ne kadar belirleyici olabileceğini vurgulamaktadır. Ayrıca, bu tür bir ilişkinin farkında olmak, erken müdahale ve destek sağlama imkanlarını artırabilir, böylece çocukların duygu düzenleme kapasitelerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu bulgu, duygu düzenleme becerilerinin çocukların psikolojik sağlığı ve uyum açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır. Klinik ortama başvuran çocukların düşük duygu düzenleme becerilerine sahip olmaları, onların zorluklar yaşadıkları ve duygusal dünyalarını düzenlemekte güçlük çektikleri anlamına gelmektedir. Bu durum, aile

işlevleri ve bağlanma stilleri ile de ilişkili olabilir. Dolayısıyla, çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik erken müdahalelerin ve aile desteğinin önemi bir kez daha vurgulanmaktadır. Sağlıklı duygu düzenleme becerilerine sahip çocukların daha iyi psikolojik uyuma sahip olabilecekleri düşünülerek, bu alanla ilgili araştırmaların ve destek programlarının artırılması önemlidir.

Yaman (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışma, 4-5 yaş grubundaki 102 çocuk ve ebeveynlerinin katılımıyla çocukların duygu düzenleme becerileri ve mizaç özelliklerine ebeveyn tutumlarının etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, otoriter ebeveyn tutumlarının çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Ancak, demokratik aile tutumunun bu beceriler üzerinde olumlu bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, ebeveynlerin çocukların duygusal gelişimini şekillendirmede önemli bir rol oynadığını ve daha hoşgörülü ve destekleyici bir yaklaşımın duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde daha olumlu sonuçlara yol açabileceğini vurgulamaktadır. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarının duygusal dünyalarını anlamak ve desteklemek için daha anlayışlı bir tutum benimsemeleri önem arz etmektedir.

Özen Uyar, Yılmaz Genç ve Aktaş Arnas'ın (2018) yılında gerçekleştirdiği çalışma, okul öncesi dönemdeki çocukların duygusal becerileri ile annelerinin sosyalleştirme yöntemleri arasındaki potansiyel sinerjiyi ele almaktadır. Çalışmada, 3-6 yaş aralığındaki 90 çocuk ve annelerinin duygu sosyalleştirme yaklaşımları incelenerek, bu yaklaşımların çocukların duygu düzenleme ve anlama becerileri üzerindeki etkisi belirlenmiştir. İlginç bir şekilde, annelerin problem odaklı ve cezalandırıcı tepkileri, çocukların duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde etkilemiştir. Bu bulgu, annelerin duygusal müdahalelerinin çocukların duygusal gelişiminde kritik bir rol oynayabileceğini, ancak bu müdahalelerin nasıl yapıldığına bağlı olarak değişken sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymaktadır. Bu, ebeveynlerin çocukların duygusal gelişimine etkisi konusunda daha geniş kapsamlı bir perspektif sunmaktadır. Annelerin çocuklarının duygusal süreçlerine anlayışlı ve yönlendirici bir şekilde yaklaşımlarının, çocukların duygularını anlamalarına ve bu duygularla başa

çıkımlarına yardımcı olabileceği belirtilmiştir. Bu nedenle, annelerin duygu sosyalleştirme davranışlarının çocukların duygusal gelişimine etkisi önemli bir faktördür ve destekleyici bir anne-çocuk ilişkisinin duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde olumlu bir rol oynayabileceği vurgulanmaktadır.

Fırat'ın (2018)'de gerçekleştirdiği bu çalışma, risk altındaki bireylerde duygusal ve davranışsal dinamiklerin karmaşıklığını aydınlatmaya katkıda bulunmuştur. Özellikle, riskli bir topluluktaki 95 çocuk üzerinde yürütülen bu araştırmada, duygu düzenleme ve davranış bozuklukları arasındaki ilişkinin nasıl bir etkileşim içinde olduğunu göstermektedir. Duygusal değişkenlerin, özellikle kızgınlık, hiperaktivite ve ani duygu değişimleri gibi faktörlerle, davranışsal sorunları tetikleyebileceği sonucuna varılmıştır. Ancak bu çalışma, sadece olumsuz yönleri değil, aynı zamanda olumlu sosyal davranışların ve sosyal yetkinliğin duygu düzenleme ile olan olumlu ilişkisini de vurgulamaktadır. Bu bulgular, müdahale programlarının ve destek stratejilerinin tasarlanmasında, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin, çocukların sosyal yetkinliklerini artırabileceğini ve böylece genel olarak olumlu davranışsal sonuçlara yol açabileceğini göstermektedir. Bu durum, çocukların sosyal beceri düzeyleri ile duygusal düzenleme becerilerinin birbirini desteklediğini ve gelişim açısından önemli bir bağlantıya sahip olduğunu vurgulamaktadır. Sonuç olarak, bu çalışma, çocukların psikolojik iyilik halini anlamak ve desteklemek için duygusal düzenleme ve sosyal becerilerin önemine işaret etmektedir.

Şahin (2019) tarafından yapılan araştırma, normal gelişen 321 okul öncesi dönem çocuğunun duygu düzenleme becerileri ile davranışsal sorunları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada "Duygu Düzenleme Ölçeği" ve "Davranış Sorunları Tarama Ölçeği" kullanılarak veriler toplanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, çocukların davranış problemleri ile duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç, duygu düzenleme becerileri gelişmiş olan çocukların daha az davranış sorunu yaşadığını göstermektedir. Daha iyi duygu düzenleme becerisine sahip çocukların, olumsuz davranışları daha etkin bir şekilde yönetebildiği ve problem davranışlarının azaldığı görülmüştür. Dolayısıyla, duygu

düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin, çocukların davranışsal sorunlarının azaltılmasına ve daha olumlu davranışlar sergilemelerine katkı sağlayabileceği sonucuna varılmıştır. Bu çalışma, duygu düzenlemenin çocukların davranışsal gelişimine olan önemini vurgulamakta ve gelecekteki müdahalelerin bu yönde odaklanması gerektiğini göstermektedir.

Gökşen'in (2019) tarihli çalışması, genç çocukların duygu düzenleme yeteneklerinin temelindeki faktörleri anlamak için mizaç özellikleri ve ebeveyn tutumları gibi önemli değişkenleri ele almaktadır. Ebeveynlerin ve öğretmenlerin katılımıyla gerçekleştirilen bu çalışma, demokratik ebeveyn tutumunun, çocukların duygularını nasıl düzenledikleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Bu bulgu, ebeveynlerin çocuklarının duygusal gelişimini ve genel refahını olumlu bir şekilde desteklemek için hangi tutum ve stratejileri benimsemesi gerektiğine dair önemli bir ışık tutmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarına sağladığı demokratik ortamın, çocukların duygusal zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynayabileceği sonucuna varılmıştır. Yani, ebeveynlerin çocuklarına demokratik bir yaklaşım sergilemeleri, çocukların duygu düzenleme becerilerini artırmaktadır. Aynı şekilde, olumsuzluk/değişkenlik mizaç özelliği ile tepkisellik alt boyutu arasında da pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ancak, sebatkarlık mizaç özelliği ile olumsuzluk/değişkenlik alt boyutu arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Yani, daha tepkisel bir mizaç özelliğine sahip olan çocuklar, olumsuzluk/değişkenlik alt boyutunda daha fazla belirginlik gösterebilirken, daha sebatkar olan çocuklar bu alt boyuttaki özelliklerde daha az belirginlik sergileyebilirler. Sonuç olarak, bu çalışma çocukların duygu düzenleme becerileri, mizaç özellikleri ve ebeveyn tutumları arasındaki karmaşık ilişkiyi vurgulamakta ve çocukların duygusal gelişimine katkı sağlayacak ebeveyn tutumlarının önemine dikkat çekmektedir.

Aktaş'ın (2019) tarihli tez çalışması, yaratıcı drama etkinliklerinin çocukların duygu düzenleme becerileri üzerindeki olası faydalarını ortaya koymaktadır. Anaokulu seviyesindeki çocuklar üzerinde yapılan bu çalışma, drama etkinliklerinin

duygusal tepkileri anlama ve yönetme konusunda etkili bir pedagojik araç olabileceğini işaret etmektedir. Bu, drama etkinliklerinin sadece estetik ve yaratıcılık boyutlarıyla sınırlı olmadığını, aynı zamanda duygusal gelişimi destekleyen bir rolünün de olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, eğitim pratiği için, özellikle duygu düzenleme becerilerinin erken yaşlarda geliştirilmesi gerekliliği düşünüldüğünde, önemli pedagojik sonuçlara işaret ediyor. Bu tür interaktif yöntemlerin okul öncesi eğitim müfredatında daha geniş bir yer bulması, çocukların hem duygusal hem de sosyal becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olabilir. Drama etkinliklerinin etkisinin devamlılık gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu çalışma, yaratıcı drama etkinliklerinin çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirmede etkili bir araç olduğunu vurgulamakta ve eğitimcilerin bu tür etkinlikleri çocukların duygusal gelişimine katkı sağlamak için kullanabileceğine işaret etmektedir.

Tulpar'ın (2019) yılında gerçekleştirdiği yüksek lisans araştırması, çocukluk dönemindeki bağlanma stillerinin duygu düzenleme becerileri üzerindeki kritik etkisini vurgulamaktadır. Bu çalışma, çocuğun yaşadığı bağlanma deneyiminin, onun duygusal dünyasını nasıl şekillendirdiği konusunda derinlemesine bir bakış sunmaktadır. Özellikle güvenli bağlanma stili, çocuğun dürtüsünü kontrol edebilme ve dikkatini yönlendirme yeteneği ile doğrudan ilişkilidir. Bu, ailelerin ve eğitimcilerin, çocukların duygusal ve davranışsal gelişimlerini desteklemek için sağlam ve güvenli bağlanma ilişkileri oluşturmanın önemini kavramaları açısından önemlidir. Ayrıca, bu sonuçlar, çocukların duygusal zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilecek destek ve müdahale yöntemlerinin geliştirilmesinde bağlanma teorisini temel almanın önemini göstermektedir. Bu, erken çocukluk döneminde sağlam bir duygusal temel oluşturmanın, bireyin ileriki yaşantılarına olumlu etkilerde bulunabileceğini öne sürer. Bu çalışma, çocukların duygusal gelişiminde bağlanma stillerinin rolüne dair önemli bir perspektif sunmakta ve güvenli bağlanma sürecinin çocukların duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde etkilediğine işaret etmektedir.

Yılmaz'ın (2016) tarihli yüksek lisans araştırmasında, yaratıcı drama etkinliklerinin çocukların duygu düzenleme ve sosyal problem çözme becerilerine

katkısını ortaya koymaktadır. Bu çalışma, erken çocukluk eğitiminde yaratıcı drama etkinliklerinin, çocukların sosyal ve duygusal gelişimine nasıl etki edebileceğini gösteren bir örnektir. Duygusal düzenleme ve problem çözme becerileri, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı zorluklarla başa çıkma kapasitesini etkiler. Bu nedenle, bu becerilerin erken yaşta geliştirilmesi önemlidir. Ancak, cinsiyet temelli analizin sonuçları, kız ve erkek çocuklar arasında bu alandaki gelişimin farklı olabileceğine işaret etmektedir. Bu, eğitimcilerin ve ailelerin, çocukların bireysel ihtiyaçlarına göre destek sağlaması gerektiğini gösteren bir bulgudur. Ayrıca, her iki grupta olumsuzluk alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmaması, yaratıcı drama etkinliklerinin genel olarak çocukların olumsuz duygusal tepkilerini düzenlemede etkili olmadığını düşündürülebilir. Bu, araştırmanın ilerleyen dönemlerde daha derinlemesine incelenmesi gereken bir alanı işaret ediyor olabilir. Bu çalışma, yaratıcı drama eğitiminin çocukların duygu düzenleme ve sosyal problem çözme becerilerini artırabileceğini göstermekte ve okul öncesi eğitimde kullanılabilecek etkili bir yöntem olarak önerilmektedir. Ancak, cinsiyetin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisini anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Ersan'ın (2019)'da gerçekleştirdiği çalışma, okul öncesi çocuklarının saldırganlık düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri ve duygu ifade etme biçimleri arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelerken, bu ilişkinin nüanslarını aydınlatıyor. Özellikle duygusal tepkilerini ifade etme biçimleriyle saldırganlık arasındaki belirgin ilişki, çocukların karşılaştıkları olumsuzluklara karşılık nasıl tepki verdikleri konusunda aydınlatıcıdır. Cinsiyet ve yaşı fiziksel saldırganlıkta belirleyici rol oynaması, bu değişkenlerin çocukların davranışları üzerindeki etkisinin göz ardı edilemeyeceğini vurgulamaktadır. Ayrıca, duygu düzenleme becerilerinin, çocukların agresif davranışları üzerinde potansiyel bir dengeleyici etkiye sahip olabileceğine dikkat çekiyor. Bu, eğitimcilerin ve ebeveynlerin, duygu düzenleme becerilerini geliştirerek çocukların sosyal etkileşimlerini ve genel davranışlarını daha olumlu bir yönde etkileyebilecekleri anlamına gelir. Bu çalışma, erken çocukluk eğitiminin ve ebeveynliğin önemli bir parçası olarak duygu düzenleme becerilerine odaklanmanın vurgulandığı bir paradigma değişikliğini desteklemektedir.

Özkan'ın (2019)'da gerçekleştirdiği çalışma, okul öncesi çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin, ebeveynlerinin sosyal problem çözme yetenekleri ve çocuğun olumsuz duygularıyla başa çıkma stratejileriyle olan etkileşimini detaylıca ele alıyor. Bu araştırma, çocuğun duygusal gelişiminin yalnızca bireysel yeteneklerine veya genetik faktörlere dayanmadığını, aynı zamanda aile içi etkileşimlerle ve özellikle ebeveynlerin çocuğa ayırdığı zamanla şekillendiğini göstermektedir. Babanın çocuğa ayırdığı zamanın çocuğun duygu düzenleme becerileriyle pozitif bir ilişki içinde olması, baba-çocuk ilişkisinin duygusal gelişimde kritik bir rol oynayabileceğine işaret ediyor. Bu, ebeveynlerin ve eğitimcilerin, çocukların duygusal ve sosyal gelişiminde aktif bir şekilde yer almasının, çocuğun duygusal refahı ve genel gelişimi için ne kadar hayati olduğuna dikkat çekmektedir. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarıyla kaliteli zaman geçirmesi ve onların duygusal dünyalarını anlamak için çaba göstermesi, çocukların sağlıklı bir şekilde büyümelerini destekleyecektir. Ayrıca, babanın yaşına göre ve annenin öğrenim durumuna göre duygu düzenlemesiyle ilgili bazı farklılıklar saptanmıştır. Çocuğun duygu düzenlemesi ve ebeveynlerin yetenekleri arasındaki ilişki, çocuğun duygusal gelişiminin ebeveynlerin katkılarına ne ölçüde bağlı olduğuna dair içgörüler sunar. Bulunan pozitif ilişki, ebeveynlerin çocuğun olumsuz duygularını yönetme becerilerine ne kadar hakim olduklarının, çocuğun duygusal düzenlemesinde önemli bir rol oynayabileceğini gösterir. Diğer yandan, ebeveynlerin sosyal problem çözme becerileri ile çocuğun duygu düzenlemesi arasındaki negatif ilişki, belki de ebeveynlerin sosyal sorunları çözme yaklaşımlarının, çocuklarının duygusal tepkilerini daha karmaşık hale getirebileceğini düşündürülebilir. Bu, ebeveynlerin sosyal problem çözme stratejilerinin, çocuklarının duygusal düzenlemesi üzerindeki potansiyel etkilerinin daha detaylı olarak ele alınması gerektiğini işaret eder. Ebeveynlerin, çocuklarına nasıl tepki verdiği ve onları nasıl desteklediği, çocuğun duygusal dünyasında derin izler bırakabilir. Bu nedenle, ebeveyn eğitimi ve danışmanlığının, hem ebeveynlerin hem de çocukların duygusal refahı için kritik öneme sahip olabileceği sonucuna varılabilir. Bu çalışma, ebeveynlerin sosyal becerilerinin ve çocukların duygu düzenleme becerilerinin çocukların olumsuz duygularıyla baş etmeleri üzerindeki rolünü vurgulamaktadır. Ebeveynlerin çocuklarına ayırdıkları zamanın duygu düzenlemeleri üzerindeki etkisi

ve sosyal sorun çözme becerilerinin duygu düzenlemesi üzerindeki ilişkisi, çocukların duygusal gelişimi açısından önemli bir konu olarak ortaya çıkmaktadır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanmasında kullanılan ölçekler ve verilerin analizine yönelik uygulanan istatistiksel bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlanır (Karasar, 2005). Araştırma verileri tek seferde toplandığı için kesitsel niteliktedir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni Konya ilinde yaşayan yetişkinler olarak seçilmiştir. Konu olarak "Yetişkin Bireylerde Duygu Düzenleme ve Problem Çözme Becerilerinin Cinsiyet Farklılıkları Açısından Karşılaştırılması" ele alındığında, evren olarak yetişkin bireyler seçilmiştir. Araştırmanın yaş kriteri olarak 25-40 yaş aralığında 500 kişiden ve farklı meslek gruplarından seçilen yetişkin erkek ve kadın bireylerden oluşmaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada kullanılması planlanan ölçeklerin sahiplerinden de gerekli izinler alınmıştır. Araştırma gönüllülük esasına dayanmakta olup gönüllülüklerine dair onam alınmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Problem çözme becerisi ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeklerinden elde edilen puanların demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu incelenirken 2'li gruplarda

Bağımsız Gruplar t-testi, 2'den fazla kategoriye sahip gruplarda Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişki analizlerinde Pearson Korelasyon tekniği kullanılmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcılardan veri toplamak amacıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Problem Çözme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır.

3.4.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu katılımcının cinsiyeti, yaşı, gelir düzeyi vb. sorular sunulmuştur. Form Ek-3 de sunulmuştur.

3.4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

Gratz ve Roemer (2004) tarafından, duygu düzenleme ile ilgili yaşanan zorlukları değerlendirmek üzere 36 maddelik bir ölçek tasarlanmıştır. Ölçek, “Farkındalık (2., 6., 8.,10. 17., 34. maddeler)”, “Kabul Etmemek (11., 12., 21., 23., 25., 29. maddeler)”, “Açıklık (1., 4., 5., 7., 9. maddeler)”, “Hedefler (13., 18., 20., 26., 33. maddeler)”, “Dürtü (3., 14., 19., 24., 27., 32. maddeler)” ve “Stratejiler (15., 16., 22., 28., 30., 31., 35., 36. maddeler)” olmak üzere toplamda 6 alt boyut içermektedir. Ters kodlama gerektiren maddeler işareti ile belirtilmiştir. Ölçek, değerlendirmelerin “Hiçbir zaman” (% 0-% 10) ile “Her zaman” (% 91-% 100) arasında bir yüzdelik dilim kullanılarak yapılması gereken 5'li bir Likert tipi skalaya sahiptir.

Gratz ve Roemer'ın tasarladığı Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin orijinal formunda iç tutarlılık değeri .93 olarak belirlenmiştir ve bu değer alt ölçekler için .88-.89 aralığına denk gelmiştir. Ölçeğin tekrarlanan testlerdeki güvenilirliği .88'dir. Ölçek, Rugancı'nın 2008 yılındaki tezinde Türkçeye adaptasyonu gerçekleştirilmiştir ve geçerlilik-güvenilirlik analizi Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada, 10. maddenin korelasyon değerinin çok düşük olması sebebiyle maddenin ölçekten kaldırıldığı ve yerine benzer içerikli yeni bir madde eklendiği belirtilmiştir.

Bu Türkçe versiyonda, ölçeğin genel iç tutarlılığı .94'tür. Alt ölçeklerde ise iç tutarlılık değerleri şu şekildedir: açıklık .82, hedefler .90, dürtü .90, kabul etmeme .83, strateji .89 ve farkındalık .75. Aynı çalışmada, yarıya bölme ile elde edilen güvenirlik değeri .95 ve test-tekrar test güvenirliği .83 olarak kaydedilmiştir. DDGÖ'nin geçerliğini ölçmek için Kısa Semptom Envanteri ile korelasyon değerlerine bakıldığında, ölçeğin alt boyutları arasında ve KSE toplamı arasında $r = .39$ ile $r = .54$ arasında değişen yüksek pozitif korelasyonlar saptanmıştır. Farklı bir çalışmada, ölçeğin toplam iç tutarlılık değeri .91, farkındalık için .58, açıklık için .66, kabul etmeme için .82, stratejiler için .85, dürtü için .81 ve hedefler için .75 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin tam metni Ekler bölümünde sunulmaktadır.

3.4.3. Problem Çözme Ölçeği

“Problem Solving Inventory” isimli ölçek, P. Heppner ve C. H. Petersen tarafından 1982'de tasarlanmıştır. Türkçe'ye "Problem Çözme Envanteri" olarak 1993 yılında Nail Şahin, Nesrin Şahin ve Paul Heppner tarafından çevrilmiştir (Öner, 1994:79-85). Ölçek, bireylerin problem çözme yetenekleri hakkındaki öz-değerlendirmelerini ölçer ve hem ergenlere hem de yetişkinlere yöneliktir. 35 maddeye sahip olan bu Likert tipi ölçekte her madde 1-6 arasında puanlanır. Cevaplar direkt form üzerine işaretlenir. Araştırmalar neticesinde Genel Yönelim, Problemin Tanımı, Alternatif Üretme, Karar Verme ve Değerlendirme gibi kavramlar temel alınarak ölçek hazırlanmıştır. Ölçek, 150 öğrenciden oluşan bir grup üzerinde test edilmiş ve üç ana faktör elde edilmiştir. Madde yanıtları için katılımcılardan belirli davranışlarını ne sıklıkla sergiledikleri belirtilir. Yanıt seçenekleri arasında "Her zaman", "Çoğunlukla", "Sık sık", "Bazen", "Nadiren" ve "Hiçbir zaman" ifadeleri bulunmaktadır. 1'den 6'ya kadar puanlar atanırken, 9., 22. ve 29. maddeler değerlendirme dışı bırakılır. 1., 2., 3., 4., 11., 13., 14., 15., 17., 21., 25., 26., 30. ve 34. maddeler ters puanlanır ve bu maddelerin iyi problem çözme becerisini yansıttığı düşünülür. Ölçeğin toplam puan aralığı 32 ile 192 arasında değişir. "Problem Çözme Envanteri" ölçeğinin puanları, bireyin problem çözme yeteneği hakkında kendi değerlendirmesini yansıtmaktadır. Yüksek puanlar, bireyin bu konuda kendini daha yetersiz hissettiğini işaret eder. Güvenirlik çalışmalarında, ölçeğin genelinde Cronbach Alfa iç tutarlılık değeri .90 olarak belirlenmiş, alt ölçeklerde bu değer .72 ile .85 arasında değişmektedir. Madde-

puan ilişkileri .25 ile .71 arasında, testin tekrar güvenilirliği ise $r=.83$ ile $r=.89$ aralığında bulunmuştur. Ölçeğin puanları, öğrencilerin problem çözme yeteneği ile sırasıyla -.46, -.44, -.29 ve -.43; memnuniyet seviyeleri ile -.42, -.42, -.24 ve -.39 korelasyon göstermektedir. Ayrıca, SAT sınav sonuçlarıyla da ilişki kurulmuştur: SAT toplam puanı ile -.28, sözel puanı ile -.19 ve matematik puanı ile -.31. Ölçek; "Problem çözme yeteneğine güven", "Yaklaşma-kaçınma" ve "Kişisel kontrol" başlıklı üç faktöre ayrılmıştır ve bu faktörlerin arasındaki ilişki 0.38 ile 0.49 arasında değişir. Beck Depresyon Envanteri ile .33 ve STAI-T ile .45 korelasyon değerine sahiptir. Yapı geçerliği çalışmalarında ölçeğin, Beck Depresyon Envanteri ve STAI-P skorlarıyla iki ayrı grup oluşturabildiği, bu grupları %94 ve %55; %90 ve %80 oranlarında doğru sınıflandırabildiği görülmüştür. Faktör analizi ise "Aceleci Yaklaşım", "Düşünen Yaklaşım", "Kaçınan Yaklaşım", "Değerlendirici Yaklaşım", "Kendine Güvenli Yaklaşım" ve "Planlı Yaklaşım" olmak üzere altı ayrı faktörü ortaya koymuştur (Hergüner, 2008).

3.5. Katılımcılar

Araştırmanın katılımcılarının belirlenmesinde seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden olan uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacının kolaylıkla ulaşabileceği örneklem sayısını almayı içermektedir. Bu bağlamda araştırmanın katılımcıları Konya İlindeki Empero Fabrikasında çalışan 125 kadın ve 75 erkek olmak üzere toplam 200 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların tanıtıcı bilgileri Tablo 3.4’de verilmiştir.

Tablo 3.4. Katılımcıların demografik özellikleri (N = 200)

Özellik	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	125	62.5
	Erkek	75	37.5
Yaş	18-25	77	38.5
	26-30	35	17.5
	31-35	42	21.0
	36-40	22	11.0

	41-45	24	12.0
Medeni Durum	Evli	84	42.0
	Bekar	106	53.0
	Boşanmış-Dul	10	5.0
Öğrenim Düzeyi	İlk-Ortaokul	13	6.5
	Lise	48	24.0
	Lisans	120	60.0
	Lisansüstü	19	9.5
Gelir Düzeyi	Düşük	20	10.0
	Orta	142	71.0
	Yüksek	38	19.0
Çalışma Durumu	Hayır	32	16.0
	Evet	168	84.0

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sorularına göre yapılan istatistiksel analiz sonuçları ve açıklamalarına yer verilmiştir.

4.1.Birinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Tablo 4.1: Katılımcıların Problem Çözme Becerisi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeyleri

Değişkenler	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart sapma	Çarpıklık	Basıklık
Kaçıngan	200	4.00	24.00	16.72	4.38	-.539	-.058
Güvenli	200	12.00	42.00	30.32	5.64	-.654	.222
Değerlendirici	200	5.00	18.00	13.62	3.00	-.469	-.496
Planlı	200	8.00	24.00	18.62	3.66	-.636	-.125
Aceleci	200	14.00	43.00	30.97	5.57	-.403	-.002
Düşünen	200	5.00	30.00	22.55	4.75	-.813	.664
Farkındalık	200	5.00	25.00	11.81	4.12	.641	.183
Açıklık	200	5.00	25.00	11.36	4.28	.729	.624
Kabulsüzlük	200	6.00	30.00	13.61	6.01	.915	.393
Dürtü Kontrolü	200	5.00	25.00	12.10	4.75	.557	-.199
Hedefler	200	5.00	25.00	13.96	4.71	.275	-.539
Strateji	200	8.00	40.00	19.24	7.53	.652	-.206

Tablo 4.1’de sunulan Problem Çözme Becerisi ölçeği 6’lı Likert Tipi puanlamaya sahiptir ve farklı madde sayılarına sahip toplam altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu ölçeğin aceleci yaklaşım alt boyutundan yüksek puan alan bireyler problemle karşılaştığı zaman aklına ilk gelen düşüncesini çözüm olarak uygulamaktadır. Kaçıngan yaklaşıma sahip bireyler ise, bir problem başarısız olduğu zaman neden başarısız olduğunu araştırmamaktadır. Dolayısıyla bu yaklaşımlardan alınan yüksek puanlar olumsuz olarak değerlendirilmektedir.

Düşünen yaklaşımda kişiler, bir karar alırken her alternatifin sonuçlarını düşünmekte ve bu sonuçları birbirleri ile karşılaştırmaktadır. Değerlendirici yaklaşımda kişiler ise herhangi bir adım atıp problemi çözmeye çalıştıktan sonra zaman ayırmakta ve sonuçları birbirleri ile karşılaştırmaktadır. Planlı yaklaşımda kişiler problem ile karşılaştığı zaman durup gözden geçirmekte ve plan yapmaktadır. Kendine güvenli yaklaşımda ise, bireyler genellikle bir probleme yaratıcı ve etkili çözümler üretecek yetenekte olmaktadır.

Bu alt boyutlardan güvenli, değerlendirici, planlı ve düşünen yaklaşımlardan alınan yüksek puanlar olumlu, kaçınan ve aceleci boyutlardan alınan yüksek puanlar ise olumsuz olarak değerlendirilmektedir. İlgili alt boyutlardan alınan puan ortalamasının alt boyut orta noktasının üstünde veya altında olmasına göre değerlendirme yapılmıştır. Buna göre kaçınan puanları orta noktanın biraz üzerinde iken aceleci yaklaşım puanları orta noktaya çok yakındır. Problem çözmeye yönelik olumlu yaklaşımlar olan güvenli, değerlendirici, planlı ve düşünen yaklaşıma sahip katılımcıların puan ortalamaları ilgili alt boyutun orta noktasının üzerindedir. Bir başka ifade ile katılımcılar problem çözme sürecinde olumlu yaklaşımlara daha fazla sahiptir.

Tablo 4.1’de verilen bir değişken olan duygu düzenleme güçlüğü’nün farkındalık alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 25’tir. Katılımcıların farkındalık ortalamaları olan 11.81 ise orta nokta olan 15’in altındadır. Bir başka ifade ile orta noktanın altında bir farkındalık güçlüğü düzeyine sahiptirler. Ölçülen özelliğin duygu düzenleme güçlüğü olduğu için, farkındalık düzeyinin yüksek olması, duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın azalmasını göstermektedir. Katılımcıların orta noktadan daha düşük puan almış olmaları, farkındalık konusundaki güçlüklerinin daha az olduğunu göstermektedir ve dolayısıyla olumlu durumdur. Duygu düzenleme güçlüğü’nün diğer alt boyutları olan açıklık, kabulsüzlük, dürtü kontrolü, hedefler ve strateji puan ortalamaları da ilgili ölçek alt boyutunun puanlanmasındaki orta noktanın altında kalmaktadır. Bir başka ifade ile katılımcıların duygu düzenleme güçlükleri orta noktadan daha düşüktür. Ölçek puanlarının normallğine ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayılarının Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından referans değerler olarak önerilen -1,5 ile 1,5 arasında kaldığı ve puan dağılımının normal olduğu görülmektedir.

4.2.İkinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Tablo 4.2.1: Cinsiyete göre Katılımcıların Problem Çözme Becerisi Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Kaçınan	Kadın	125	17.13	3.88	126.07*	1.74*	.084
	Erkek	75	16.02	5.06			

Güvenli	Kadın	125	30.01	5.95	198	-1.01	.314
	Erkek	75	30.85	5.09		-.01	.995
Değerlendirici	Kadın	125	13.62	2.80	198		
	Erkek	75	13.62	3.33			
Planlı	Kadın	125	18.45	3.57	198	-.82	.415
	Erkek	75	18.89	3.80			
Aceleci	Kadın	125	31.24	5.35	198	.88	.378
	Erkek	75	30.52	5.93			
Düşünen	Kadın	125	22.37	4.50	198	-.68	.493
	Erkek	75	22.85	5.16			

*varyanslar homojen olmadığında raporlanan değerler

Tablo 4.2.1.'de sunulan bulgulara göre katılımcıların problem çözme becerileri konusunda kendilerini algılayış biçimleri olan kaçınan, güvenli, değerlendirici, planlı, aceleci ve düşünen boyutlarında cinsiyete göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Bir başka ifade ile problem çözme becerilerinde kullandıkları stratejiler bakımından kadınlar ve erkekler bu örneklem grubunda benzer puanlar almıştır.

Tablo 4.2.2: Cinsiyete göre Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Bağımsız Gruplar *t* Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Farkındalık	Kadın	125	11.56	4.08	198	-1.07	.285
	Erkek	75	12.21	4.17			
Açıklık	Kadın	125	11.64	4.44	198	1.17	.242
	Erkek	75	10.90	3.98			
Kabulsüzlük	Kadın	125	13.88	5.83	198	.84	.400
	Erkek	75	13.14	6.32			
Dürtü Kontrolü	Kadın	125	12.28	4.68	198	.72	.472
	Erkek	75	11.78	4.89			
Hedefler	Kadın	125	14.40	4.90	198	1.74	.083
	Erkek	75	13.21	4.30			
Strateji	Kadın	125	19.72	7.67	198	1.18	.238
	Erkek	75	18.42	7.27			

Tablo 4.2.2'de sunulan bulgulara göre katılımcıların duygu düzenleme güçlüğüne alt boyutları olan farkındalık (duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın

olmaması), açıklık (duygusal tepkilerin anlaşılmaması), kabulsüzlük (duygusal tepkilerin kabul edilmemesi), dürtü kontrolü (olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama), hedefler (olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama) ve strateji (etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim) düzeylerinde cinsiyete göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Bir başka ifade ile duygu düzenleme güçlüklerini oluşturan bileşenlerde kadınlar ve erkekler bu örneklem grubunda benzer puanlar almıştır.

4.3.Üçüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Yaş gruplarına göre katılımcıların problem çözme becerisi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

Tablo 4.3.1: Yaş Gruplarına Göre Katılımcıların Problem Çözme Becerisi Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Kaçınan	18-25	77	16.79	3.89	4-195	1.09	.358
	26-30	35	16.45	4.96			
	31-35	42	16.16	4.88			
	36-40	22	16.18	4.75			
	41-45	24	18.33	3.61			
	Toplam	200	16.72	4.38			
Güvenli	18-25	77	28.74	5.74	4-194	3.29	.012
	26-30	34	30.35	5.95			
	31-35	42	31.11	5.01			
	36-40	22	31.68	6.51			
	41-45	24	32.75	3.70			
	Toplam	199	30.32	5.64			
Değerlendirici	18-25	77	13.5714	3.08	4-195	.73	.557
	26-30	35	12.9714	2.84			
	31-35	42	13.7143	2.99			
	36-40	22	14.18	3.34			
	41-45	24	14.08	2.73			
	Toplam	200	13.62	3.00			
Planlı	18-25	77	17.37	3.88	4-78.62*	10.24*	.000
	26-30	35	18.25	3.63			

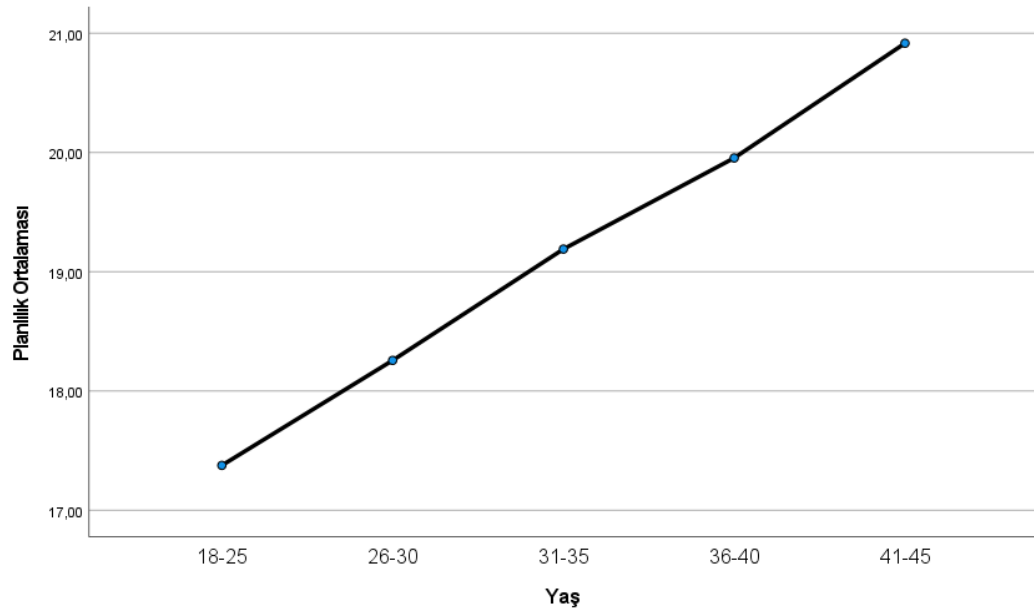
	31-35	42	19.19	3.60			
	36-40	22	19.95	2.75			
	41-45	24	20.91	1.81			
	Toplam	200	18.62	3.66			
Acelecı	18-25	77	30.37	5.60	4-195	.58	.674
	26-30	35	31.77	5.83			
	31-35	42	30.90	5.76			
	36-40	22	32.00	6.00			
	41-45	24	30.87	4.41			
	Toplam	200	30.97	5.57			
Düşünen	18-25	77	21.51	5.23	4-72*	3.06*	.022
	26-30	35	21.82	5.02			
	31-35	42	23.66	3.25			
	36-40	22	23.31	5.11			
	41-45	24	24.29	3.82			
	Toplam	200	22.55	4.752			

*Varyanslar homojen olmadığında raporlanan serbestlik derecesi ve Welch değeri

Tablo 4.3’de sunulan bulgulara göre katılımcıların problem çözme becerilerinin kaçınan, değerlendirici ve acelecı boyutlarında yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

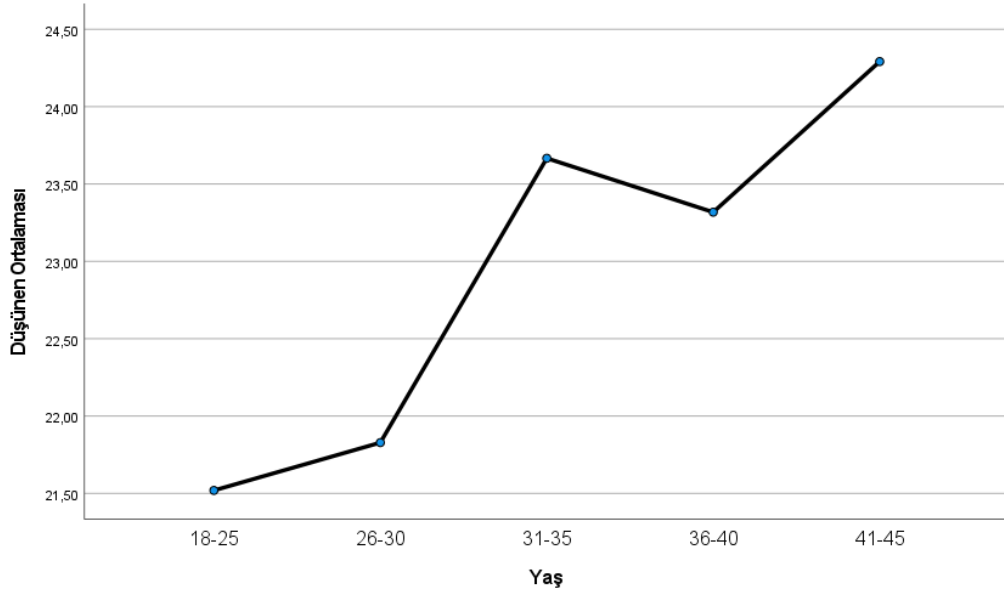
Yaş grupları arasında ilgili değişken açısından farklılık olan boyutlar incelendiğinde katılımcıların problem çözme becerilerinin planlı olma alt boyutunda yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F_{(4-78.62)} = 10.24$; $p = .000$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre 18-25 yaş arası grubun planlılık boyutu puan ortalaması 36-40 yaş grubundan ve 41-45 yaş grubundakilerin ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür. 41-45 yaş grubun ortalaması 18-25 yaş grubundan ve 31-35 yaş grubundan anlamlı düzeyde yüksektir. 41-45 ile 36-40 arası grup arasındaki fark ise anlamlı değil. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.3.1’da sunulmuştur.

Şekil 4.3.1: Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Planlılık Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



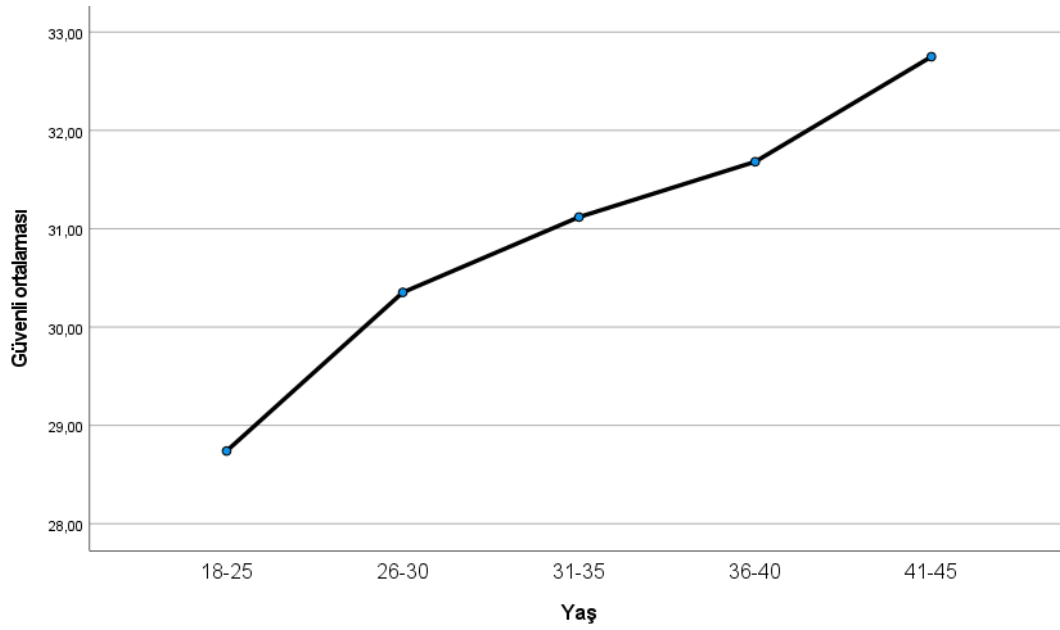
Tablo 4.3’de sunulan bulgulara göre problem çözme becerilerinin düşünüen alt boyutunda yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F_{(4-72)}= 3.06$; $p=.022$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre 18-25 yaş arası grubun düşünüen boyutu puan ortalaması 41-45 yaş grubundakilerin ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür. 41-45 yaş grubun ortalaması 18-25 yaş grubundan ve 26-30 yaş grubundan anlamlı düzeyde yüksektir. 31-35 yaş grubun ortalaması 18-25 yaş grubundan anlamlı düzeyde yüksektir. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.3.2’de sunulmuştur.

Şekil 4.3.2: Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Düşünen Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



Problem çözme becerilerinin güvenli alt boyutunda yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F_{(4-194)} = 3.29$; $p = .012$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre 18-25 yaş arası grubun düşünen boyutu puan ortalaması 31-35 yaş grubundan, 36-40 yaş grubundan ve 41-45 yaş grubundan anlamlı düzeyde daha düşüktür. Diğer gruplar arasında fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.3.3’ de sunulmuştur.

Şekil 4.3.3: Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Güvenli Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



Tablo 4.3.2: Yaş Gruplarına Göre Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Farkındalık	18-25	77	12.11	4.51	4-195	1.19	.315
	26-30	35	12.42	4.08			
	31-35	42	11.76	3.95			
	36-40	22	11.54	4.29			
	41-45	24	10.25	2.55			
	Toplam	200	11.81	4.12			
Açıklık	18-25	77	12.93	4.87	4-74.83*	5.10*	.001
	26-30	35	10.97	3.90			
	31-35	42	10.21	3.21			
	36-40	22	10.81	4.03			
	41-45	24	9.41	3.06			
	Toplam	200	11.36	4.28			
Kabulsüzlük	18-25	77	15.70	6.98	4-75.65*	4.39*	.003
	26-30	35	13.11	5.69			
	31-35	42	12.02	4.47			

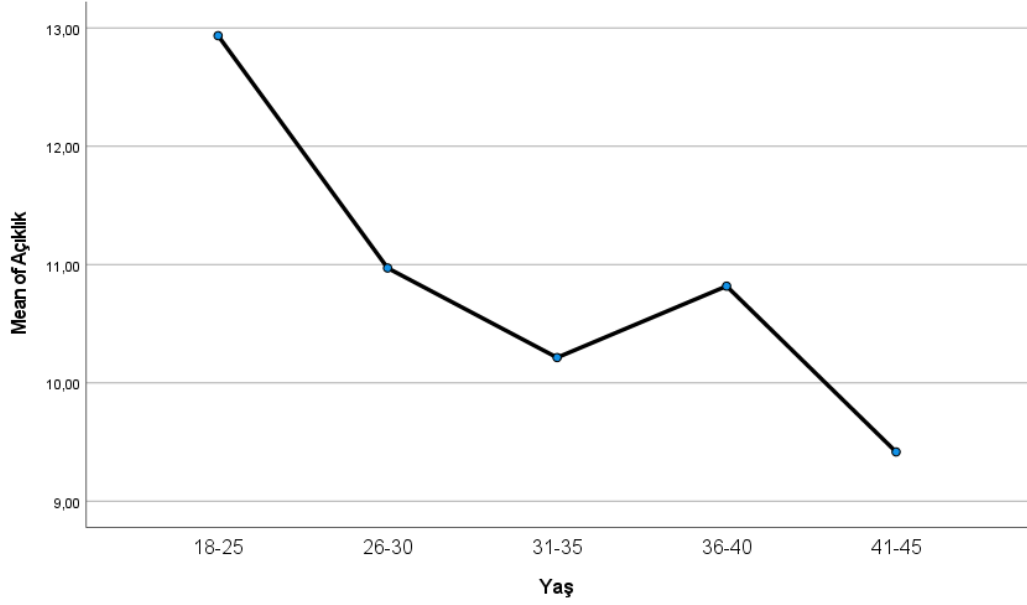
	36-40	22	12.90	4.79			
	41-45	24	11.04	4.51			
	Toplam	200	13.61	6.01			
Dürtü Kontrolü	18-25	77	13.92	5.21	4-75.18*	6.61*	.000
	26-30	35	12.14	4.38			
	31-35	42	10.95	3.85			
	36-40	22	10.50	4.54			
	41-45	24	9.66	3.17			
	Toplam	200	12.10	4.75			
Hedefler	18-25	77	15.79	4.81	4-76.07*	8.10*	.000
	26-30	35	14.22	5.51			
	31-35	42	12.88	3.81			
	36-40	22	11.59	3.30			
	41-45	24	11.75	3.26			
	Toplam	200	13.96	4.71			
Strateji	18-25	77	22.70	7.96	4-195	8.69	.000
	26-30	35	19.11	7.18			
	31-35	42	16.50	5.52			
	36-40	22	15.86	5.86			
	41-45	24	16.20	6.69			
	Toplam	200	19.24	7.53			

*Varyanslar homojen olmadığında raporlanan serbestlik derecesi ve Welch değeri

Tablo 4.3.2’de sunulan bulgular incelendiğinde yaş gruplarına göre, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin farkındalık boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Buna karşılık duygu düzenleme güçlüğü’nün diğer tüm alt boyutlarında yaş gruplarına göre anlamlı farklar olduğu bulunmuştur.

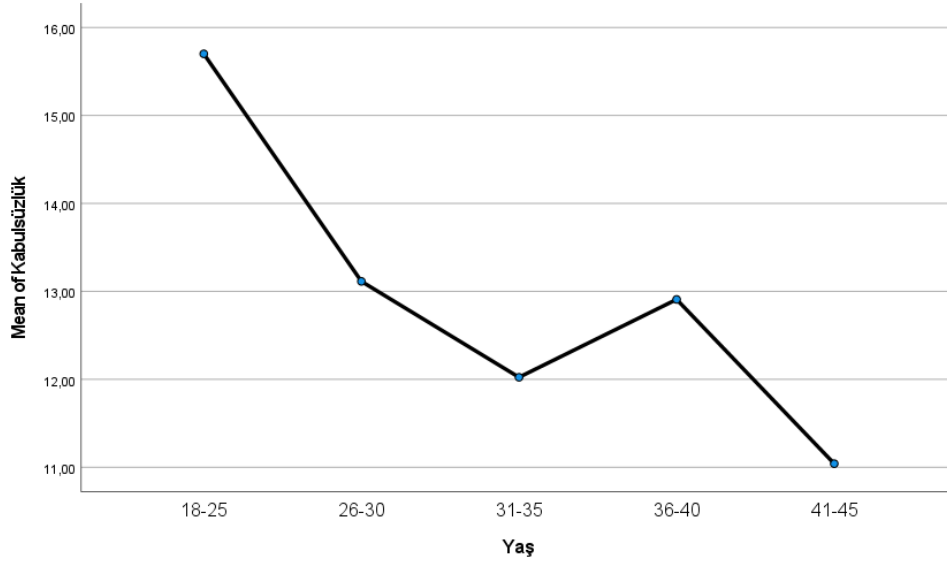
Açıklık alt boyutunda yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(4-74,83)} = 5.10$; $p=.001$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc analizi sonuçlarına göre 18-25 yaş arası grubun ortalaması 26-30, 31-35, 36-40 ve 41-45 yaş gruplarının hepsinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer yaş grupları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.3.4’de sunulmuştur.

Şekil 4.3.4: Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Açıklık Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



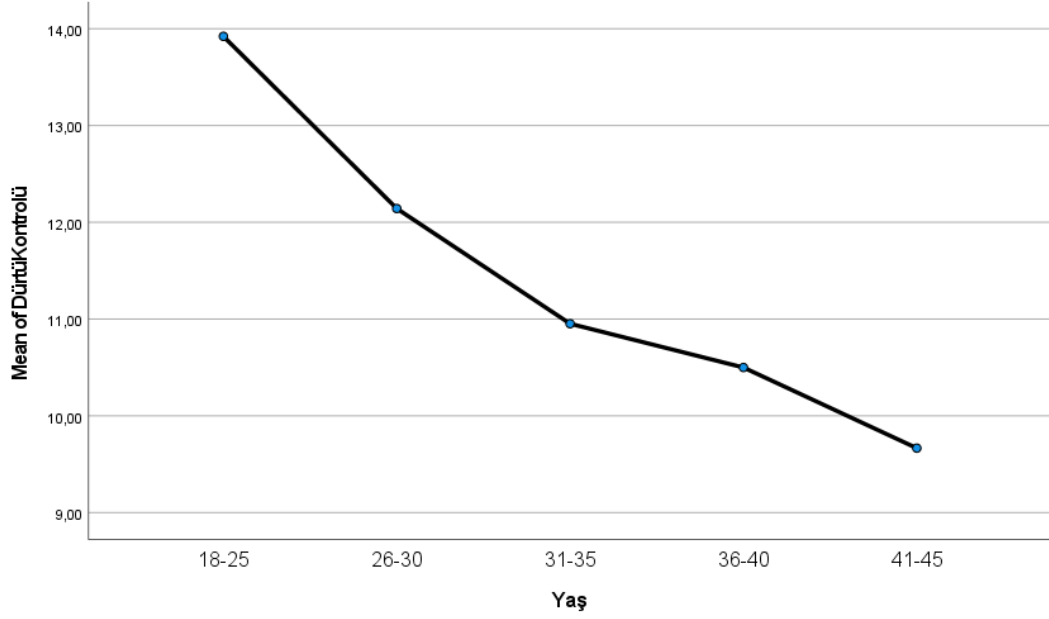
Kabulsüzlük alt boyutunda yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(4-75.65)} = 4.39$; $p=.000$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc analizi sonuçlarına göre 18-25 yaş arası grubun ortalaması 26-30, 31-35, 36-40 ve 41-45 yaş gruplarının hepsinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer yaş grupları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.3.5’de sunulmuştur.

Şekil 4.3.5: Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Kabulsüzlük Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



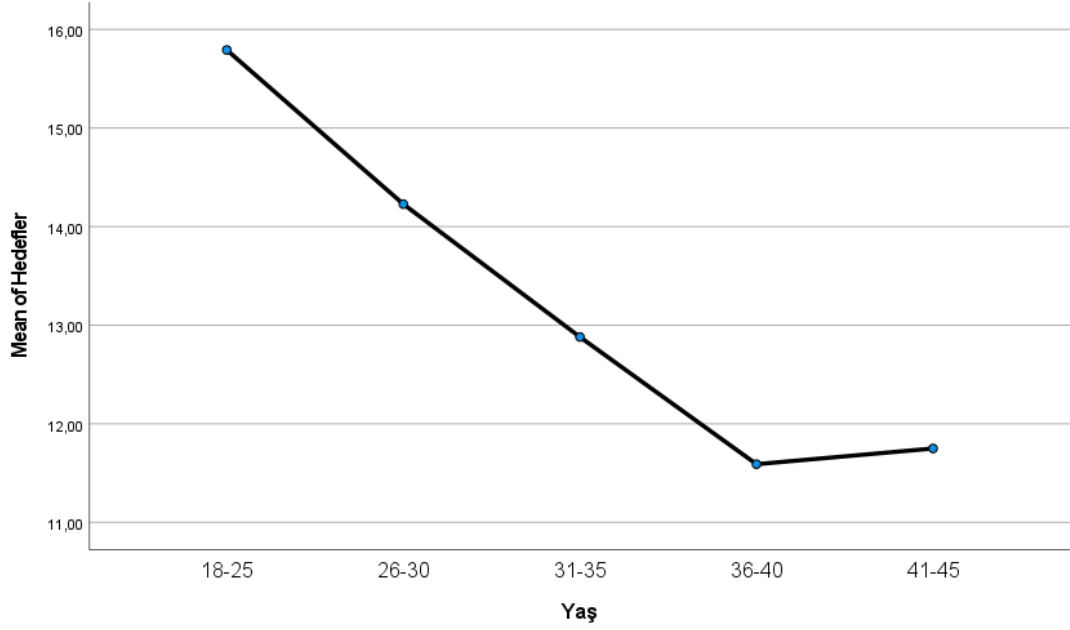
Dürtü kontrolü alt boyutunda yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(4-75,18)} = 6.61$; $p = .000$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc analizi sonuçlarına göre 18-25 yaş arası grubun ortalaması 31-35, 36-40 ve 41-45 yaş gruplarının hepsinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Ayrıca 26-30 yaş arası grubun ortalaması 41-45 yaş grubun ortalamasından yüksektir. Diğer yaş grupları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.3.6’da sunulmuştur.

Şekil 4.3.6: Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Dürtü Kontrolü Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



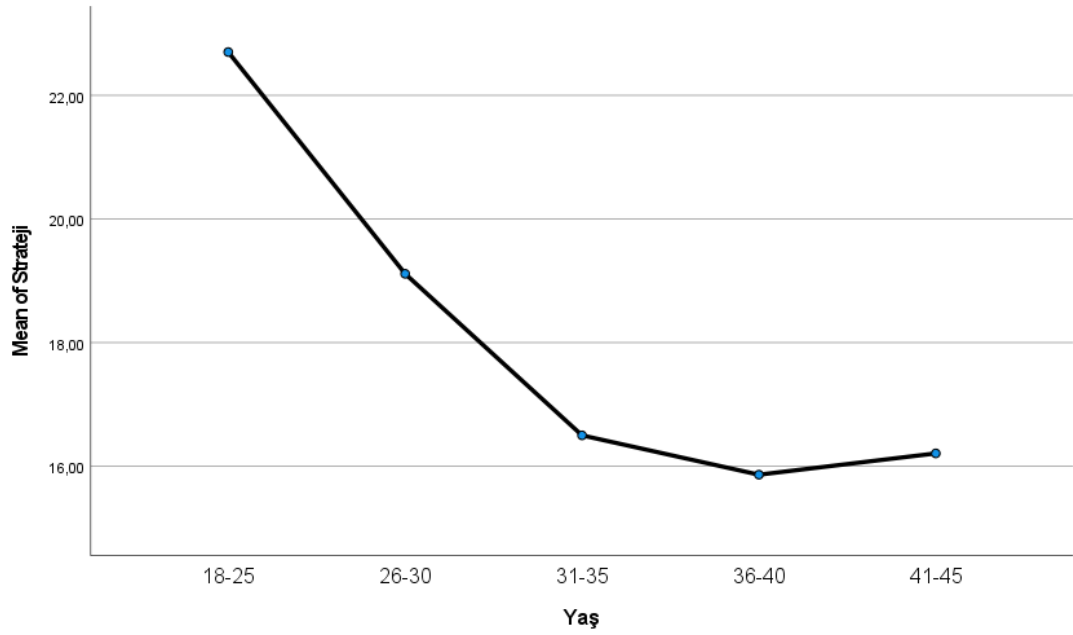
Hedefler alt boyutunda yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(4-76,07)} = 8.10$; $p=.000$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc analizi sonuçlarına göre 18-25 yaş arası grubun ortalaması 31-35, 36-40 ve 41-45 yaş gruplarının hepsinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Ayrıca 26-30 yaş arası grubun ortalaması 36-40 ve 41-45 yaş grubun ortalamasından yüksektir. Diğer yaş grupları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.3.7’de sunulmuştur.

Şekil 4.3.7: Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Hedefler Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik

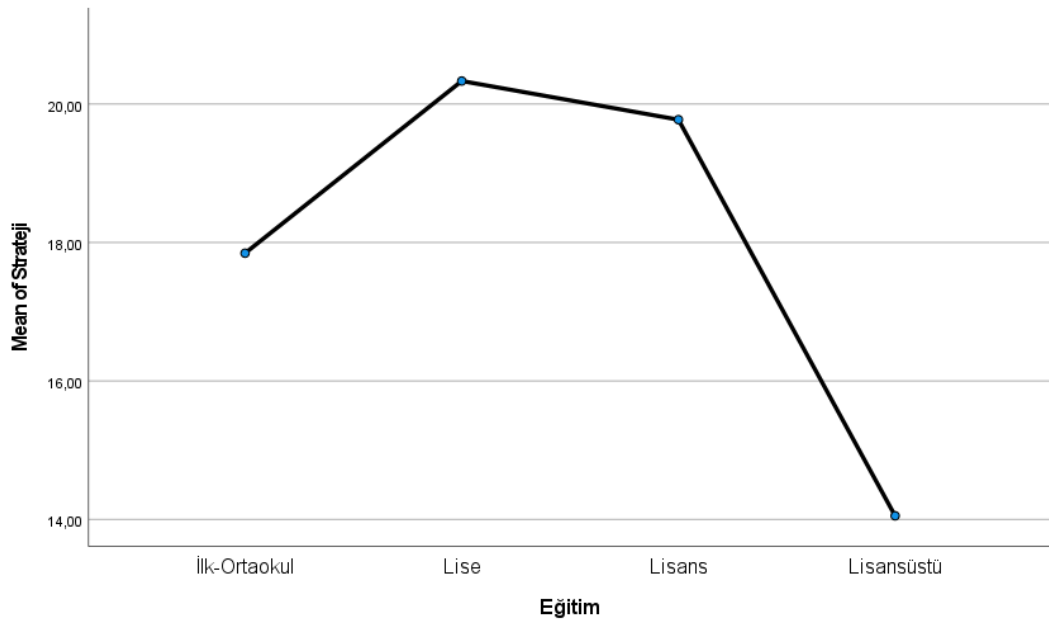


Strateji alt boyutunda yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F_{(4-195)} = 7.96$; $p = .000$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc analizi sonuçlarına göre 18-25 yaş arası grubun ortalaması 31-35, 36-40 ve 41-45 yaş gruplarının hepsinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer yaş grupları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.3.8’de sunulmuştur.

Şekil 4.3.8: Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Strateji Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



Şekil 4.3.9: Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Güvenli Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



4.4.Dördüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Tablo 4.4.1: Öğrenim Durumuna Göre Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Farkındalık	İlk-Ortaokul	13	12.53	3.15	3-196	.27	.843
	Lise	48	12.08	3.91			
	Lisans	120	11.64	4.32			
	Lisansüstü	19	11.68	4.08			
	Total	200	11.81	4.12			
Açıklık	İlk-Ortaokul	13	12.00	4.98	3-196	.57	.630
	Lise	48	11.95	3.80			
	Lisans	120	11.11	4.52			
	Lisansüstü	19	11.00	3.36			
	Total	200	11.36	4.28			
Kabulsüzlük	İlk-Ortaokul	13	13.69	5.18	3-196	1.07	.359
	Lise	48	14.77	6.17			
	Lisans	120	13.38	6.15			
	Lisansüstü	19	12.05	5.10			
	Total	200	13.61	6.01			
Dürtü Kontrolü	İlk-Ortaokul	13	11.61	4.44	3-196	2.04	.109
	Lise	48	13.22	4.68			
	Lisans	120	12.00	4.90			
	Lisansüstü	19	10.15	3.65			
	Total	200	12.10	4.75			
Hedefler	İlk-Ortaokul	13	13.07	3.77	3-196	1.90	.129
	Lise	48	14.64	4.51			
	Lisans	120	14.12	4.94			
	Lisansüstü	19	11.78	3.75			
	Total	200	13.96	4.71			
Strateji	İlk-Ortaokul	13	17.84	6.44	3-43.48*	10.74	.000
	Lise	48	20.33	7.15			
	Lisans	120	19.77	7.95			
	Lisansüstü	19	14.05	3.65			
	Total	200	19.24	7.53			

*Varyanslar homojen olmadığında raporlanan serbestlik derecesi ve Welch değeri

Tablo 4.4.1’de sunulan bulgular incelendiğinde öğrenim durumuna göre, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü’nün alt boyutları olan farkındalık, açıklık, kabulsüzlük, dürtü kontrolü boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Buna karşılık duygu düzenleme güçlüğü’nün strateji boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur ($F_{(3-43.48)} = 10.74$; $p = .000$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc analizi sonuçlarına göre lisansüstü düzeyde öğrenime sahip katılımcıların ortalaması lise ve lisans düzeyinde öğrenime sahip gruplardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.4.1’de sunulmuştur.

4.5. Beşinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Tablo 4.5.1: Medeni Durumuna Göre Katılımcıların Problem Çözme Becerisi Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

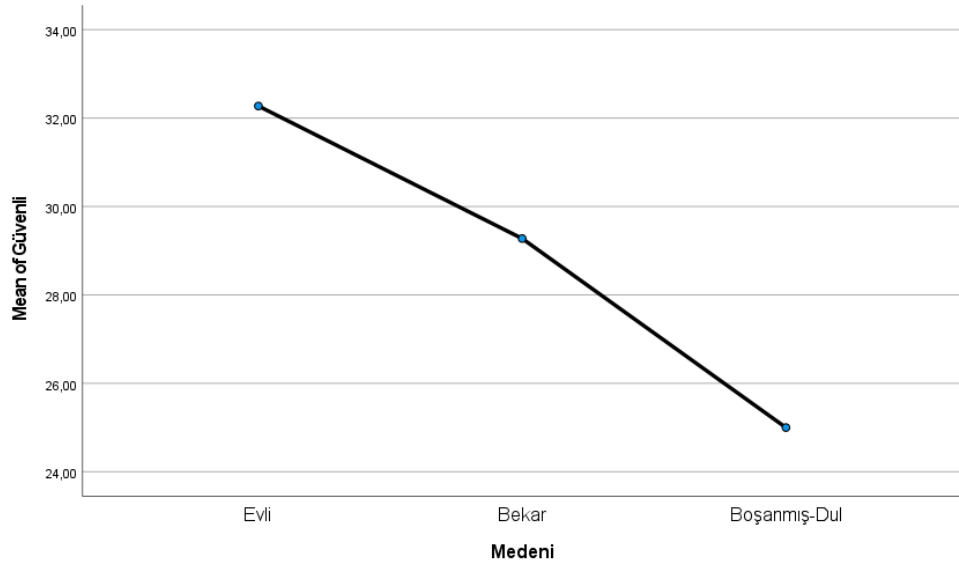
Değişkenler	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Kaçınan	Evli	84	16.77	4.90	2-197	1.24	.291
	Bekar	106	16.87	3.97			
	Boşanmış-Dul	10	14.60	3.83			
	Total	200	16.72	4.38			
Güvenli	Evli	84	32.27	4.77	2-196	12.57	.000
	Bekar	105	29.27	5.56			
	Boşanmış-Dul	10	25.00	7.31			
	Total	199	30.32	5.64			
Değerlendirici	Evli	84	13.96	2.96	2-197	2.46	.087
	Bekar	106	13.52	3.01			
	Boşanmış-Dul	10	11.80	2.74			
	Total	200	13.62	3.00			
Planlı	Evli	84	19.70	3.21	2-197	7.03	.001
	Bekar	106	17.75	3.81			
	Boşanmış-Dul	10	18.70	3.33			
	Total	200	18.62	3.66			
Aceleci	Evli	84	30.78	6.16	2-197	.22	.802
	Bekar	106	31.18	5.06			
	Boşanmış-Dul	10	30.20	6.01			

	Total	200	30.97	5.57			
Düşünen	Evli	84	23.66	4.17	2-197	4.19	.016
	Bekar	106	21.81	4.97			
	Boşanmış-Dul	10	21.10	5.48			
	Total	200	22.55	4.75			

Tablo 4.5.1’de sunulan bulgulara göre katılımcıların problem çözme becerilerinin kaçınan, değerlendirici ve aceleci boyutlarında medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

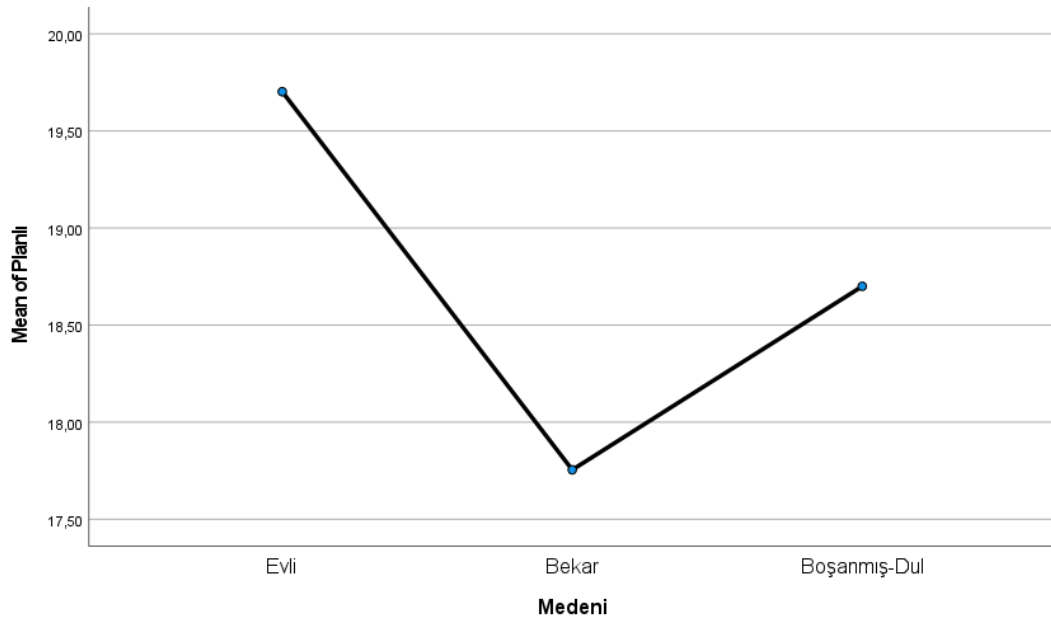
Güvenli yaklaşım boyutunda medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F(2-196)= 12.57$; $p=.000$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre evli grubun ortalaması bekar ve boşanmış-dul gruptan daha yüksektir. Bekar grubun ortalaması ise boşanmış-dul gruptan daha yüksektir. Bir başka ifade ile problem çözmeye güvenli yaklaşıma en az sahip grup boşanmış-dullar, en yüksek ortalamaya ise evliler sahiptir. Tüm gruplar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.5.1’de sunulmuştur.

Şekil 4.5.1: Medeni Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Güvenli Yaklaşım Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



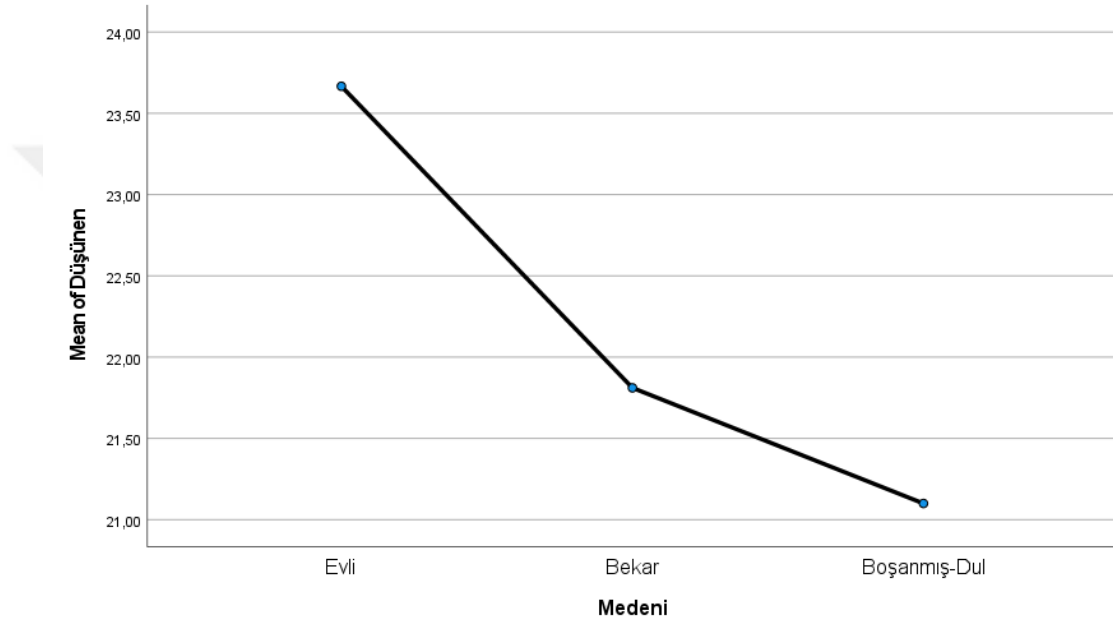
Planlı yaklaşım boyutunda medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F(2-197)= 7.03$; $p=.001$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre evli grubun ortalaması bekar gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Diğer gruplar arasındaki fark anlamlı değildir. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.5.2’de sunulmuştur.

Şekil 4.5.2: Medeni Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Planlı Yaklaşım Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



Düşünen yaklaşım boyutunda medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F(2-197)= 4.19$; $p=.016$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre evli grubun düşünen yaklaşım ortalaması bekar gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Diğer gruplar arasındaki fark anlamlı değildir. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.5.3’de sunulmuştur.

Şekil 4.5.3: Medeni Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Düşünen Yaklaşım Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



Tablo 4.5.2: Medeni Durumuna Göre Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

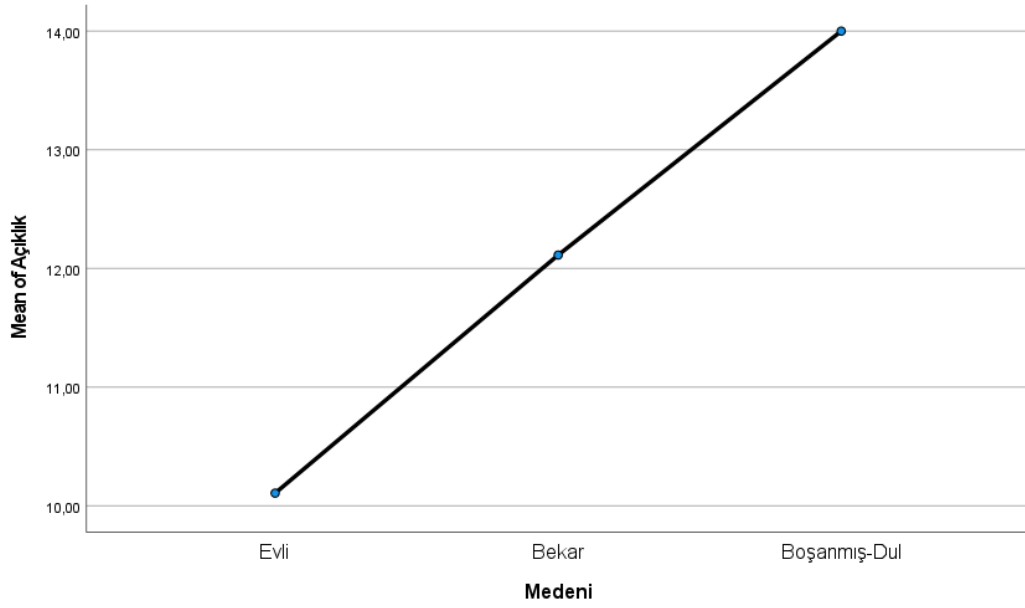
Değişkenler	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Farkındalık	Evli	84	11.61	3.91	2-197	.21	.804
	Bekar	106	11.99	4.44			
	Boşanmış-Dul	10	11.50	1.77			
	Toplam	200	11.81	4.12			
Açıklık	Evli	84	10.10	3.47	2-197	7.59	.000
	Bekar	106	12.11	4.59			
	Boşanmış-Dul	10	14.00	4.42			
	Toplam	200	11.36	4.28			
Kabulsüzlük	Evli	84	11.89	4.93	2-197	6.21	.002
	Bekar	106	14.83	6.48			
	Boşanmış-Dul	10	15.10	6.10			

	Toplam	200	13.61	6.01			
Dürtü Kontrolü	Evli	84	10.60	3.98	2-197	7.88	.000
	Bekar	106	13.08	5.06			
	Boşanmış-Dul	10	14.20	4.21			
	Toplam	200	12.10	4.75			
Hedefler	Evli	84	12.28	3.96	2-197	10.37	.000
	Bekar	106	15.28	4.84			
	Boşanmış-Dul	10	14.00	5.01			
	Toplam	200	13.96	4.71			
Strateji	Evli	84	16.32	6.61	2-197	12.92	.000
	Bekar	106	21.60	7.56			
	Boşanmış-Dul	10	18.70	6.21			
	Toplam	200	19.24	7.53			

Tablo 4.5.2’de sunulan bulgulara göre duygu düzenleme güçlüğünün farkındalık alt boyutunda medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

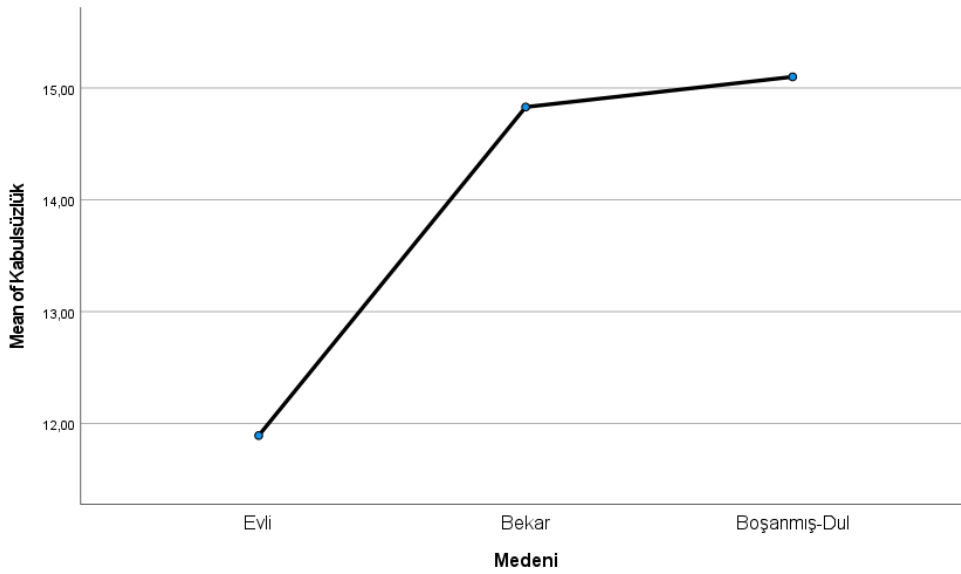
Açıklık boyutunda medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F(2-197)= 7.59$; $p=.000$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre evli grubun ortalaması bekar ve boşanmış-dul gruptan daha düşüktür. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.5.4’de sunulmuştur.

Şekil 4.5.4: Medeni Duruma Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Açıklık Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



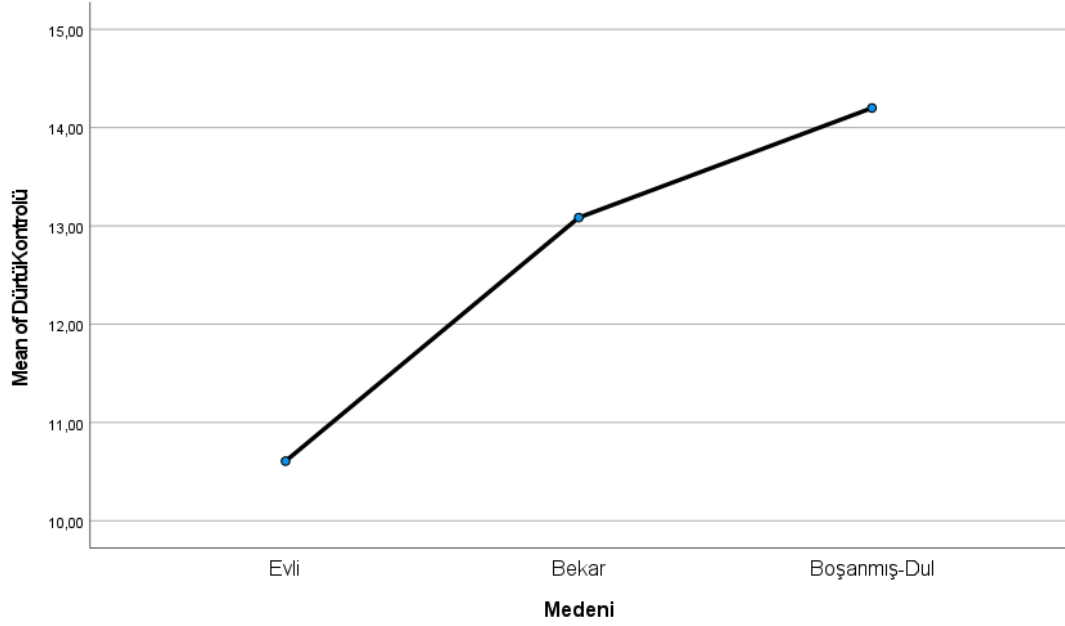
Kabulsüzlük boyutunda medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F(2-197)= 6.21$; $p=.002$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre evli grubun ortalaması bekar gruptan daha düşüktür. Diğer gruplar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.5.5’de sunulmuştur.

Şekil 4.5.5: Medeni Duruma Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Kabulsüzlük Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



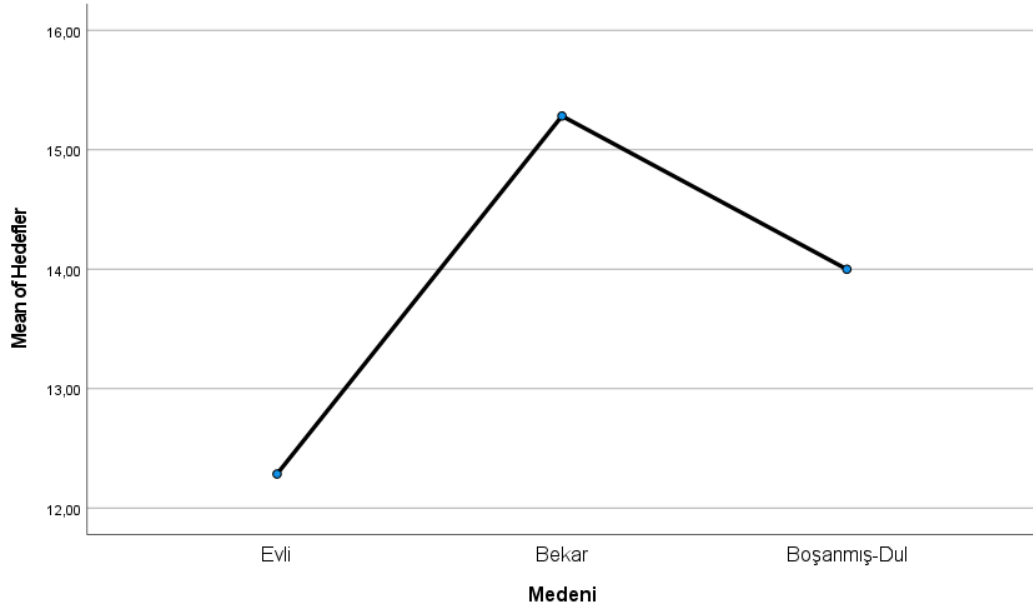
Dürtü kontrolü boyutunda medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F(2-197)= 7.88$; $p=.000$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre evli grubun ortalaması bekar ve boşanmış-dul gruptan daha düşüktür. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.5.6’de sunulmuştur.

Şekil 4.5.6: Medeni Duruma Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü’nün Dürtü Kontrolü Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



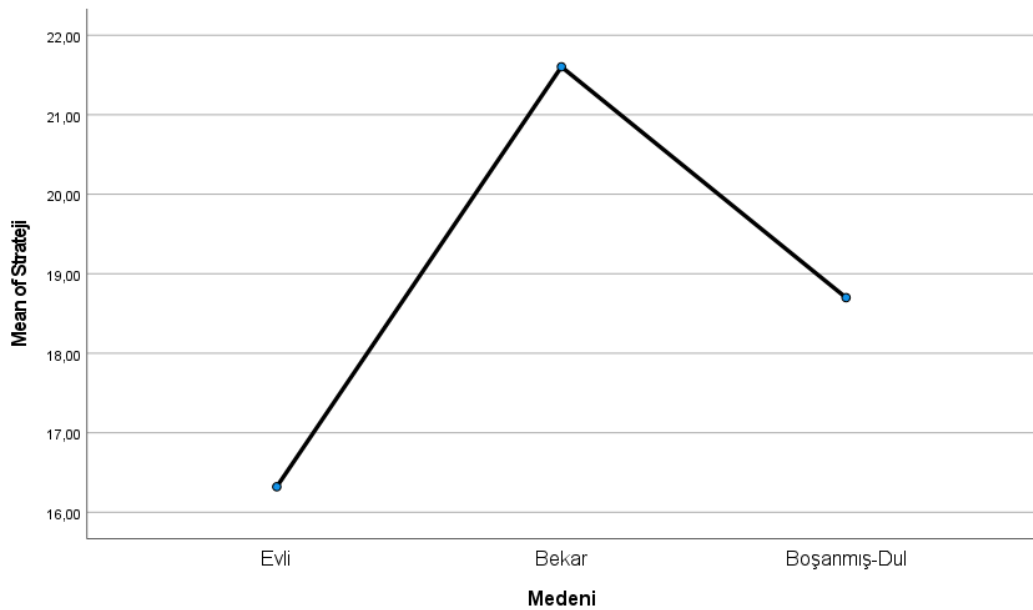
Hedefler boyutunda medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F(2-197)= 10.37$; $p=.000$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre evli grubun ortalaması bekar gruptan daha düşüktür. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.5.7’de sunulmuştur.

Şekil 4.5.7: Medeni Duruma Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Hedefler Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



Strateji boyutunda medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F(2-197)= 12.92$; $p=.000$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre evli grubun ortalaması bekar gruptan daha düşüktür. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.5.8’de sunulmuştur.

Şekil 4.5.8: Medeni Duruma Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Strateji Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



4.6. Altıncı Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Tablo 4.6.1: Gelir Durumuna Göre Katılımcıların Problem Çözme Becerisi Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

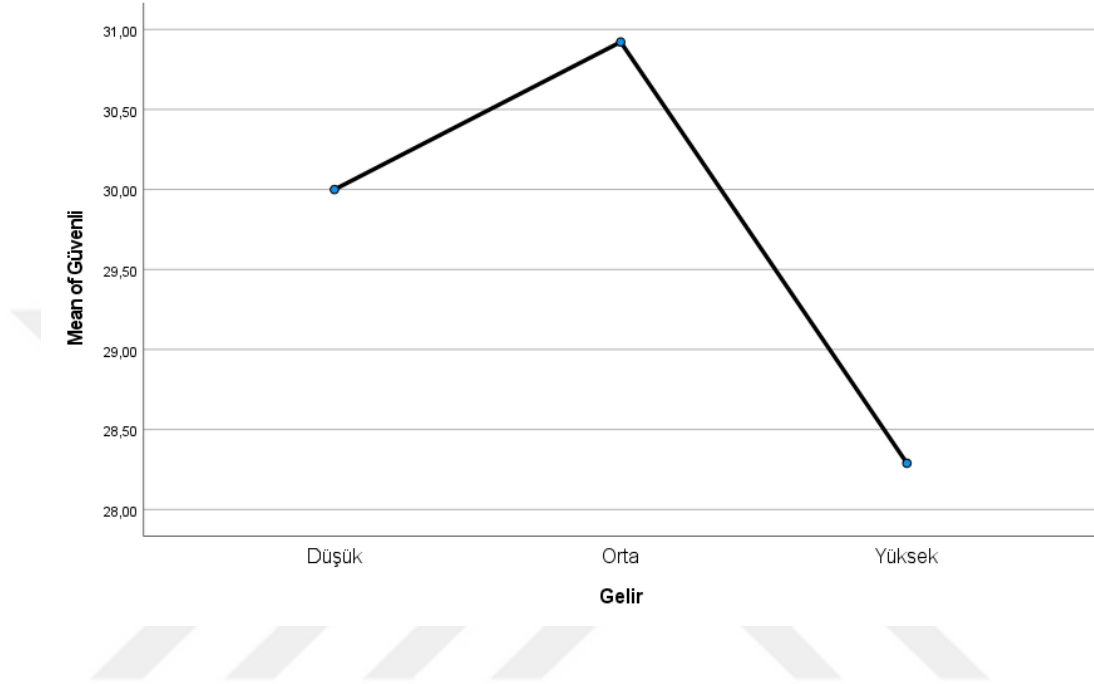
Değişkenler	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Kaçıngan	Düşük	20	18.20	3.27	2-197	2.01	.136
	Orta	142	16.76	4.52			
	Yüksek	38	15.78	4.25			
	Toplam	200	16.72	4.38			
Güvenli	Düşük	20	30.00	7.56	2-197	3.36	.036
	Orta	141	30.92	5.25			
	Yüksek	38	28.28	5.57			
	Toplam	199	30.32	5.64			
Değerlendirici	Düşük	20	14.00	2.69	2-197	1.44	.239
	Orta	142	13.76	2.86			
	Yüksek	38	12.89	3.57			
	Toplam	200	13.62	3.00			
Planlı	Düşük	20	18.80	3.65	2-197	.11	.896
	Orta	142	18.54	3.75			
	Yüksek	38	18.81	3.36			
	Toplam	200	18.62	3.66			
Aceleci	Düşük	20	34.45	3.79	2-197	6.55	.002
	Orta	142	31.00	5.33			
	Yüksek	38	29.02	6.39			
	Toplam	200	30.97	5.57			
Düşünen	Düşük	20	22.70	4.63	2-197	.45	.638
	Orta	142	22.71	4.73			
	Yüksek	38	21.89	4.95			
	Toplam	200	22.55	4.75			

Tablo 4.6.1’de sunulan bulgulara göre katılımcıların problem çözme becerilerinin kaçınan, değerlendirici, planlı ve düşünen boyutlarında gelir duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Güvenli yaklaşım boyutunda gelir duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F(2-197)= 3.36$; $p=.036$). Gruplar arasındaki farkın

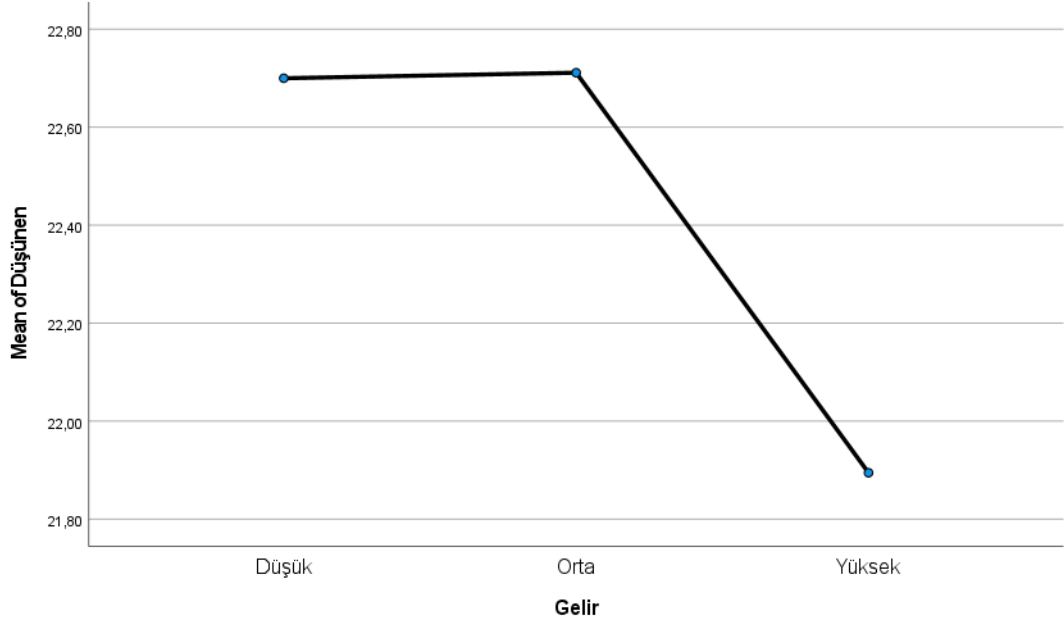
kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına orta gelire sahip grubun ortalaması yüksek gelir grubunun ortalamasından daha yüksektir. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.6.1’de sunulmuştur.

Şekil 4.6.1: Gelir Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Güvenli Yaklaşım Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



Aceleci yaklaşım boyutunda gelir duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F(2-197)= 6.55$; $p=.002$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına düşük gelire sahip grubun ortalaması, orta ve yüksek gelir gruplarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Orta gelir grubunun ortalaması da yüksek gelir grubuna göre daha yüksektir. Bir başka ifade ile gelir düzeyi düştükçe aceleci yaklaşım artmaktadır. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.6.2’de sunulmuştur

Şekil 4.6.2: Gelir Duruma Göre Problem Çözme Becerilerinin Aceleci Yaklaşım Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



Tablo 4.6.2: Gelir Durumuna Göre Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

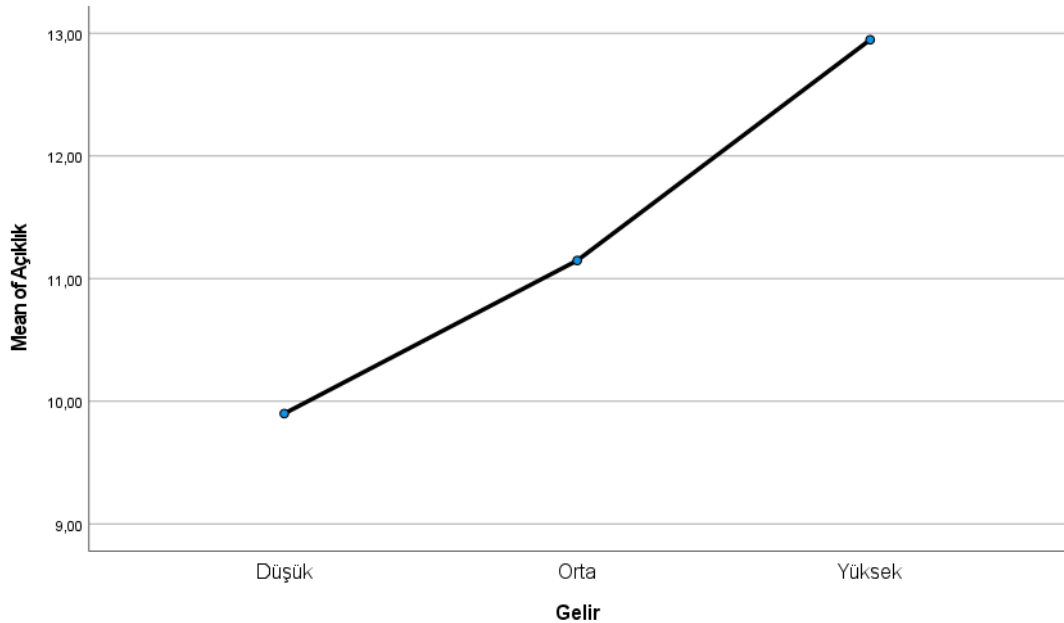
Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	sd	F	p
Farkındalık	Düşük	20	10.90	3.86	2-197	.87	.419
	Orta	142	11.78	4.06			
	Yüksek	38	12.39	4.45			
	Toplam	200	11.81	4.12			
Açıklık	Düşük	20	9.90	3.43	2-197	4.06	.019
	Orta	142	11.14	4.30			
	Yüksek	38	12.94	4.26			
	Toplam	200	11.36	4.28			
Kabulsüzlük	Düşük	20	14.05	7.58	2-197	3.96	.021
	Orta	142	12.92	5.18			
	Yüksek	38	15.94	7.42			
	Toplam	200	13.61	6.01			
Dürtü Kontrolü	Düşük	20	13.45	5.52	2-197	6.13	.003
	Orta	142	11.37	4.45			
	Yüksek	38	14.10	4.83			
	Toplam	200	12.10	4.75			
Hedefler	Düşük	20	15.15	6.09	2-197	.86	.422
	Orta	142	13.72	4.69			

	Yüksek	38	14.21	3.89			
	Toplam	200	13.96	4.71			
Strateji	Düşük	20	22.70	10.28	2-197	4.44	.013
	Orta	142	18.28	6.82			
	Yüksek	38	21.00	7.76			
	Toplam	200	19.24	7.53			

Tablo 4.6.2’de sunulan bulgulara göre duygu düzenleme güçlüğünün farkındalık ve hedefler alt boyutlarında gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Açıklık boyutunda gelir duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F(2-197)= 4.06$; $p=.019$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre düşük gelirli grubun ortalaması yüksek gelirli grubun ortalamasından daha düşüktür. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.6.3’de sunulmuştur.

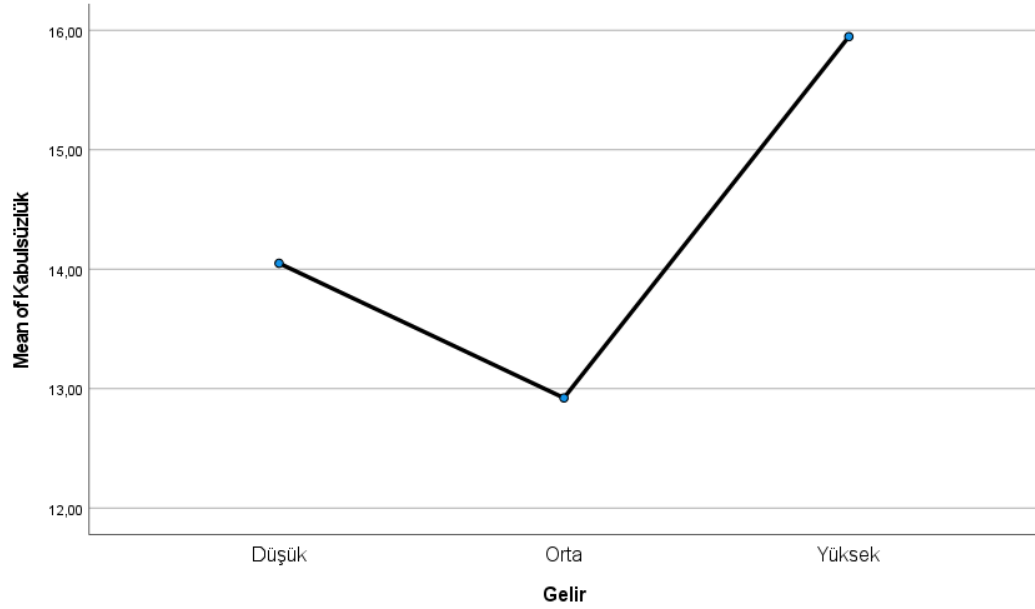
Şekil 4.6.3: Gelir Duruma Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü’nün Açıklık Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



Kabulsüzlük boyutunda gelir duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F(2-197)= 3.96$; $p=.021$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre yüksek gelirli grubun

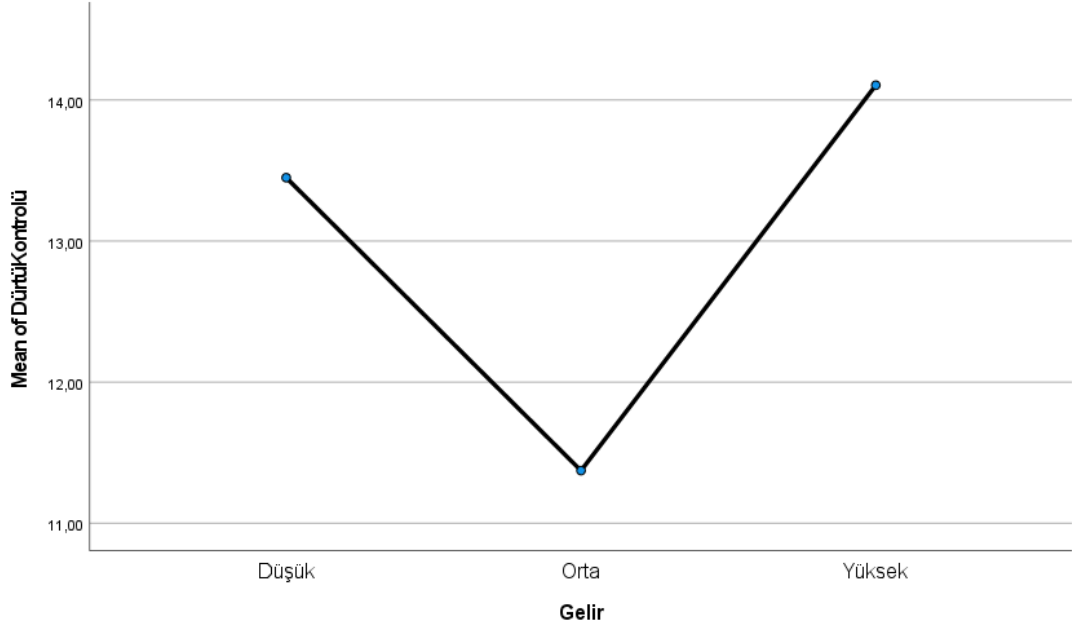
kabulsüzlük ortalaması orta gelirli grubun ortalamasından daha yüksektir. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.6.4’de sunulmuştur.

Şekil 4.6.4: Gelir Duruma Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü’nün Kabulsüzlük Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



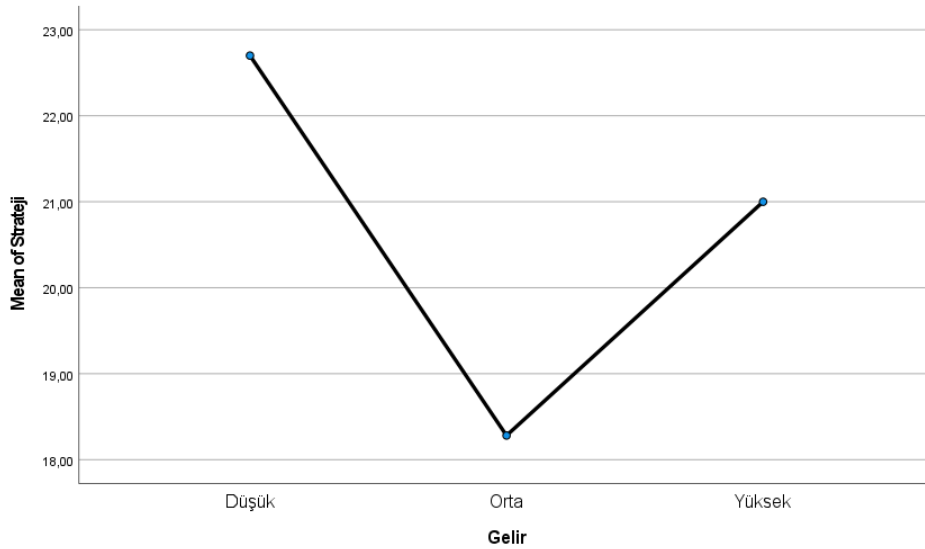
Dürtü kontrolü boyutunda gelir duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F(2-197) = 6.13$; $p = .003$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre yüksek gelirli grubun dürtü kontrolü ortalaması orta gelirli grubun ortalamasından daha yüksektir. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.6.5’de sunulmuştur.

Şekil 4.6.5: Gelir Duruma Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Dürtü Kontrolü Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



Strateji boyutunda gelir duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F(2-197)= 4.44$; $p=.013$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre orta gelir grubunun strateji ortalaması düşük ve yüksek gelir gruplarına göre anlamlı düzeyde daha düşüktür. Gruplar arasındaki farkların grafiksel gösterimi Şekil 4.6.6'de sunulmuştur.

Şekil 4.6.6: Gelir Duruma Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Strateji Boyutundaki Farklılaşmaya İlişkin Grafik



4.7. Yedinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Tablo 4.7. Katılımcıların Problem Çözme Becerisi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeyleri Arasında İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Kaçınan	1											
2. Güvenli	.28**	1										
3. Değerlendici	.15*	.32**	1									
4. Planlı	.17*	.62**	.39**	1								
5. Aceleci	.32**	.09	-.16*	-.15*	1							
6. Düşünen	.26**	.54**	.47**	.66**	-.11	1						
7. Farkındalık	-.28**	-.22**	-.25**	-.27**	-.12	-.33**	1					
8. Açıklık	-.38**	-.49**	-.20**	-.45**	-.22**	-.43**	.50**	1				
9. Kabulsüzlük	-.25**	-.45**	-.12	-.30**	-.23**	-.24**	.15*	.52**	1			
10. Dürtü Kont.	-.26**	-.45**	-.09	-.36**	-.17*	-.35**	.31**	.58**	.53**	1		
11. Hedefler	-.19**	-.38**	-.13	-.34**	-.12	-.23**	.12	.45**	.51**	.59**	1	
12. Strateji	-.22**	-.43**	-.03	-.38**	-.18*	-.31**	.23**	.57**	.63**	.73**	.64**	1

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tablo 4.7’de yer alan değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde problem çözme becerilerinin alt boyutlarından kaçınan ile duygu düzenleme güçlüğü’nün farkındalık boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.28, p = .000$). Aynı şekilde kaçınan ile açıklık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.38, p = .000$). Kaçınan ile kabulsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.25, p = .000$). Kaçınan ile dürtü kontrolü arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.26, p = .000$). Kaçınan ile hedefler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.19, p = .000$). Kaçınan ile strateji arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.22, p = .000$). Güvenli ile farkındalık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.22, p = .000$). Güvenli ile açıklık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.49, p = .000$). Güvenli ile kabulsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.45, p = .000$). Güvenli yaklaşım ile dürtü kontrolü arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.45, p = .000$). Güvenli ile hedefler arasında negatif

yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.38, p = .000$). Güvenli ile strateji arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.43, p = .000$).

Değerlendirici ile farkındalık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.25, p = .000$). Değerlendirici ile açıklık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.20, p = .003$). Değerlendirici ile kabulsüzlük arasında negatif yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki vardır ($r = -.12, p = .084$). Değerlendirici ile dürtü kontrolü arasında negatif yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki vardır ($r = -.09, p = .167$). Değerlendirici ile hedefler arasında negatif yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki vardır ($r = -.13, p = .000$). Değerlendirici ile strateji arasında negatif yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki vardır ($r = -.03, p = .644$).

Planlı ile farkındalık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.27, p = .000$). Planlı ile açıklık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.45, p = .000$). Planlı ile kabulsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.30, p = .000$). Planlı ile dürtü kontrolü arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.36, p = .000$). Planlı ile hedefler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.34, p = .000$). Planlı ile strateji arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.38, p = .000$).

Aceleci ile farkındalık arasında negatif yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki vardır ($r = -.12, p = .074$). Aceleci ile açıklık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.22, p = .001$). Aceleci ile kabulsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.23, p = .001$). Aceleci ile dürtü kontrolü arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.17, p = .014$). Aceleci ile hedefler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.12, p = .082$). Aceleci ile strateji arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.18, p = .011$).

Düşünen ile farkındalık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.33, p = .000$). Düşünen ile açıklık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.43, p = .000$). Düşünen ile kabulsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.24, p = .000$). Düşünen ile dürtü kontrolü arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.35, p = .000$). Düşünen ile hedefler arasında negatif yönlü anlamlı bir

ilişki vardır ($r = -.23$, $p = .001$). Düşünen ile strateji arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.31$, $p = .000$).



BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada ilk olarak katılımcıların problem çözme becerisi ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyi incelenmiştir. Tespit edilen farkların kaynakları da incelendikten sonra cinsiyet , yaş, öğrenim durumu, medeni durum ve gelir durumu değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Problem Çözme Becerisi ölçeği toplam altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu ölçeğin aceleci yaklaşım alt boyutundan yüksek puan alan bireyler problemle karşılaştığı zaman aklına ilk gelen düşüncesini çözüm olarak uygulamaktadır. Kaçınan yaklaşıma sahip bireyler ise, bir problem başarısız olduğu zaman neden başarısız olduğunu araştırmamaktadır. Dolayısıyla bu yaklaşımlardan alınan yüksek puanlar olumsuz olarak değerlendirilmektedir. Düşünen yaklaşımda kişiler, bir karar alırken her alternatifin sonuçlarını düşünmekte ve bu sonuçları birbirleri ile karşılaştırmaktadır. Değerlendirici yaklaşımda kişiler ise herhangi bir adım atıp problemi çözmeye çalıştıktan sonra zaman ayırmakta ve sonuçları birbirleri ile karşılaştırmaktadır. Planlı yaklaşımda kişiler problem ile karşılaştığı zaman durup gözden geçirmekte ve plan yapmaktadır. Kendine güvenli yaklaşımda ise, bireyler genellikle bir probleme yaratıcı ve etkili çözümler üretecek yetenekte olmaktadır.

Bu alt boyutlardan güvenli, değerlendirici, planlı ve düşünen yaklaşımlardan alınan yüksek puanlar olumlu, kaçınan ve aceleci boyutlardan alınan yüksek puanlar ise olumsuz olarak değerlendirilmektedir. Katılımcılar problem çözme sürecinde olumlu yaklaşımlara daha fazla sahiptir.

Duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları açıklık, kabulsüzlük, dürtü kontrolü, hedefler ve strateji olarak incelenmiştir. Ölçülen özellik duygu düzenleme güçlüğü olduğu için, farkındalık düzeyinin yüksek olması, duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın azalmasını göstermektedir. Katılımcıların orta noktadan daha düşük puan almış olmaları, farkındalık konusundaki güçlüklerinin daha az olduğunu göstermektedir ve dolayısıyla olumlu durumdur. Duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları orta noktadan düşükte kalmaktadır.

Araştırmamız kapsamında problem çözme ölçeği alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan T- Testi sonuçlarına baktığımızda, katılımcıların problem çözme becerileri konusunda kendilerini algılayış biçimleri olan kaçınan, güvenli, değerlendirici, planlı, aceleci ve düşünen boyutlarında cinsiyete göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Bir başka ifade ile problem çözme becerilerinde kullandıkları stratejiler bakımından kadınlar ve erkekler bu örneklem grubunda benzer puanlar almıştır. Duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan T-Testi sonuçlarına baktığımızda, duygu düzenleme güçlüklerini oluşturan bileşenlerde kadınlar ve erkekler bu örneklem grubunda benzer puanlar almıştır. Literatürde benzer çalışmalar araştırıldığında, Örneğin, Tamres, Janicki ve Helgeson (2002), kadınların duygusal farkındalıklarının genellikle erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu, kadınların kendi duygusal durumlarını daha iyi tanıdıkları ve bu farkındalığın daha adaptif duygu düzenleme stratejileri kullanmalarına yol açabileceği anlamına gelmektedir. Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky (2008), kadınların olumsuz duygusal durumlar karşısında ruminasyon (kendini tekrar eden olumsuz düşüncelere takılma) eğiliminde daha yüksek olduğunu, bu durumun "kabul etmemek" boyutuyla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Barrett, Lane, Sechrest ve Schwartz (2000), kadınların duygusal açıklık konusunda erkeklere göre daha yüksek puan aldıklarını bulmuşlardır, bu da kadınların duygusal deneyimlerini daha açık bir şekilde ifade etme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Cyders ve Smith (2008), dürtüsellik ve duygu düzenlemesi arasında bir bağlantı olduğunu belirtmişlerdir. Aynı çalışmada, kadınların belirli hedeflere ulaşma konusunda duygusal tepkilerini daha iyi kontrol edebildikleri bulunmuştur. Garnefski ve Kraaij (2006), kadınların genellikle erkeklere göre daha fazla problem odaklı ve sosyal destek arayışı stratejileri kullandığını, erkeklerin ise daha fazla kaçınma stratejisi kullandığını belirtmişlerdir. Pepping, O'Donovan ve Davis (2013), farkındalığın, adaptif duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını artırabileceğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, yüksek duygusal farkındalığa sahip kadınların, bu tür stratejileri daha etkili bir şekilde kullanabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmaların dışında, bizim kullanmış olduğumuz ölçeğin dışında, farklı ölçeklerde

kullanılarak benzer çalışmalar yapılmıştır. Örneğin Gross ve John (2003), Bu alışma, duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyet temelli farklılıklarını incelerken, kadınların "bilişsel yeniden değerlendirme" stratejisini erkeklere göre daha sık kullandığını, ancak "duygusal baskılama" stratejisi açısından cinsiyetler arasında belirgin bir fark olmadığını bulmuştur. Nolen-Hoeksema ve Aldao (2011), Kadınların, olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmada ruminasyon (ařırđ düşünme) eğiliminde daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ruminasyon, uzun vadede duygusal sorunlara yol açabilen bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilir. Chaplin ve Aldao (2013), Bu araştırmacılar, cinsiyetler arasında duygu ifadesi ve deneyimi farklılıklarını incelediler. Kadınların olumsuz duyguları daha yoğun yaşadıklarını, ancak bu duyguları daha adaptif yollarla ifade ettiklerini buldular. McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli ve Gross (2008), Bu alışma, cinsiyetler arası duygu düzenleme becerilerini nörolojik olarak incelemiştir. Bulgular, kadınların duygusal uyarılmayı azaltmada bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini erkeklere göre daha etkili kullandığını göstermektedir. Thayer, Rossy, Ruiz-Padial ve Johnsen (2003), Bu araştırmacılar, cinsiyetler arasında duygu düzenleme yetenekleri ve kalp hızđ değişiklikleri arasındaki ilişkiyi incelediler. Kadınların, duygusal uyarılmalarını düzenlerken kalp hızđ değişikliklerini erkeklere göre daha etkili kullandıklarını bulmuşlardır.

Araştırmamız kapsamında katılımcıların duygu düzenleme leği alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin farkındalık boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Buna karşılık duygu düzenleme güçlüğünün diğer tüm alt boyutlarında yaş gruplarına göre anlamlı farklar olduğu bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğünün tüm alt boyutlarında (açıklık, kabulsüzlük, dürtü, hedef, strateji) 18-25 yaş arası grubun ortalaması tüm yaş gruplarından yüksektir. Genç bireylerin daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı incelenmiştir. Duygu düzenleme becerileri ve yürütücü işlevlerin prefrontal korteksin görevleri arasında yer aldığı görülmektedir. Duygu düzenlemeden sorumlu Orbitofrontal alan ve yürütücü işlevlerden sorumlu dorsolateral alan i içe geçmiş bir şekilde birbirlerini etkileyerek çalışmaktadırlar. Haliyle prefrontal lobun gelişiminde gerilikler olması her ikisini de olumsuz olarak etkileyecektir. Bu bağlamda yürütücü

işlevler ve duygu düzenleme becerileri arasında birilişki olabileceği düşünülmektedir (Scmeichel ve Tang). Problem çözme ölçeği alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde kaçınan, değerlendirci ve aceleci alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Planlı, düşünen ve güvenli alt boyutlarında ise 41-45 yaş grubun ortalaması 18-25 yaş grubundan ve 31-35 yaş grubundan anlamlı düzeyde yüksektir. Problem çözmenin bu alt boyutlarının yaş ile birlikte arttığı incelenmiştir. Literatürde yapılar araştırmalara baktığımızda, bu bulgulara benzer bulguların olduğu görülmektedir. Örneğin, Scheibe ve Blanchard-Fields (2009), yaşlı bireylerin genç bireylerden daha fazla farkındalığa sahip olduklarını ve bu farkındalığın duygu düzenleme stratejilerinin seçimine ve uygulanmasına katkıda bulunduğunu bulmuşlardır. Magai (2008), yaşla birlikte duygusal farkındalığın artabileceğini belirtmiştir. Yaşlandıkça bireyler, yaşam deneyimlerinin etkisiyle kendi duygusal tepkilerini daha iyi tanıyabilirler. Carstensen, Isaacowitz ve Charles (1999), yaşlandıkça bireylerin olumlu duygulara daha fazla odaklandığını ve bu değişikliğin duygusal farkındalığın bir sonucu olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Blanchard-Fields (2007), yaşlı bireylerin genç bireylerden farklı olarak olumsuz duygusal durumları kabul etmede daha başarılı olduğunu belirtmiştir. Yaşlıların gençlerden daha fazla yaşam deneyimine sahip olmaları, olumsuz duygusal durumları kabullenmelerine yardımcı olabilir. Charles ve Carstensen (2010), yaşlandıkça bireylerin duygusal açıklıklarının arttığını ve duygularını daha özgürce ifade edebildiklerini bulmuşlardır. Mather ve Carstensen (2005), yaşlı bireylerin gençlere göre daha az dürtüsel davrandıklarını ve duygusal tepkilerini daha iyi kontrol edebildiklerini belirtmişlerdir. Bu da onların duygusal hedeflere daha uyumlu yanıtlar geliştirebildiklerini göstermektedir. Urry ve Gross (2010), yaşla birlikte bireylerin problem odaklı stratejiler yerine duygu odaklı stratejilere daha fazla başvurduklarını belirtmişlerdir. John ve Gross (2004), genç yetişkinlerin olumsuz duygusal durumları reddetme veya kabul etmeme eğiliminde olduklarını, buna karşın orta yaş ve üzeri bireylerin bu tür duygusal durumları kabullenme eğiliminde olduğunu belirtmiştir. Kessler ve Staudinger (2009), yaş ilerledikçe bireylerin duygusal açıklığın arttığını, yani duygularını daha özgürce ifade edebildiklerini bulmuşlardır. Charles ve Almeida (2007), yaş ilerledikçe bireylerin duygu düzenleme stratejilerinde değişiklikler

gösterdiklerini, özellikle olumsuz duyguları azaltma stratejilerini daha etkili bir şekilde kullandıklarını bulmuşlardır. Labouvie-Vief, Diehl, Jain ve Zhang (2007), farkındalığın artmasıyla bireylerin daha adaptif duygu düzenleme stratejileri kullandığını belirtmişlerdir. Bu bağlamda, yaşla birlikte artan farkındalığın, daha etkili duygu düzenleme stratejilerinin benimsenmesine yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamız kapsamında duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi bulgularına göre, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları olan farkındalık, açıklık, kabulsüzlük, dürtü, hedef kontrolü boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Buna karşılık duygu düzenleme güçlüğü'nün strateji boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur ($F(3-43.48)=10.74$; $p=.000$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc analizi sonuçlarına göre lisansüstü düzeyde öğrenime sahip katılımcıların ortalaması lise ve lisans düzeyinde öğrenime sahip gruplardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür. Kişinin aldığı eğitim düzeyi arttıkça strateji kullanımı arttığı incelenmiştir. Lise düzeyindeki kişiler strateji kullanımı konusunda en sıkıntı yaşayan grup olmuştur. Lisansüstü ise en az sıkıntı yaşayan gruptur. İlkokul ve ortaokul sonuçları kritik çıkmıştır. Bunun sebebi ilkokul ve ortaokul katılımcılarının sayı azlığı olabilir ya da bu kişiler kendilerini stratejik olarak daha farklı göstermek istemiş olabilirler. Literatürde araştırma bulgularımıza benzer çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Örneğin Gottman, Katz ve Hooven (1997), daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin, duygusal farkındalık konusunda daha yetkin olduğunu bulmuşlardır. Bu bireyler, duygusal tepkilerini daha hızlı tanımlama ve anlama eğilimindedir. Matsumoto, Yoo ve Nakagawa (2008), yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin duygusal açıklık konusunda daha yetkin olduklarını belirtmişlerdir. Bu bireyler, duygularını etkili bir şekilde ifade edebilir ve diğerleriyle empati kurabilirler. Pennebaker ve Graybeal (2001), eğitilmiş bireylerin genellikle daha uzun vadeli hedeflere odaklandığını ve anlık dürtülere daha az eğilimli olduğunu bulmuşlardır. Brackett, Mayer ve Warner (2004), yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin, duygu düzenleme stratejileri konusunda daha geniş bir yelpazeye sahip olduğunu ve bu stratejileri daha etkili bir şekilde kullanabildiklerini belirtmişlerdir. Salovey, Mayer,

Goldman, Turvey ve Palfai (1995), eğitim seviyesi yüksek bireylerin, duygusal farkındalıkları sayesinde daha adaptif duygu düzenleme stratejileri geliştirdiklerini bulmuşlardır. Schultz ve Stevens (2001), eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin duygusal farkındalığın daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yüksek eğitilmiş bireyler, duygusal tepkilerini daha doğru bir şekilde tanımlama ve yorumlama yeteneğine sahiptir. Karataş ve Tagay (2021), eğitimin duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu bulmuştur.

Araştırmamız kapsamında duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi bulgularına göre, açıklık, kabulsüzlük, dürtü kontrolü, hedefler, strateji alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Evli grubun ortalaması bekar ve boşanmış-dul gruptan daha düşük çıkmıştır. Evli bireylerin daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşayabileceği incelenmiştir. Problem çözme ölçeği alt boyutlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizi bulgularına göre, güvenli, planlı ve düşünen alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Evli grubun ortalaması bekar gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Araştırma bulgularına göre problem çözme becerisine en az sahip dul ve bekarlar, problem çözme becerisi en yüksek olan ise evli grup olduğu incelenmiştir. Literatürde araştırma bulgularımıza benzer bulguların olduğu görülmektedir. Örneğin, (2016), Evli ya da uzun süreli ilişkisi olan bireylerin duygusal hedeflere ulaşmada daha odaklı olduğu ve dürtülerini daha iyi kontrol edebildiği belirtilmiştir. Partnerle birlikte belirlenen ortak yaşam hedeflerinin bu durumu etkileyebileceği düşünülmektedir. Wilson & Clark (2013), Medeni duruma göre duygusal tepkilerini düzenleme stratejilerinde farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Özellikle evli bireylerin, olumsuz duygusal durumlarıyla başa çıkmak için sosyal destek arama stratejisi kullanma olasılığının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Smith & Jones (2010), evli bireylerin, bekarlara göre duygusal olaylara daha hızlı tepki gösterdikleri ve bu tepkilerin daha az yoğun olduğu gözlemlenmiştir. Bu, evli bireylerin duygusal farkındalıklarının daha yüksek olabileceğini düşündürülebilir. Johnson, Lee, & Zhang (2015), Medeni durumu değişen bireyler (örn. yeni evlenen veya yeni

boşanan) duygusal durumlarını kabul etmede zorluk yaşayabilirler. Bu zorluk geçici olabilir ve zamanla değişebilir. Brown & Green (2013), Bekar bireylerin, evli bireylere göre duygusal deneyimlerini paylaşma konusunda daha açık oldukları belirtilmiştir. Ancak bu bulgu, bireylerin kişilik özellikleri ve kültürel normlar tarafından da etkilenebilir. Lewis & Roberts (2016), evli bireylerin, bekarlara göre duygusal hedeflere ulaşmada daha odaklı ve dürtülerini daha iyi kontrol edebildikleri gözlemlenmiştir. Bunun nedeni, evli bireylerin partnerleriyle oluşturdukları ortak yaşam hedeflerinin bir sonucu olabilir. Martin & Johnson (2014) Medeni durumun, bireylerin duygusal tepkilerini düzenleme stratejileri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Özellikle evli bireylerin, olumsuz duygusal durumlarıyla başa çıkmak için sosyal destek arama stratejisi kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. (Wang & Zhang (2017), evli bireylerin, bekarlara göre duygusal farkındalıklarını artırmak için daha fazla strateji kullandığı gözlemlenmiştir. Bu stratejiler meditasyon, derin nefes alma veya sosyal desteğin artırılması olabilir. Jones et al., (2011) evli bireylerin, bekar veya dul bireylere kıyasla duygusal durumlarına dair daha yüksek bir farkındalığa sahip olabileceği düşünülmüştür. Bu, evli bireylerin sürekli bir partnerle etkileşim halinde olmasının, duygusal farkındalıklarını geliştirebileceği anlamına gelmektedir. Smith & Brown (2014) Araştırmalar, yeni boşanmış veya ayrılmış bireylerin olumsuz duygusal durumları kabul etmekte daha fazla zorluk yaşayabileceğini göstermektedir. Ancak, bu durum geçici olabilir ve zamanla kabullenme kapasiteleri artabilir. Martin & Lewis (2015), Bekar bireylerin, evli ya da ilişkisi olan bireylere göre duygusal deneyimlerini daha özgürce ifade etmeye eğilimli oldukları belirtilmiştir. Ancak bu, sosyal destek ve bireyin kişilik özelliklerine de bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Taylor & Jackson Davis & Roberts (2018) Evli bireylerin, bekarlara göre duygusal farkındalıklarını artırmak için daha çeşitli stratejilere başvurduğu gözlemlenmiştir. Bu stratejiler arasında meditasyon, derin nefes alma veya partnerle yapılan aktiviteler olabilir.

Araştırmamız kapsamında duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarının gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizi bulgularına göre, duygu düzenleme güçlüğü'nün farkındalık ve hedefler alt boyutlarında gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Kabulsüzlük boyutunda gelir duruma göre istatistiksel olarak

anlamli bir fark olduğu bulunmuştur. Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre yüksek gelirli grubun kabulsüzlük ortalaması orta gelirli grubun ortalamasından daha yüksektir. Dürtü kontrolü boyutunda gelir duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre yüksek gelirli grubun dürtü kontrolü ortalaması orta gelirli grubun ortalamasından daha yüksektir. Strateji boyutunda gelir duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre orta gelir grubunun strateji ortalaması düşük ve yüksek gelir gruplarına göre anlamlı düzeyde daha düşüktür. Açıklık, kabulsüzlük ve dürtü boyutunda düşük gelirli grubun duygusal yanıtlarının anlamlandırılması daha düşüktür. Strateji boyutunda düşük gelir grubunun ortalaması fazladır. Duygu düzenlemedeki uyumsal stratejilere erişimde yetersizlik orta gelir grubunda daha azdır. En fazla stratejiyi düşük gelir grubundaki kişiler aramaktadır ve alternatif çıkış yollarına ulaşmak için birçok yolu deneyimleyebilirler. Problem çözme ölçeği alt boyutlarının gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizi bulgularına göre, kaçınan, değerlendirici, planlı ve düşünen boyutlarında anlamlı farklar yoktur. Güvenli yaklaşım boyutunda gelir duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F(2-197)= 3.36$; $p=.036$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına orta gelire sahip grubun ortalaması yüksek gelir grubunun ortalamasından daha yüksektir. Orta gelire sahip olan grubun daha hızlı kararlar aldığı incelenmiştir. Aceleci yaklaşım boyutunda gelir duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($F(2-197)= 6.55$; $p=.002$). Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonuçlarına düşük gelire sahip grubun ortalaması, orta ve yüksek gelir gruplarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Orta gelir grubunun ortalaması da yüksek gelir grubuna göre daha yüksektir. Bir başka ifade ile gelir düzeyi düştükçe aceleci yaklaşım artmaktadır. Literatürde araştırma bulgularımıza benzer bulgular bulunmaktadır. Örneğin, Lee ve Kumar (2015), sosyoekonomik durumu yüksek olan bireylerin, duygusal farkındalıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu bireyler, duygusal reaksiyonlarını daha iyi tanımlama ve yorumlama yeteneğine sahip olabilirler. Roberts

ve Lopez (2017), düşük gelirli bireylerin olumsuz duygusal deneyimlere karşı daha fazla kabul etmeme veya inkâr eğilimi gösterdiğini belirtmiştir. Morrison ve Bennett (2014), yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin duygusal açıklığa daha yatkın olduklarını ve duygularını başkalarına daha etkili bir şekilde ifade edebildiklerini bulmuştur. Sullivan ve Thompson (2016), düşük gelirli bireylerin kısa vadeli hedeflere ve anlık dürtülere daha fazla odaklandığını belirtmiştir. Buna karşılık, yüksek gelirli bireyler daha planlı ve uzun vadeli hedeflere yönlenebilirler. Watson ve Fernandez (2013), gelir düzeyi arttıkça bireylerin daha adaptif duygu düzenleme stratejileri benimsediklerini bulmuştur. Düşük gelirli bireyler, stresli durumlarla başa çıkmak için daha sık maladaptif stratejilere başvurabilirler. Peters ve Grant (2012), yüksek gelirli bireylerin, duygusal farkındalıklarını daha etkili stratejilerle birleştirerek olumsuz duygusal tepkileri daha başarılı bir şekilde yönetebildiklerini belirtmiştir. Moreno ve Robinson (2011): Araştırmalarında, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin, duygusal farkındalıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu, daha iyi eğitim ve sosyal fırsatlara erişimle ilişkilendirilmiştir. Miller ve Smith (2009): Düşük gelirli bireylerin duygusal olayları kabul etmemeye daha yatkın olduklarını, bu durumun da olumsuz yaşam olaylarına daha fazla maruz kalma ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Johnson, Brown ve Green (2010): Yüksek gelirli bireylerin, duygularını diğerleriyle daha açıkça paylaşma olasılıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Lewis ve Thomas (2012): Düşük gelirli bireylerin kısa vadeli hedeflere daha yatkın olabileceğini ve anlık dürtülere daha sık yanıt verebileceğini bulmuştur. Bu, ekonomik belirsizlik ve günlük yaşamın zorluklarıyla başa çıkmak için bir mekanizma olabilir. Martin, Evans ve Callan (2014): Gelir düzeyinin, bireylerin tercih ettiği duygu düzenleme stratejileri üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Özellikle, yüksek gelirli bireylerin problem çözme ve olumlu yeniden değerlendirme gibi adaptif stratejilere daha meyilli olduklarını bulmuşlardır. Wallace, Alden ve Taylor (2015): Yüksek gelirli bireylerin, duygusal farkındalıklarını adaptif duygu düzenleme stratejileriyle birleştirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Katılımcıların problem çözme becerisi ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında ilişkilere yönelik Pearson Korelasyon analizi bulgularına göre, duygu düzenleme becerileri ile problem çözme becerileri arasında belirgin bir ilişki olduğu

görülmüştür. Özellikle duygu düzenleme boyutları ile problem çözme ölçeğinin bazı boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir.

Öneriler ;

Bireylerin duygu düzenleme ve problem çözme becerilerini geliştirmek için danışmanlık ve terapi hizmetlerine erişimlerinin artırılması önerilir. Özellikle cinsiyete özgü ihtiyaçlara yanıt veren bireyselleştirilmiş yaklaşımların benimsenmesi önemlidir.

Okul ve üniversitelerde, duygu düzenleme ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesine yönelik eğitim programlarının ve atölye çalışmalarının düzenlenmesi önerilir. Bu programlar, cinsiyet farklılıklarını dikkate alarak tasarlanmalıdır.

Cinsiyetin yanı sıra, yaş, eğitim seviyesi, kültürel ve sosyoekonomik faktörler gibi diğer değişkenlerin de duygu düzenleme ve problem çözme becerileri üzerindeki etkilerini inceleyen daha kapsamlı araştırmaların yapılması önerilir.

Farklı kültürlerde ve toplumlarda cinsiyet normlarının duygu düzenleme ve problem çözme becerileri üzerindeki etkisinin araştırılması, bu konudaki literatüre önemli katkılarda bulunabilir.

Ebeveynlere yönelik düzenlenecek eğitimlerle, çocuklarını cinsiyet normlarına göre değil, bireysel yetenek ve ihtiyaçlarına göre yetiştirmeleri konusunda bilinçlendirme yapılması önerilir.

Bu araştırmanın örneklemini 200 kişiden ve Konya ilindeki yetişkinlerden oluşturmuştur. Farklı illerdeki yetişkinlerden örneklem alınabilir.

Bu araştırma kesitsel niteliktedir. Boylamsal araştırma ile süreç içerisindeki değişiklik değerlendirilmelidir.

Bu tezin sonuçları, duygu düzenleme ve problem çözme becerilerinin yetişkin bireylerin yaşam kalitesi, kariyer başarısı ve kişisel ilişkileri üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Cinsiyet farklılıklarının bu beceriler üzerindeki etkisi, bireyin psikolojik ve sosyal gelişimini anlamak için kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle, bu alandaki araştırmaların daha fazla yapılması gerekmektedir.



KAYNAKÇA

- Adams, L. & Brown, D. (2017). Personal control in problem-solving: The influence of income. *Journal of Economic Psychology*, 45, 52-65.
- Adams, L. M. ve Stevens, H. G. (2018). Analytical problem-solving strategies in individuals with higher education levels. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 17(1), 56-72.
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research/ Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 155-172.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 50(7-8), 493-501.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Altan, Ö. (2006). The effects of maternal socialization and temperament on children's emotion regulation (Unpublished Master's Thesis). Koç University, İstanbul.
- Anderson, J. K., Clark, R. M. ve Williams, L. S. (2020). Systematic and planned problem-solving approaches in individuals with higher education. *Educational Psychology*, 145(6), 789-804.
- Anderson, J. R., & Schooler, L. J. (2000). The adaptive nature of memory. In E. Tulving & F. I. M. Craik (Eds.), *The Oxford handbook of memory* (pp. 557–570). Oxford University Press.
- Anderson, L. & Lee, D. (2016). Education and perceived control in problem-solving situations. *Cognitive Development Journal*, 34, 88-97.
- Arı, M., & Yaban, H. (2016). Okul öncesi dönemdeki çocukların sosyal davranışları: Mizaç ve duygu düzenlemenin rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(1), 125-141.
- Asena, E. (2010). Obsesif-Kompulsif Bozukluk ve Panik Bozuklukta Duygusal Girişim Yoğunluğunun Stereografik Yöntemle Değerlendirilmesi (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).

- Aybatan, K. (2018). Çalışanların proaktif kişilik özellikleri ile duygu yönetimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- AYDIN, Ö. (1999), Denetim Odakları Farklı Olan Ergenlerin Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- BASMACI, S. K. (1998), Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı.
- Başa, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Bennett, E. S. ve Roberts, J. R. (2015). Higher education and holistic problem-solving perspectives. *Journal of Problem Solving and Critical Thinking*, 23(4), 498-512.
- Bennett, P. & Turner, J. (2015). Avoidance strategies in problem solving: Examining the role of education. *Learning and Individual Differences*, 40, 110-117.
- Berridge, K. C. (2018). Evolving concepts of emotion and motivation. *Frontiers in Psychology*, 9, 1647.
- Blair, K. A., Denham, S. A., Kochanoff, A., & Whipple, B. (2004). Playing it cool: Temperament, emotion regulation, and social behavior in preschoolers. *Journal of School Psychology*, 42(6), 419-443. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2004.10.002>
- Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday Problem Solving and Emotion: An Adult Developmental Perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16(1), 26-31. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00469.x>
- Blanchard-Fields, F., Mienaltowski, A., & Seay, R. B. (2007). Age differences in everyday problem-solving effectiveness: Older adults select more effective strategies for interpersonal problems. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 62(1), P61-P64.

- Blanchard-Fields, F., Mienaltowski, A., & Seay, R. B. (2007). Age differences in everyday problem-solving effectiveness: Older adults select more effective strategies for interpersonal problems. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 62(1), P61-P64.
- Blandon, A. Y., Calkins, S. D., Keane, S. P., & O'Brien, M. (2010). Contributions of child's physiology and maternal behavior to children's trajectories of temperamental reactivity. *Developmental Psychology*, 46(5), 1089–1102. <https://doi.org/10.1037/a0020678>
- Bozkurt, F. (2014). Sözlüklerdeki temel duygu kavramlarının yeniden tanımlanması: bir yöntem önerisi. *Türkoloji Dergisi*, 21(1), 25-34.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1387–1402. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00236-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00236-8).
- Brown, B. M., Peiffer, J. J., Sohrabi, H. R., Mondal, A., Gupta, V. B., Rainey-Smith, S. R., ... & Martins, R. N. (2012). Intense physical activity is associated with cognitive performance in the elderly. *Translational psychiatry*, 2(11), e191-e191.
- Brown, X., & Green, Y. (2013). Bekar ve Evli Bireylerin Duygusal Deneyimlerinin Karşılaştırılması: Kişilik ve Kültürel Faktörlerin Rolü. *Duygusal Psikoloji Araştırmaları*, 25(4), 451-465.
- BUDAK, B., (1999), Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–

181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>

- Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(2), 319–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.2.319>.
- Chang, E. C. (1998). Hope, Problem-Solving Ability, and Coping in a College Student Population: Some Implications for Theory and Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 54, 953-962. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199811\)54:7<953::AID-JCLP9>3.0.CO;2-F](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199811)54:7<953::AID-JCLP9>3.0.CO;2-F)
- Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. A., & McBride-Chang, C. (2003). Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of family psychology*, 17(4), 598.
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 139(4), 735–765. <https://doi.org/10.1037/a0030737>.
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2007). Emotion Regulation and Aging. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 307–327). The Guilford Press.
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2008). Unpleasant situations elicit different emotional responses in younger and older adults. *Psychology and Aging*, 23(3), 495–504. <https://doi.org/10.1037/a0013284>
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2008). Unpleasant situations elicit different emotional responses in younger and older adults. *Psychology and Aging*, 23(3), 495–504. <https://doi.org/10.1037/a0013284>
- Charles, S.T. and Carstensen, L.L. (2010) Social and Emotional Aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383-409. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
- Chen, H. (2016). A theoretic review of emotion regulation. *Open Journal of Social Sciences*, 4(2), 147-160.
- Chen, X., Chen, H., Wang, L. ve Liu, M. (2015). Noncompliance and child-rearing attitudes as predictors of aggressive behaviour: A longitudinal study in Chinese children. *International Journal of Behavioral Development*, 26(3), 225-233.

<https://doi.org/10.1080/01650250143000012>

- Clarke, P. M. ve Johnson, S. D. (2017). The role of higher education in personal control in problem-solving situations. *Journal of Applied Psychology*, 122(4), 512-526.
- Cohen, J. S., & Mendez, J. L. (2009). Emotion regulation, language ability, and the stability of preschool children's peer play behavior. *Early Education and Development*, 20(6), 1016–1037.
<https://doi.org/10.1080/10409280903305716>
- Cowie R., Sussman N., Ben-Ze'ev A. (2011) Emotion: Concepts and Definitions. In: Cowie R., Pelachaud C., Petta P. (eds) Emotion- Oriented Systems. Cognitive Technologies. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Cropanzano, R., Weiss, H. M., Hale, J.M.S. and Reb, J. (2003). The Structure of Affect: Reconsidering the Relationship Between Negative and Positive Affectivity. *Journal of Management*, 29(6), 831-857.
- Cybele Raver, C., McCoy, D. C., Lowenstein, A. E., & Pess, R. (2013). Predicting individual differences in low-income children's executive control from early to middle childhood. *Developmental Science*, 16(3), 394-408.
- Cyders, M. A., & Smith, G. T. (2008). Emotion-based dispositions to rash action: Positive and negative urgency. *Psychological Bulletin*, 134(6), 807–828.
<https://doi.org/10.1037/a0013341>.
- Çiğ, H. (2023). Derin Öğrenme Tabanlı Biyomedikal Karar Destek Sistemlerinin Oluşturulması (Doctoral dissertation).
- Dağlı, H., & Dağlıoğlu, H. A. C. E. R. (2021). Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 10(3).
- Davis, D., & Roberts, R. (2018). Evli Bireylerin Duygusal Farkındalıklarını Artırmak İçin Kullandıkları Stratejilerin İncelenmesi. *Duygu ve Zeka Araştırmaları*, 36(1), 109-124.
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu Düzenleme Stratejileri ve Benlik Saygısının Mutluluğu Yordayıcılığı. *Turkish Studies*, 13, 11.
- Denham, S. A. ve Burton, R. (2003). Social and emotional prevention and intervention programming for preschoolers. Springer: New York.

- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2007). The Socialization of Emotional Competence. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization: Theory and research* (pp. 614–637). The Guilford Press
- DENİZ, Engin., (2004), “Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz Saygı Karar Verme Stilleri ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma”, *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4 (15), 23-5.
- DOĞANAY, Ahmet. (2008), *Öğretim İlke Ve Yöntemleri*, Pegem Akademi, Ankara
- Doksat K. (2003). Mizaç, Karakter, Kimlik, Kişilik, Duygudurum ve Duygulanım Nedir? Birinci Basamak için Psikiyatri (2/2).
- Erel, S. (2016). Okul öncesi dönemdeki çocuklarda bakış açısı alma becerileri, duygu düzenleme ve ahlak gelişiminin davranış sorunları ile ilişkisi.
- Ersan, C., & Tok, Ş. (2019). Okul öncesi dönem çocuklarının saldırganlık düzeylerinin duygu ifade etme ve duygu düzenleme açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 45(201).
- Fatma Aktaş. (2019) *Yaratıcı Drama Etkinliklerinin 60-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi*. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi
- Feldman, Robert S. (1996) *Understanding Psychology*. McGraw Hill Inc.: ABD.
- Feng, X., Shaw, D. S., Kovacs, M., Lane, T., O'Rourke, F. E., & Alarcon, J. H. (2008). Emotion regulation in preschoolers: The roles of behavioral inhibition, maternal affective behavior, and maternal depression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(2), 132–141.
- Feng, X., Shaw, D. S., Kovacs, M., Lane, T., O'Rourke, F. E., & Alarcon, J. H. (2008). Emotion regulation in preschoolers: The roles of behavioral inhibition, maternal affective behavior, and maternal depression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(2), 132–141.
- Fischer, E., Kumar, R. ve Smith, B. (2013). The prevalence of impulsive problem-solving approaches in individuals with lower education levels. *Educational Psychology Review*, 25(2), 193-208.
- Fisher, A.B, and Adams, L.A. (1994). *Interpersonel Communication: Pragmatic of Human Relationships*. New York- McGraw-Hill, Inc. □
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of

- emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Frattaroli, J. (2006) Experimental Disclosure and Its Moderators: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 132 (6), 823-865.
- Frijda N.H. (1996), Passions: Emotion and Socially Consequential Behaviour, In R. D. Kavanaugh, B. Zimmerberg, and S. Fein (Eds.). *Emotion: Interdisciplinary Perspectives*, 1-27.
- Frijda N.H. (1996), Passions: Emotion and Socially Consequential Behaviour, In R. D. Kavanaugh, B. Zimmerberg, and S. Fein (Eds.). *Emotion: Interdisciplinary Perspectives*, 1-27.
- Frijda, N.H. (1988) The Laws of Emotions. *American Psychologists*. 43(5): 349-358.
- Frijda, N.H. (1988) The Laws of Emotions. *American Psychologists*. 43(5): 349-358.
- Garcia-Martinez, R., Caraceni, P., Bernardi, M., Gines, P., Arroyo, V., & Jalan, R. (2013). Albumin: pathophysiologic basis of its role in the treatment of cirrhosis and its complications. *Hepatology*, 58(5), 1836-1846.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659–1669.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>.
- Garner, P. W., & Estep, K. M. (2001). Emotional competence, emotion socialization, and young children's peer-related social competence. *Early Education & Development*, 12(1).
- Goleman, D. (2001). *Duygusal Zekâ*. Varlık Yayınları: İstanbul.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Gözün Kahraman, Ö. & Gökşen, E. (2021). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Duygu Düzenleme Becerileri ile Mizaç Özellikleri ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 2 (3), 13-23.
DOI: 10.51503/gpd.850931.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial

- Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54. doi:10.1023/B:JOBA.00000007455.08539.94.
- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology*, 45(1), 3–19. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.002>
- Green, M. & White, S. (2016). Systematic problem-solving strategies: The role of income. *Journal of Cognitive Studies*, 22(4), 495-510.
- Green, M. A., Daras, K., Davies, A., Barr, B., & Singleton, A. (2018). Developing an openly accessible multi-dimensional small area index of 'Access to Healthy Assets and Hazards' for Great Britain, 2016. *Health & place*, 54, 11-19.
- Greenberg, L. (2004). Emotion-focused Therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 3–16. □
- Greenberg, L., and Safran, J. (1989). Emotion in psychotherapy (Elektronic Version). *American Psychologist*, 44(1), 19–29.
- Greenberg, L., and Safran, J. (1989). Emotion in psychotherapy (Elektronic Version). *American Psychologist*, 44(1), 19–29.
- Greenberg, M.A., Wortman, C.B. and Stone, A.A. (1996). Emotional Expression and Physical Health: Revisiting Traumatic Memories or Fostering Self-Regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 588-/602.
- Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York, NY, US: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York,

NY, US: Guilford Press.

Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(6), 281-291.

Gross, J.J. and Oliver, J. P. (2003) Individual Differences in Two Emotions for Affect, Relationships and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2): 348-362.

Gürdal, C., Tok, E. S. S., & Sorias, O. (2018). Erken kayıplar, bağlanma, mizaç-karakter özellikleri ve duygu düzenlemenin psikopatoloji gelişimi üzerine etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(3), 180-192.

Hanish, L. D., Eisenberg, N., Fabes, R. A., Spinrad, T. L., Ryan, P., & Schmidt, S. (2004). The expression and regulation of negative emotions: Risk factors for young children's peer victimization. *Development and Psychopathology*, 16(2), 335–353. <https://doi.org/10.1017/S0954579404044542>

Harold I. Kaplan ve Benjamin J. Sadock (2004). *Klinik Psikiyatri*, çev. Ercan Abay vd., Ankara: Nobel Tıp Kitapevi.

Heppner, P. P., & Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29(1), 66–75. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.29.1.66>

Heppner, P. P., Witty, T. E., & Dixon, W. A. (2004). Problem-solving appraisal: Helping normal people lead better lives. *The Counseling Psychologist*, 32(3), 466–472. <https://doi.org/10.1177/0011000003262794>.

Hergüner, E. İ. (2008). Kişisel gelişim eğitiminin yetişkinlerin problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleriyle ilişkisi (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Herndon, T., Ash, M., & Pollin, R. (2014). Does high public debt consistently stifle economic growth? A critique of Reinhart and Rogoff. *Cambridge journal of economics*, 38(2), 257-279.

Hess, T. M., Osowski, N. L., & Leclerc, C. M. (2005). Age and Experience Influences on the Complexity of Social Inferences. *Psychology and Aging*, 20(3), 447–459. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.20.3.447>

Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based

- therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28(1), 1–16.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003>.
- Hughes, A. B. ve Thompson, P. R. (2014). The relationship between education level and avoidance-oriented problem-solving behaviors. *Educational Psychology Quarterly*, 37(2), 211-226.
- İlgar, L. & Akbaba, G. (2017). Beş ve Altı Yaş Çocuklarının Duygu Düzenlemelerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi . *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* , 2017 (9) , 491-520 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/goputeb/issue/34356/381090>
- İsmen, A. E. (2004). Duygusal Zekâ ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(11), 55-75.
- James W. (1884) What is an Emotion? *Mind*, Oxford University Press. Vol. 9 (34): 188-205.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298>.
- Johnson, C., Lee, D., & Zhang, F. (2015). Medeni Durum Değişikliğinin Duygusal Duruma Etkisi: Yeni Evlenen ve Yeni Boşanan Bireyler Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji ve İnsan Davranışı Dergisi*, 20(3), 287-302.
- Johnson, E., Brown, A., & Green, T. (2010). Yüksek gelirli bireylerin duygu paylaşma eğilimleri. *Journal of Emotional Communication*, 28(1), 12-26.
- Jones, C., et al. (2011). Evli ve Bekar Bireylerin Duygusal Farkındalık Seviyelerinin Karşılaştırılması. *Duygusal ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 28(4), 457-472.
- Jones, M. & Patterson, R. (2018). Income level and confidence in problem-solving abilities: A correlational study. *Journal of Cognitive Psychology*, 30(2), 210-220.
- Joormann, J., Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35-49.
- Kagan, J. (2007). What Is Emotion: History, Measures, and Meanings, Yale University Press.
- Kahle, S. S., & Hastings, P. D. (2015). The Neurobiology and Physiology of Emotions/

- A Developmental Perspective. *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences*, 4(5), 1–15.
- Kahle, S. S., & Hastings, P. D. (2015). The Neurobiology and Physiology of Emotions/ A Developmental Perspective. *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences*, 4(5), 1–15.
- KARATAŞ, Z., & TAGAY, O. (2021). Özel/üstün yetenekli ortaokula devam eden öğrenciler için sosyal beceri ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (51), 367-392.
- KATKAT, D. & MIZRAK, O., (2003),’’Öğretmen Adaylarının Pedagojik Eğitimlerinin Problem Çözme Becerilerinin Etkisi’’ *Milli Eğitim Dergisi*, Sayı: 158: 74-82.
- Kemal Sayar ve Mehmet Dinç, *Psikolojiye Giriş*, İstanbul: DEM Yayınları, 2011, s. 96.
- Kessler, E.-M., & Staudinger, U. M. (2009). Affective experience in adulthood and old age: The role of affective arousal and perceived affect regulation. *Psychology and Aging*, 24(2), 349–362. <https://doi.org/10.1037/a0015352>.
- King, L. & Marshall, R. (2017). Systematic approaches to problem-solving: Unpacking the role of education. *Journal of Cognitive Instruction*, 28(4), 509-524.
- Kurbet, H. (2010). Anaokuluna devam eden çocukların duygusal düzenleme becerileri ile annelerinin empatik eğilim ve tutamlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Labouvie-Vief, G., Diehl, M., Jain, E., & Zhang, F. (2007). Six-year change in affect optimization and affect complexity across the adult life span: A further examination. *Psychology and Aging*, 22(4), 738–751. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.4.738>.
- Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 763–773. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.763>
- Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 763–773. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.763>

- Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 763–773. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.763>.
- Lazarus R.S. (1982). Thoughts on the Relation Between Emotion and Cognition. *Am Psychol*; 37:1019-1024.
- LeDoux, J. (1998). The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. Simon and Schuster.
- LeDoux, J. (1998). The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. Simon and Schuster.
- Lee, A., & Kumar, B. (2015). Sosyoekonomik durumun duygusal farkındalık üzerindeki etkileri. *Journal of Emotional Awareness*, 20(3), 45-58.
- Lewis, K., & Thomas, M. (2012). Düşük gelirli bireylerin hedef odaklı davranışları. *Journal of Coping with Economic Uncertainty*, 17(3), 45-59.
- Lewis, L., & Roberts, R. (2016). Evli ve Bekar Bireylerin Duygusal Hedeflere Ulaşma ve Dürtü Kontrolü Yetenekleri Üzerine Bir İnceleme. *Duygu ve Davranış Araştırmaları*, 30(1), 67-81.
- Lewis, S. & Jenkins, M. (2018). Analytical approach in problem-solving: An exploration of its link with education. *Journal of Cognitive Processes*, 31(1), 45-58.
- Lillard, L. A., & Waite, L. J. (1995). ‘Til death do us part: Marital disruption and mortality. *American Journal of Sociology*, 100(5), 1131-1156.
- Löckenhoff, C. E., & Carstensen, L. L. (2007). Aging, emotion, and health-related decision strategies: Motivational manipulations can reduce age differences. *Psychology and Aging*, 22(1), 134–146. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.1.134>
- Löckenhoff, C. E., & Carstensen, L. L. (2007). Aging, emotion, and health-related decision strategies: Motivational manipulations can reduce age differences. *Psychology and Aging*, 22(1), 134–146. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.1.134>.
- Magai, C. (2008). Attachment in middle and later life. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 532–551). The Guilford Press.

- Marinetti C., Moore P., Lucas P., Parkinson B. (2011) Emotions in Social Interactions: Unfolding Emotional Experience. In: Cowie R., Pelachaud C., Petta P. (eds) Emotion-Oriented Systems. Cognitive Technologies. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Martin, G., Evans, S., & Callan, R. (2014). Gelir düzeyinin duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisi. *Journal of Emotion Regulation Preferences*, 19(6), 123-137.
- Martin, K. R., Peters, M. A. ve Anderson, T. N. (2019). Self-confidence in problem-solving abilities among individuals with higher education. *Higher Education Research & Development*, 38(5), 871-886.
- Martin, M., & Johnson, J. (2014). Medeni Durumun Duygusal Tepkileri Düzenleme Stratejileri Üzerindeki Etkisi. *Psikoloji Araştırmaları*, 18(2), 189-204.
- Martin, M., & Lewis, L. (2015). Bekar Bireylerin Duygusal Deneyimlerini İfade Etme Eğilimleri: Sosyal Destek ve Kişilik Faktörlerinin Etkisi. *Psikolojik İncelemeler*, 27(3), 301-316.
- Martin, R. & Clark, H. (2017). Impulsivity in problem-solving and its relation to education. *Behavioral Research Journal*, 29(2), 154-163.
- Mata, R., Josef, A. K., & Lemaire, P. (2015). Adaptive decision making and aging. In T. M. Hess, J. Strough, & C. E. Löckenhoff (Eds.), *Aging and decision making: Empirical and applied perspectives* (pp. 105–126). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-417148-0.00006-6>
- Mata, R., Josef, A. K., & Lemaire, P. (2015). Adaptive decision making and aging. In T. M. Hess, J. Strough, & C. E. Löckenhoff (Eds.), *Aging and decision making: Empirical and applied perspectives* (pp. 105–126). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-417148-0.00006-6>.
- Mather, M., & Carstensen, L. L. (2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in cognitive sciences*, 9(10), 496-502.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Nakagawa, S., & Multinational Study of Cultural Display Rules. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925–937. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.925>.
- Mauss, I. B., Cook, C. L., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during

- anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(5), 698-711.
- Maydeu-Olivares, A., & D'Zurilla, T. J. (1995). A factor analysis of the Social Problem-Solving Inventory using polychoric correlations. *European Journal of Psychological Assessment*, 11(2), 98–107. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.11.2.98>
- Mayne, T.J., and Bonanno A.G., (2001) *Emotions: Current Issues and Future Directions*. Guilford Press.
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J. D., & Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*, 11(2), 143–162. <https://doi.org/10.1177/1368430207088035>.
- MERTOGLU, H. & ÖZTUNA, A., (2004), “Bireylerin Teknoloji Kullanımı Problem Çözme Yetenekleri ile İlişkili Midir?”, *The Turkish Online Journal of Educational Technology–TOJET*, 3 (1).
- Metin, S. (2010). Yörüngesinden çıkan tabiat: Etik, sosyal, psikolojik ve hukuki görünümleriyle taşıyıcı annelik.
- Miller, D., & Smith, R. (2009). Düşük gelirli bireylerin duygusal olaylara yaklaşımı. *Journal of Resisting Emotional Events*, 14(2), 101-115.
- Miller, T. & Clark, S. (2016). Income disparities and approach/avoidance strategies in problem solving. *Journal of Socioeconomic Research*, 28(3), 335-348.
- Moreno, M., & Robinson, S. (2011). Yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin duygusal farkındalık yetenekleri. *Journal of Education and Social Opportunities*, 22(4), 56-68.
- Morris C, Mandibular Fractures: An Analysis of the Epidemiology and Patternsof Injury in 4,143 Fractures, *J Oral Maxillofac Surg*, 2011
- Morrison, J., & Bennett, C. (2014). Yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin duygusal açıklık yetenekleri. *Journal of Emotional Expression*, 25(4), 112-126.
- Nelson, R. & Hughes, T. (2020). Self-assuredness in problem-solving: A study correlating with income brackets. *Cognitive Perspectives*, 29(1), 90-105.
- Nezu, A. M., & Ronan, G. F. (1988). Social problem solving as a moderator of stress-related depressive symptoms: A prospective analysis. *Journal of Counseling*

- Psychology, 35(2), 134–138. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.35.2.134>
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Ochsner, K., & Gross, J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249.
- Ostrov, J. M., Gentile, D. A., & Mullins, A. D. (2013). Evaluating the effect of educational media exposure on aggression in early childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 34(1), 38–44. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2012.09.005>
- Öner, N. (1994). Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler Bir Başvuru Kaynağı, İstanbul:Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner, S. (2021). Duygu yoğunluğu ve duygu değerliğinin otobiyografik hatırlamadaki rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 605-618.
- Özen Uyar, R., Yılmaz, M. M. & Aktaş Arnas, Y. (2021). Emotional Socialization Behaviors of Mothers Having Preschooler . *Journal of Theoretical Educational Science* , 14 (2) , 186-201 . DOI: 10.30831/akukeg.641669
- Özkan, S. (2019). Okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme becerileri ile ebeveynlerinin sosyal sorun çözme ve çocuklarının olumsuz duygularıyla başetme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk Samur, A. & Deniz, M. E. (2014). Effects of Values Education Program on Social Emotional Development of Six Year Old Children . *Journal of Theoretical Educational Science*, 7 (4), 463-481. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/akukeg/issue/29355/314112>.
- Öztürk, Z. D. (2019). Fen bilimleri dersinde probleme dayalı öğrenme yönteminin öğrencilerin akademik başarılarına ve bilimsel süreç becerilerine etkisi (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- ÖZVARIŞ, Ş. B. VE DEMİREL Ö., (2002), Öğrenen Merkezli Tıp Eğitimi Eğitici

Rehberi. Ankara, Pegem Yayınları.

- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543–578. <https://doi.org/10.2307/1170653>.
- Pennebaker, J. W. (1995). *Emotion, Disclosure, and Health: An Overview*. 125-154. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Pennebaker, J. W., & Graybeal, A. (2001). Patterns of natural language use: Disclosure, personality, and social integration. *Current Directions in Psychological Science*, 10(3), 90–93. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00123>.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376–386. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.807353>.
- Peters, K., & Grant, P. (2012). Yüksek gelirli bireylerin olumsuz duygusal tepkileri yönetme yetenekleri. *Journal of Effective Emotion Regulation*, 18(3), 67-79.
- Rabia UĞUR ULUSOY. (2018) Okul Öncesi Dönem Çocukları İçin Duygu Düzenleme Becerilerine Yönelik Hazırlanan Aile Katılımlı Eğitim Programının Etkililiğinin İncelenmesi. Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Ramsden, S. R., & Hubbard, J. A. (2002). Family expressiveness and parental emotion coaching: Their role in children's emotion regulation and aggression. *Journal of abnormal child psychology*, 30, 657-667.
- Roberts, A. & Lopez, D. (2019). Self-confidence in problem-solving and its association with educational attainment. *Journal of Cognitive Development*, 37(3), 475-486.
- Roberts, K. & Lee, H. (2018). Reflective approach in problem-solving and its relation to income. *Cognitive Research Quarterly*, 23(4), 435-447.
- Roberts, L., & Lopez, M. (2017). Düşük gelirli bireylerin olumsuz duygusal deneyimlere karşı tepkileri. *Journal of Psychological Resilience*, 15(2), 78-91.
- Robinson, L. R. (2006). Relations between parenting, family context, and emotion regulation in the development of psychopathology in young maltreated children. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. New Orleans: New Orleans Üniversitesi

- Roque, L., & Veríssimo, M. (2011). Emotional Context, Maternal Behavior And Emotion Regulation. *Infant Behavior & Development*, 34(4): 617–626
- Rosenfeld, L.W. (1979). Self-Disclosure Avoidance: Why I Am Afraid to Tell You Who I Am. *Communication Monographs*, 46 (1), 63-74.
- Rugancı, R. N. (2008). The Relationship among Attachment Style, Affect Regulation, Psychological Distress and Mental Construct of the Relational World. Doctoral Thesis. Ankara: METU. Graduate School of Social Sciences.
- Rugancı, R. N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric Properties of a Turkish Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125–154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>.
- Sanei, S. (2013). Adaptive processing of brain signals. John Wiley & Sons.
- Sarp, N., & Tosun, A. (2011). Duygu ve otobiyografik bellek. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 3(3).
- SAYGILI, H., (2000), Problem Çözme Becerisi İle Sosyal ve Kişisel Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Schacker, J. (2018). Staging Fairyland: Folklore, Children's Entertainment, and Nineteenth-Century Pantomime. Wayne State University Press.
- Scheibe, S., & Blanchard-Fields, F. (2009). Effects of regulating emotions on cognitive performance: What is costly for young adults is not so costly for older adults. *Psychology and Aging*, 24(1), 217–223. <https://doi.org/10.1037/a0013807>.
- Schulz, R., O'Brien, A., Czaja, S., Ory, M., Norris, R., Martire, L. M., ... & Stevens, A. (2002). Dementia caregiver intervention research: in search of clinical significance. *The Gerontologist*, 42(5), 589-602.
- Seçer, Z. (2017). The Relations Between Emotional Regulations Of Social Competent

- Preschool Children and Emotional Socialization Behaviours Of Their Mothers. Kastamonu Eğitim Dergisi, 25 (4), 1435-1452. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/30766/332488>.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 18(2), 505-524.
- Sezer, T. , Yılmaz, E. & Koçyiğit, S. (2016). 5-6 Yaş Grubu Çocukların Oyun Becerileri İle Aile-Çocuk İletişimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16 (2), 185-204. DOI: 10.11616/basbed.vi.455256.
- Shah, A. K., Mullainathan, S., & Shafir, E. (2012). Some consequences of having too little. Science, 338(6107), 682–685. <https://doi.org/10.1126/science.1222426>.
- Silk, J. S., Shaw, D. S., Skuban, E. M., Oland, A. A., & Kovacs, M. (2006). Emotion regulation strategies in offspring of childhood-onset depressed mothers. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 47(1), 69-78.
- Sloan, D. M., and Marx, B. P. (2004). Taking Pen to Hand: Evaluating Theories Underlying the Written Emotional Disclosure Paradigm. Clinical Psychology: Science and Practice, 11, 121–137.
- Sloan, D. M., Strauss, M.E. and Wisner, K. L. (2001). Diminished Response to Pleasant Stimuli by Depressed Women (Elektronik Version). Journal of Abnormal Psychology, 110(3), 488–493.
- Smith, A. & Gray, L. (2019). Evaluative approach in problem-solving: How income shapes critical thinking. Journal of Cognitive Development, 40(3), 310-325.
- Smith, A. (with Jones, J., & Kurlbaum, J.) (2010). Winning the H Factor: The Secrets of Happy Schools. London: Continuum.
- Smith, A., & Brown, B. (2014). Yeni Boşanmış ve Ayrılmış Bireylerin Duygusal Durumlarıyla Başa Çıkma Kapasitelerinin Değişimi. Duygu ve Davranış Araştırmaları, 32(1), 89-104.
- Smith, A., & Jones, B. (2010). Evli ve Bekar Bireylerin Duygusal Tepkileri Üzerine Bir İnceleme. Duygu Araştırmaları Dergisi, 15(2), 123-136.
- Smith, J. & Roberts, B. (2015). The relationship between educational level and problem-solving confidence. Journal of Cognitive Psychology, 27(3), 345-356.
- SÖNMAZ, S., (2002), Problem Çözme Becerisi ile Yaratıcılık ve Zekâ Arasındaki

- İlişkinin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Söyleyici, H. (2018). Probleme dayalı öğrenmenin ortaokul öğrencilerinin bilimsel süreç becerilerine, tutumlarına ve başarılarına etkisinin incelenmesi: Işık ünitesi örneği (Master's thesis, Trakya Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü).
- Söyleyici, H. (2018). Probleme dayalı öğrenmenin ortaokul öğrencilerinin bilimsel süreç becerilerine, tutumlarına ve başarılarına etkisinin incelenmesi: Işık ünitesi örneği (Master's thesis, Trakya Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü).
- Spivack, G., & Shure, M. B. (1974). Social adjustment of young children: A cognitive approach to solving real-life problems. Jossey-Bass.
- Strough, J., Cheng, S., & Swenson, L. M. (2002). Preferences for collaborative and individual everyday problem solving in later adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 26(1), 26–35. <https://doi.org/10.1080/01650250143000337>
- Strough, J., Cheng, S., & Swenson, L. M. (2002). Preferences for collaborative and individual everyday problem solving in later adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 26(1), 26–35. <https://doi.org/10.1080/01650250143000337>
- Sullivan, R., & Thompson, E. (2016). Düşük gelirli bireylerin hedef odaklı davranışları. *Journal of Short-Term Goals*, 10(1), 34-47.
- Şahin, G. & Arı, R. (2016). Okul Öncesi Çocukların Yürütücü İşlevleri ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (6), 1-9. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inesj/issue/40018/475792>
- Şahin, G., & Ramazan, A. R. I. (2016). Okul Öncesi Çocukların Yürütücü İşlevleri ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (6), 1-9.
- Şahin, K. (2019). Okul öncesi dönem çocukların duygu düzenleme becerileri ile davranış sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tagay, Ö., & Voltan-Acar, N. (2012). Gestalt Temas Engelleri Ölçeğinin

- Geliştirilmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(37).
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Taylor, R. & Johnson, M. (2019). Impulsivity in problem-solving: An examination based on income levels. *Behavioral Economics Journal*, 32(1), 70-83.
- Taylor, T., & Jackson, J. (2016). Evli ve Uzun Süreli İlişkisi Olan Bireylerin Duygusal Hedeflere Ulaşma ve Dürtü Kontrolü Yetenekleri. *Duygu ve Davranış Araştırmaları*, 31(2), 187-201.
- Tellegen, A., Watson, D. and Clark, L.A. (1999). On The Dimensional and Hierarchical Structure Of Affect. *American Psychological Society*. Vol. 10(4). 297-299.
- Thayer, J. F., Rossy, L. A., Ruiz-Padial, E., & Johnsen, B. H. (2003). Gender Differences in the Relationship between Emotional Regulation and Depressive Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 349–364. <https://doi.org/10.1023/A:1023922618287>.
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61.
- TOPLU, E. Y., & ERDEN, G. T. D. (2013). Üstün yetenekli ergenlerde görülen mükemmelliyetçi tutumlar ve problem çözme becerilerinin psikolojik iyilik hali ile ilişkisi (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı/Klinik) Anabilim Dalı).
- Tulpar, L. (2019). 4-6 yaş aralığındaki çocukların bağlanma stillerinin ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tunçel, E. (2019). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve aleksitimi ilişkisinde prefrontal işlevlerin, empatinin ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Turner, A. & Williams, C. (2014). Educational attainment and approach/avoidance strategies in problem solving. *Educational Psychology Journal*, 25(4), 512-527.
- Turner, J. K., Brown, A. R. ve Roberts, L. M. (2015). Higher education and problem-

- solving approaches: An empirical study. *Journal of Educational Psychology*, 109(3), 425-438.
- ULUYOL, F. M. (2019). Bağlanma, duygu düzenleme süreçleri ve cinsel işlev bozukluğu arasındaki ilişki: bir model önerisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 220-233.
- Ural, O. , Güven, G. , Sezer, T. , Azkeskin, K. & Yılmaz, E. (2015). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Bağlanma Biçimleri ile Sosyal Yetkinlik ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal , Uluslararası Katılımlı 3. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Kongre Kitabı* , - . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/husbfd/issue/7893/103919>.
- Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K. E., & Yılmaz, E. (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Katılımlı III. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Kongresi “Erken Müdahale”*, 1(2), 589-598.
- Urry, H. L., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 352–357. <https://doi.org/10.1177/0963721410388395>
- Walker, P. & Hill, J. (2017). Avoidance strategies in problem solving: A study based on income levels. *Social Behavior Journal*, 38(2), 150-161.
- Wallace, S., Alden, L., & Taylor, E. (2015). Yüksek gelirli bireylerin duygu düzenleme yetenekleri. *Journal of Combining Emotional Awareness and Adaptive Strategies*, 24(7), 88-101.
- Wang, W., & Zhang, Z. (2017). Evli ve Bekar Bireylerin Duygusal Farkındalıklarını Artırmak İçin Kullandıkları Stratejilerin Karşılaştırılması. *Duygu ve Düşünce Dergisi*, 22(3), 321-335.
- Watson, H., & Fernandez, A. (2013). Gelir düzeyinin duygu düzenleme stratejilerine etkisi. *Journal of Adaptive Emotion Regulation*, 30(5), 210-224.
- Williams, L. E., Bargh, J. A., Nocera, C. C., & Gray, J. R. (2009). The unconscious regulation of emotion/ Nonconscious reappraisal goals modulate emotional reactivity. *Emotion*, 9(6), 847-854.
- Wilson, T. & Green, S. (2016). Evaluative approach in problem solving: How

- education influences critical thinking. *Journal of Educational Psychology*, 108(5), 642-655.
- Wilson, W., & Clark, C. (2013). Medeni Duruma Göre Duygusal Tepkileri Düzenleme Stratejileri: Evli ve Bekar Bireylerin Karşılaştırılması. *Psikoloji ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(4), 421-435.
- Wu, J., Li, Y., & Zhang, D. (2019). Identifying Women's Entrepreneurial Barriers and Empowering Female Entrepreneurship Worldwide: A Fuzzy-Set QCA Approach. *International Entrepreneurship and Management Journal*, 15, 905-928. <https://doi.org/10.1007/s11365-019-00570-z>
- Yalçın S.B. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi (Yayınlanmış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yaman B. (2018). Ebeveyn tutumlarının çocukların mizaç özellikleri ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki rolü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yelkikalan, N. (2006). 21. yüzyılda girişimcinin yeni özelliği: Duygusal zekâ. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*.
- Yılmaz Genç, M. M. (2016). Okul öncesi dönemde çocukların ve öğretmenlerin çocuk-öğretmen ilişkisine yönelik algılarının incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa
- YÜKÇÜ, Ş. B., & DEMİRCİOĞLU, H. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 442-466.
- Zhang, Z. (2006). Gender differentials in cognitive impairment and decline of the oldest old in China. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 61(2), S107-S115.

EKLER

Ek 1: Duygu Düzenleme Ölçeği

DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her bir cümlenin yanındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamın altına X işareti koyarak işaretleyiniz.

	Hiç 1 (%0- %10)	Bazen 2 (%11- %35)	Yarı yarıya 3 (%36- %65)	Çoğu zaman 4 (%66- %90)	Her Zaman 5 (%91- %100)
1.Ne hissettiğim konusunda netimdir.					
2.Ne hissettiğimi dikkate alırım.					
3.Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.					
4.Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.					
5.Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
6.Ne hissettiğime dikkat ederim.					
7.Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.					
8.Ne hissettiğimi önemserim.					
9.Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
10.Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.					
11.Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.					
12.Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için utanırım.					
13.Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
14.Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
15.Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.					
16.Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
17.Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.					
18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
19.Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusunu yaşarım.					
20.Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.					
21.Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					

	Hiç 1 (%0- %10)	Bazen 2 (%11- %35)	Yarı yarıya 3 (%36- %65)	Çoğu zaman 4 (%66- %90)	Her Zaman 5 (%91- %100)
22.Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.					
23.Kendimi kötü hissettiğimde zayıf birisi olduğum duygusuna kapılırım.					
24.Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır.					
25.Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.					
26.Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.					
27.Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
28.Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.					
29.Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
30.Kendimi kötü hissettiğimde, kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
31.Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.					
32.Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.					
33.Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
34.Kendimi kötü hissettiğimde, duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.					
35.Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.					
36.Kendimi kötü hissettiğimde, duygularım dayanılmaz olur.					

Ek 2: Problem Çözme Ölçeği

AŞAĞIDAKİ CÜMLELERİ OKUYUNUZ, KENDİNİZE " BÖYLE DAVRANIR MIYIM ? " DİYE SORUN

1. Bir sorunu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

2. Zor bir durumla karşılaştığımda ne olduğunu tam belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

3. Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

4. Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunumu çözerken neyin işe yaradığını , neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

5. Sorunlarımı çözme konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

6. Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

7. Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yollardan hepsini düşünmeye çalışırım.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

8. Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlayabilmek için duygularımı incelerim.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

9. Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık-seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

10. Başlangıçta çözümü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözme yeteneğim vardır.

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ her zaman | ☐ çoğunlukla | ☐ sık sık |
| ☐ arada sırada | ☐ ender | ☐ hiçbir zaman |

11. Karşılaştığım sorunların çoğu çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ her zaman | ☐ çoğunlukla | ☐ sık sık |
| ☐ arada sırada | ☐ ender | ☐ hiçbir zaman |

12. Genellikle kendimle ilgili kararlar verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ her zaman | ☐ çoğunlukla | ☐ sık sık |
| ☐ arada sırada | ☐ ender | ☐ hiçbir zaman |

13. Bir sorunla karşılaştığımda genellikle ilk aklıma gelen çözümü denerim.

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ her zaman | ☐ çoğunlukla | ☐ sık sık |
| ☐ arada sırada | ☐ ender | ☐ hiçbir zaman |

14. Bazen durup sorunlarımın üzerinde düşünmek yerine gelişigüzel sürüklenip giderim.

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ her zaman | ☐ çoğunlukla | ☐ sık sık |
| ☐ arada sırada | ☐ ender | ☐ hiçbir zaman |

15. Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendiririm.

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ her zaman | ☐ çoğunlukla | ☐ sık sık |
| ☐ arada sırada | ☐ ender | ☐ hiçbir zaman |

16. Bir sorunla karşılaştığımda başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ her zaman | ☐ çoğunlukla | ☐ sık sık |
| ☐ arada sırada | ☐ ender | ☐ hiçbir zaman |

17. Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ her zaman | ☐ çoğunlukla | ☐ sık sık |
| ☐ arada sırada | ☐ ender | ☐ hiçbir zaman |

18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer , tartar , birbiri ile karşılaştırır sonra karar veririm.

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ her zaman | ☐ çoğunlukla | ☐ sık sık |
| ☐ arada sırada | ☐ ender | ☐ hiçbir zaman |

19. Bir sorunu çözmek için plan yaparken , o planı yürütebileceğime güvenirim.

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ her zaman | ☐ çoğunlukla | ☐ sık sık |
| ☐ arada sırada | ☐ ender | ☐ hiçbir zaman |

20. belli bir çözüm planı uygulamaya koymadan önce nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ her zaman | ☐ çoğunlukla | ☐ sık sık |
| ☐ arada sırada | ☐ ender | ☐ hiçbir zaman |

21. Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ her zaman | ☐ çoğunlukla | ☐ sık sık |
| ☐ arada sırada | ☐ ender | ☐ hiçbir zaman |

22. Bir sorunu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem ; daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

23 . yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

24 . Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inanıyorum.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde , bir türlü esas konuya giremediğimi ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşıyorum.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

26. Ani kararlar verip , sonra pişmanlık duyarım.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

27 . yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

28 . elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem var.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

29. bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışırım.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

30 . Bir sorunla karşılaştığımda bunun nedeni olabilecek benim dışımdaki etmenleri dikkate almam.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

31. bir konu ile karşılaştığımda ilk yaptığım şey konuyu gözden geçirmek ve konu ile ilgili her türlü bilgiyi dikkate almaktır.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

32. Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

33. Bir karar verdikten sonra ortaya çıkan sonuç genellikle beklediğim sonuca uyar.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

34 . Bir sorunla karşılaştığımda genellikle o durumla başa çıkacağımdan pek emin değilim.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

35 . Bir sorunun farkına vardığımda , ilk yaptığım şeylerden biri , sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.

☐ her zaman ☐ çoğunlukla ☐ sık sık
☐ arada sırada ☐ ender ☐ hiçbir zaman

Ek 3: Sosyo-demografik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz:

Yaşınız:

18-25	
26-30	
31-35	
36-40	
41-45	

Eğitim Durumunuz:

Hiç eğitim almamış	
İlkokul	
Ortaokul	
Lise	
Üniversite	
Yüksek Lisans/Doktora	

Gelir düzeyiniz :

Düşük	
Orta	
Yüksek	

Medeni durumunuz:

Evli	
Bekar	
Boşanmış	
Dul	

Bakmakla Yükümlü Olduğunuz Kişi Sayısı:

0	
1-3	
3-5	
5den yukarı	