

**T.C.  
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
AİLE DANIŞMANLIĞI BİLİM DALI**

**ERGENLERDE ALGILANAN ANNE BABA TUTUMU,  
DUYGU DÜZENLEME VE BİLİŞSEL ESNEKLİK  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**EDA NUR BALABAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN  
Doç.Dr. Mustafa GÜLER**

**Konya-2025**

Bu çalışma 18.06.2025 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bilim Dalı Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

**Savunma  
Tez Jürisi**

Doç.Dr. Mustafa GÜLER  
Selçuk Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi

Doç. Dr. Özlem ALTUNSU SÖNMEZ  
Selçuk Üniversitesi  
Edebiyat Fakültesi

Doç. Dr. Ahmet Faruk YILDIRIM  
Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi  
Edebiyat Fakültesi

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim ve tez sürecim boyunca bana rehberlik eden, akademik bilgi ve deneyimiyle katkı sunan, anlayışı, sabrı ve desteğiyle her zaman yanımda olan değerli tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Mustafa GÜLER'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecimde yanımda olup bilgi ve birikimini benimle paylaşan, başından sonuna kadar motivasyon sağlayarak desteğini esirgemeyen değerli arkadaşım Öğr.Gör. Dr. Turnel ALTAN'a teşekkür ederim.

Hayatım boyunca beni cesaretlendiren, bugünlere gelmemde en büyük paya sahip canım annem ve babama; bu zorlu süreçte en büyük dayanağım olan, sabırla ve sevgisiyle bana güç veren sevgili eşim Mustafa'ya tüm kalbimle teşekkür ederim.

En özel teşekkürüm ise, minik kalpleriyle bana her zaman destek olan ve süreci tamamlamamda en büyük sabrı gösteren kızlarım Esma ve Elif'e.

**Eda Nur BALABAN**

**Konya- 2025**



**T.C.**  
**Selçuk Üniversitesi**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü**

<b>Öğrencinin</b>	Adı-Soyadı	Eda Nur BALABAN
	Öğrenci No	154211001002
	Anabilim Dalı	Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı
	Bilim Dalı	Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bilim Dalı
	Programı	Aile Danışmanlığı ve Eğitimi
	Danışmanı	Doç. Dr. Mustafa GÜLER

<b>Tezin Adı:</b>	Ergenlerde Algılanan Anne Baba Tutumu, Duygu Düzenleme ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
-------------------	--

### ÖZET

Bu çalışma ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleme amacıyla yapılmıştır. İlişkisel tarama modeline dayalı olarak yürütülen çalışmanın örneklemini, Ankara ilinde lise düzeyinde öğrenim gören 274 kız ve 157 erkek olmak üzere toplam 431 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma verileri “ Kişisel Bilgi Formu”, “Anne Baba Tutum Ölçeği”, “Ergenler İçin Bilişsel Esneklik Ölçeği” ve “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği” ile toplanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem T-testi, Anova testi, anlamlı farklılıkların belirlenmesinde Post Hoc testleri, Pearson Korelasyon Katsayısı ve Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Bulgular, ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Duygu düzenleme alt boyutlarında ise kızların içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel duygu düzenleme puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, erkeklerin bilişsel esneklik puan ortalamaları kızlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf düzeyi değişkenine göre; demokratik tutum, içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Aile tipi değişkenine göre anne baba tutumları, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Algılanan demokratik tutum ile içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif; işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, bilişsel esneklik ile içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları ve bilişsel esneklik düzeylerinin duygu düzenlemeyi anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Bulgular, ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Anne baba tutumları, bilişsel esneklik, duygu düzenleme



T.C.  
Selçuk Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

<b>Öğrencinin</b>	Adı-Soyadı	Eda Nur BALABAN
	Öğrenci No	154211001002
	Anabilim Dalı	Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı
	Bilim Dalı	Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bilim Dalı
	Programı	Aile Danışmanlığı ve Eğitimi
	Danışmanı	Doç. Dr. Mustafa GÜLER

<b>Tezin Adı:</b>	Examining the Relationship Between Perceived Parenting Attitude, Emotion Regulation and Cognitive Flexibility in Adolescents
-------------------	--

**ABSTRACT**

This study aimed to examine the relationship between adolescents' perceived parental attitudes, emotion regulation, and cognitive flexibility. Conducted using a relational survey model, the study included 431 high school students (274 females and 157 males) from Ankara, Türkiye. Data were collected through the "Personal Information Form," "Parental Attitude Scale," "Cognitive Flexibility Scale for Adolescents," and "Emotion Regulation Scale for Adolescents." Data were analyzed using Independent Samples T-test, Anova, Post Hoc tests, Pearson correlation, and regression analysis. Results showed no significant gender differences in perceived parental attitudes. However, female students scored higher on internal dysfunctional and external functional emotion regulation, while males scored higher on cognitive flexibility. Significant differences were found in democratic attitudes and emotion regulation subscales based on grade level, but not on family type. Perceived democratic attitudes were positively associated with internal and external functional regulation and negatively with dysfunctional strategies. Similarly, cognitive flexibility was positively correlated with functional and negatively with dysfunctional emotion regulation. It was concluded that both perceived parental attitudes and cognitive flexibility significantly predicted emotion regulation. Findings were discussed within the framework of relevant literature.

**Keywords:** Parental attitudes, cognitive flexibility, emotion regulation

## İÇİNDEKİLER TABLOSU

TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER TABLOSU.....	vi
KISALTMALAR VE SİMGELER .....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xii
GİRİŞ.....	1
1. PROBLEM DURUMU.....	5
1.1. Alt Problemler.....	5
1.2. Amaç .....	5
1.3. Önem.....	5
1.4. Sayıtlılar .....	7
1.5. Sınırlılıklar .....	7
1.6. Tanımlar .....	8

### BİRİNCİ BÖLÜM

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	9
2.1. Anne Baba Tutumları.....	9
2.1.1. Otoriter Anne Baba Tutumu .....	10
2.1.2. Demokratik Anne Baba Tutumu .....	11
2.1.3. Koruyucu - İstekçi Anne Baba Tutumu.....	12
2.1.4. Gevşek Tutum (Çocuk Merkezci Aile) .....	12
2.1.5. Dengesiz ve Kararsız Tutum .....	13
2.2. Ergenlik.....	14
2.2.1. Bedensel ve Cinsel Değişimler.....	14
2.2.2. Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim .....	15
2.2.3. Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim.....	17
2.2.4. Ergenlik Döneminde Aile İlişkileri .....	19
2.3. Bilişsel Esneklik.....	21
2.3.1. Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar .....	23
2.3.1.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....	23

2.3.1.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım (ADDT) Göre Bilişsel Esneklik .....	24
2.3.2. Bilişsel Esnekliğin Ergenlerde Gelişimi.....	25
2.3.3. Bilişsel Esneklik İle İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar.....	27
2.4. Duygu Düzenleme.....	31
2.4.1. Duygu Düzenleme Stratejileri:.....	33
2.4.2. Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme.....	36
2.4.3. Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	38

## İKİNCİ BÖLÜM

3. YÖNTEM .....	46
3.1. Araştırmanın Modeli .....	46
3.2. Evren ve Örneklem .....	46
3.3. Veri Toplama Araçları .....	47
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF).....	47
3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ).....	47
3.3.3. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) .....	48
3.3.4. Anne Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ) .....	49
3.4. Verilerin Toplanması .....	49
3.5. Verilerin Analizi.....	50

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR.....	51
4.1.Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutum Puanlarının, Duygu Düzenleme ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Cinsiyet Değişkenlerine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına Yönelik Bulgular .....	52
4.2. Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları Puanlarının, Duygu Düzenleme Puanlarının ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	54
4.3. Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları Puanlarının, Duygu Düzenleme Puanlarının ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Aile Tipi Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	61
4.4. Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları, Duygu Düzenleme ve Bilişsel Esneklik Puanları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bulgular .....	65

4.5. Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları ve Bilişsel Esneklik Puanlarının, Ergenlerin Duygu Düzenleme Puanlarını Anlamlı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular.....	68
--	----

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

5. TARTIŞMA .....	73
5.1.Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları, Bilişsel Esneklikleri ve Duygu Düzenlemelerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Bulguların Tartışılması.....	73
5.2.Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları, Bilişsel Esneklikleri ve Duygu Düzenlemelerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Bulguların Tartışılması.....	75
5.3. Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları, Bilişsel Esneklikleri ve Duygu Düzenlemelerinin Aile Tipi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Bulguların Tartışılması.....	77
5.4. Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları, Bilişsel Esneklikleri ve Duygu Düzenlemeleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması .....	78
5.5. Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumlarının ve Bilişsel Esnekliklerinin Duygu Düzenlemelerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması .....	80
SONUÇ .....	83
ÖNERİLER.....	86
KAYNAKÇA.....	88
EKLER.....	105

## KISALTMALAR VE SİMGELER

Kısaltma/Simge	Tanım
APA	Amerika Psikoloji Derneği
ADDT	Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
ABTÖ	Anne Baba Tutumları Ölçeği
BEÖ	Bilişsel Esneklik Ölçeği
EİDDÖ	Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği
KBF	Kişisel Bilgi Formu
TDK	Türk Dil Kurumu
SPSS	Statistical Package for Social Sciences
UNESCO	United Nations Educational Scientific Cultural Organization

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Araştırma Grubuna Alınan Öğrencilere Ait Sosyo-Demografik Bilgiler....	46
<b>Tablo 2.</b> Uygulanan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara Ait Betimleyici İstatistikler	51
<b>Tablo 3.</b> Ergenlerin Anne Baba Tutumları Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenlerine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına Yönelik T Testi Sonuçları.....	52
<b>Tablo 4.</b> Ergenlerin Duygu Düzenleme Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenlerine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına Yönelik T Testi Sonuçları.....	53
<b>Tablo 5.</b> Ergenlerin Bilişsel Esneklik Puanlarının Cinsiyet Değişkenlerine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına Yönelik T Testi Sonuçları.....	54
<b>Tablo 6.</b> Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	54
<b>Tablo 7.</b> Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına Yönelik Anova Testi Sonuçları	55
<b>Tablo 8.</b> Ergenlerin Algıladıkları Demokratik Tutum Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Farklılaşımına Yönelik Tukey Testi Sonuçları.....	56
<b>Tablo 9.</b> Ergenlerin Duygu Düzenleme Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	56
<b>Tablo 10.</b> Ergenlerin Duygu Düzenleme Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	57
<b>Tablo 11.</b> Ergenlerin Duygu Düzenleme Ölçeğinin Alt Boyutu Olan İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Farklılaşımına Yönelik LSD Testi Sonuçları .....	58
<b>Tablo 12.</b> Ergenlerin Duygu Düzenleme Ölçeğinin Alt Boyutu Olan Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Farklılaşımına Yönelik Tukey Testi Sonuçları.....	59
<b>Tablo 13.</b> Ergenlerin Duygu Düzenleme Ölçeğinin Alt Boyutu Olan Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Farklılaşımına Yönelik Tamhane's T2 Testi Sonuçları.....	60
<b>Tablo 14.</b> Ergenlerin Bilişsel Esneklik Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerinin Sonuçları .....	60
<b>Tablo 15.</b> Ergenlerin Bilişsel Esneklik Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına Yönelik Anova Testi Sonuçları	61
<b>Tablo 16.</b> Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumlarının Aile Tipi Değişkenine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	61
<b>Tablo 17.</b> Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları Puanlarının Aile Tipi Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına Yönelik Anova Testi Sonuçları....	62
<b>Tablo 18.</b> Ergenlerin Duygu Düzenleme Puanlarının Aile Tipine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	63
<b>Tablo 19.</b> Ergenlerin Duygu Düzenleme Ortalamalarının Aile Tipi Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	63
<b>Tablo 20.</b> Ergenlerin Bilişsel Esneklik Puanlarının Aile Tipi Değişkenine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	64

<b>Tablo 21.</b> Ergenlerin Bilişsel Esneklik Puan Ortalamalarının Aile Tipi Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Anova Testi Sonuçları.....	65
<b>Tablo 22.</b> Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları, Duygu Düzenleme ve Bilişsel Esneklik Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Analizi Sonuçları..	65
<b>Tablo 23.</b> Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba TutumlarıAlt Boyutları ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenlemelerini YordayıpYordamadığına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları....	68
<b>Tablo 24.</b> Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları Alt Boyutları ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemelerini YordayıpYordamadığına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları....	69
<b>Tablo 25.</b> Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları Alt Boyutları ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlemelerini YordayıpYordamadığına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları....	70
<b>Tablo 26.</b> Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları Alt Boyutları ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemelerini YordayıpYordamadığına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları ....	71

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Duygu Düzenleme Süreç Yönelimli Model..... 34



## GİRİŞ

Bireyin kendini tanımaya, sevmeye ve anlaşılmaya ihtiyaç duyduğu ilk yer ailedir. Bu nedenle aile ile kurulan bağ, bireyin hayat yolculuğundaki en güçlü dayanağını oluşturmaktadır. Aile, anne, baba ve çocukların bir araya gelmesiyle oluşan, toplumun temel yapı taşını oluşturan sosyal bir kurumdur (Kaya,1997). Başka bir tanıma göre aile bireyin doğumundan itibaren içinde bulunduğu, yaşamını sürdürebilmesi için gerekli ilgi, bakım ve desteğin sağlandığı toplumsal bir yapıdır (Bayer, 2013). Anne, baba ve çocuktan oluşan aile yapısında çocuğun kişilik gelişimi doğumdan itibaren öncelikle aile içinde şekillenmeye başlamaktadır. Bu süreç, ilerleyen dönemlerde okul ve sosyal çevredeki bireylerin etkisiyle devam etmektedir. Özellikle ebeveynlerin çocuklarına karşı gösterdiği tutum ve davranışlar, çocuğun kişilik yapısının oluşmasında belirleyici bir etkiye sahiptir (Kaya, 1997). Çocuğa yönelik tutum, ebeveynin çocuğa karşı geliştirdiği duygu, düşünce ve davranış eğilimlerinin bütünüdür (Darling ve Steinberg, 1993). Çocuk dünyaya geldiği andan itibaren etkili olan anne baba tutumları bilinçli veya bilinçli olmadan gerçekleşebilmektedir. Bazı çocuklara aile ortamında sevgi gösterilmekte, hoşgörü sağlanmakta bazı çocuklara ise istenmeyen çocuk olarak davranılmakta ve baskı uygulanmaktadır. Bu tutumlar çocukların sosyal ve kişilik gelişiminin şekillenmesinde etkili olmaktadır (Yavuzer,1995). Ebeveynler sergiledikleri tutum ve davranışlarla çocuklarını duyarlı, ilgili, sorumluluk sahibi ve mutlu bireyler olarak yetiştirebildikleri gibi aynı zamanda sorumsuz, kaygılı ya da mutsuz bireyler haline gelmelerine neden olabilmektedir (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016) .

Anne baba tutumları çocukların gelişimsel dönemlerine bağlı olarak farklı sonuçlar doğurmaktadır. Çocukluk döneminde anne babalarından yeterli desteği gören çocuklar duygusal, sosyal, fiziksel ve bilişsel alanlarda sağlıklı bir gelişim süreci geçirirler (Özel ve Zelyurt, 2016). Buna karşın, aile içinde sergilenen olumsuz tutumlar çocuğun kişilik gelişimini olumsuz yönde etkileyerek duygusal yapısında bozulmalara ve problemlili davranışların ortaya çıkmasına yol açabilir (Hasanova, 2020).

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi ergenlik olarak adlandırılmaktadır (Cloutier ve Onur, 1994). Gelişim dönemleri içerisinde ergenlik, dış çevresel etkilere en açık dönem olarak kabul edilmektedir. Bu dönemde ergenin dış dünya ile ilişkisi

artmakta, ailesiyle geçirdiği zaman azalmakta ama yine de bu dönemde ailenin rehberliğine ihtiyaç duymaktadır (Onukwufor ve Chuckwu, 2017). Ergen bu dönemde başkalarının kendisiyle ilgili düşüncelerine karşı yoğun bir ilgi geliştirir ve özellikle anne babasının tutumlarını içselleştirerek farkında olarak ya da olmayarak davranışlarını şekillendirir (Ersoy, 2015). Ergenler giyim, arkadaş seçimi, izin alma, ders çalışma gibi konularda ebeveynleriyle fikir ayrılıkları yaşayabilmektedir. Bu tür çatışmalar ebeveynlerin benimsedikleri tutumlara bağlı olarak farklılık gösterebilir. Bazı ebeveynler anlayışlı ve destekleyici bir yaklaşım sergilerken, bazıları daha katı ve otoriter bir tutum benimseyebilir (Acun-Kapıkıran, Körükçü ve Kapıkara, 2014). Anne baba tutumlarının ergenlerin üzerindeki etkisi yapılan araştırmalarla da ortaya konmuştur. Köknel tarafından Türkiye’de yapılan araştırmalarda ergenler en çok çocuk yerine konmaktan, anlayışsızlıktan ve hoşgörüsüzlükten, sınırlayıcı ve denetleyici tutumlarından, kararlara dahil edilmemekten ve sorumluluk verilmemesinden yakındığı ortaya koyulmuştur (Yörükoğlu, 1990). Anne baba tutumları, ergenin uzun vadeli gelişiminde belirleyici bir rol oynamaktadır. Destekleyici ve yakın tutumlar, yüksek özsaygı, sağlıklı sosyal ilişkiler, yetişkinlikte düşük suç eğilimi ve gelişmiş duygu düzenleme becerileri gibi olumlu gelişimsel sonuçlarla ilişkilendirilmektedir. Buna karşılık, yetersiz ya da ilgisiz anne baba tutumları, riskli davranışlar ve olumsuz akran ilişkileri gibi ergenlik döneminde ortaya çıkabilecek çeşitli olumsuz sonuçlarla bağlantılıdır (Flynn, Felmler, Shu ve Conger, 2018; Haverfield ve Theiss, 2017).

Ergenlik dönemi bireyin sosyalleşmeyi aile dışına taşıdığı, kişilerarası ilişkilerinin arttığı dönemdir. Bu dönemde ergenin karşılaştığı güç durumlara uyum sağlayabilmesi, değişikliklerle baş edebilmesinin en etkili yollarından birisinin bilişsel esneklik olduğu belirtilmektedir. Bilişsel esneklik bireyin bir durum karşısında mevcut olabilecek olasılıkları ve çeşitli yolları değerlendirebilmesini, değişen koşullara karşı uyum sağlayabilme becerisi sergilemesini ve bu uyumu sürdürebilmek için öz yeterlilik düzeyini yansıtır (Martin ve Rubin, 1995). Esnek düşünce yapısı ile öne çıkan bireyler atılgan, sorumluluk alan, ilgili ve durumları anlamlandırabilen kişilerdir. Bu yetenek bireylerin olumsuz duygusal tepkilerini düzenlemelerine yardımcı olmakla beraber, stresli ve olumsuz yaşam tecrübelerine karşı bireyin zihinsel süreçlerini, tepkilerini ve dikkatini yönetmesinde etkilidir

(Dennis ve VanderWal, 2010). Esnek olmayan bireyler ise yeni bir olay ile karşılaştıklarında katı bir görüş ile yaklaşmakta, sorun çözme ve planlama konusunda engeller yaşamaktadır (Anayurt, 2017). Son yıllarda yapılan çalışmalar bilişsel esnekliğin duygu düzenleme süreçleri üzerinde önemli rol oynadığını vurgulamaktadır. Başarılı bir duygu düzenleme süreci, genellikle yeniden değerlendirme gibi uyum sağlayıcı stratejilerin seçilmesini gerektirir. Ancak yalnızca doğru stratejiyi seçmek yeterli değildir. Bireyin bu stratejiyi etkili bir biçimde hayata geçirebilme becerisine sahip olması gerekir (Genet ve Siemer, 2011). Bilişsel esneklik bu noktada önem kazanmakta ve bilişsel esnekliğin duygu düzenleme üzerindeki etkisi bu nedenle araştırılmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Ergenlik bireyin eğitim hayatının daha çok ortaöğretim yıllarına denk geldiği dönemdir. Türkiye’de ortaöğretim döneminde öğrenciler akademik başarılarla mücadele etmekte, mesleki ve kariyer gelişimleri için çalışmalar içerisinde bulunmaktadır. Yoğun ders programı, üst öğrenim kurumlarına geçiş aşamaları öğrencilerde stres ve kaygı oluşturmaktadır (Köse, Yılmaz ve Göktaş, 2018). Yapılan araştırmalarda yüksek bilişsel esnekliğin ergenlerde kariyer geleceğine ilişkin kaygıyı azaltmada önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir (Gönültaş ve Güleç, 2024). Hem sosyal, hem duygusal hem de akademik yönden yaşadıklarının üstesinden gelmede ergenlerin bilişsel esnekliğe ihtiyaç duyduğu görülmektedir. Anne baba tutumları ergenin akademik başarısında da etkili olmaktadır. Bazı ebeveynler çocuğu üzerinde gelecek kaygısı taşımakta, bu kaygıyı yönetmekte zorlanmakta ve ergen üzerinde baskıcı ve otoriter tutum sergileyebilmektedir. Bu dönemde ergen geleceğini planlarken bilişsel esneklikten faydalanmakta, farklı aile tutumları esneklik üzerinde farklı sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Robin ve Foster (1989) tarafından yapılan araştırmada ebeveyn ve ergen arasındaki ilişki açıklanırken anne babaların kanıt olmaksızın sonuç çıkarma, tek bir ayrıntıya odaklanma, geniş yargılar oluşturma, olumlu deneyimleri önemsizleştirme, katı ve kesin kurallarla düşünme gibi hataları çocuklarına öğrettikleri, anne babasıyla çatışma içerisinde olan ergenin olumlu ilişki içerisinde olan ergenlere göre gerçek olmayan inançlara daha fazla bağlı olduğunu belirtmektedir (Aktaran: Bilgin 2009). Bütün bunlar anne baba tutumunun ergenin bilişsel esnekliğini ne düzeyde etkilediğine yönelik araştırmalar yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Araştırma konusu olan bir diğer değişken ise duygu düzenlemedir. Duygu, insanın iç dünyasında belirli nesne, olay ya da kişiler tarafından oluşturulan izlenim ya da etki olarak tanımlanır (TDK, 2025). Ergenlik dönemi ergenlerin duygularının en çok değişkenlik gösterdiği dönemlerden biridir. Fiziksel ve hormonal değişikliklerle beraber ergenler yaşadıkları karşısında duygusal olarak yetişkinlere göre daha fazla etkilenmektedirler. Artan duygusal dalgalanmalar ve kısa sürede gerçekleşen gelişim süreçleri nedeniyle bu dönem duygu düzenleme becerilerinin kazanımı açısından kritik bir gelişimsel aşamayı ifade etmektedir. Fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerle beraber insanlarla sağlıklı iletişim kurmaya çalışan ergenin uygun gelişim göstermesinde aile ve çevrenin etkisi büyüktür (Atakay, 2020). Yapılan araştırmalar, duygu düzenleme geliştirmesinde anne babaların çocukluk ve ergenlik döneminde önemli bir etkiye sahip olduklarını göstermiştir. Sıcak, duyarlı aile ikliminde olan çocukların, duygusal ihtiyaçlarının karşılanacağından emin olarak duygularını ifade etmede kendilerini güvende hissettikleri ortaya konmuştur (Criss, Morris, Pance-Garcia, Cui ve Sil, 2016). Ergenlik döneminde duygusal ve davranışsal olarak özerk olmaya başlayan ergenler, bu bağımsızlaşma sürecinde aileleri ile çatışmalar yaşamakta ve bu durum ergenlerin ailelerine karşı duygusal yakınlığın azalmasına ve daha mesafeli bir etkileşim biçimi geliştirmesine sebep olmaktadır (Steinberg ve Morris, 2001). Çocuğunun duygularına karşı duyarlı olan ve duygularını dışı vurmada izin verici olan anne baba, çocuğunun duygu düzenleme becerisine olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Çocuk üzerinde kontrolcü ve duygularını engelleyici bir davranış içerisinde olan anne baba, çocuğunun duygu düzenleme becerisi üzerinde olumsuz etkide bulunmaktadır (Haverfield ve Theiss, 2017). Çocuklar sert ebeveyn tutumu ile karşılaştıklarında, ebeveynlerinin cezalandırıcı duygularından edindikleri olumsuz duygusal tepki stratejilerini başka bağlamlara aktarmakta ve bu da yetersiz sosyal davranışlara yol açmaktadır (Chang, Schwartz, Dodge ve McBride-Chang, 2003). Literatürdeki bu bilgiler, ergenlik döneminde anne baba tutumunun ergenin duygu düzenlemesinde önemli bir etkiye sahip olduğu konusunda ışık tutmaktadır.

Buraya kadar yapılan açıklamalar doğrultusunda ergenlik dönemindeki bireylerin algıladıkları anne baba tutumları, duygu düzenlemeleri ve bilişsel esnekliklerin arasındaki ilişkinin incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Yapılan bu

araştırmada ergenlik d6neminde olan bireylerin algıladıkları anne baba tutumları ile ergenlerin duygu d6zenleme ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin 6nemli olduğu d6ř6n6lmektedir.

## **1. PROBLEM DURUMU**

Bu araştırmada yukarıdaki açıklamalar doğrultusunda ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları, bilişsel esneklik ve duygu d6zenleme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır sorusuna cevap aranacaktır.

### **1.1. Alt Problemler**

1. Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları, duygu d6zenlemeleri ve bilişsel esneklikleri cinsiyete g6re anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları, duygu d6zenlemeleri ve bilişsel esneklikleri sınıf d6zeyine g6re anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları, duygu d6zenlemeleri ve bilişsel esneklikleri aile tipine g6re anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları, duygu d6zenlemeleri ve bilişsel esneklikleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
5. Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları ve bilişsel esneklikleri ergenlerin duygu d6zenlemelerini yordamakta mıdır?

### **1.2. Amaç**

Bu araştırmanın amacı ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının, duygu d6zenlemelerinin ve bilişsel esnekliklerinin arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca ergenlerin algıladıkları anne baba tutumun ve bilişsel esnekliğin, duygu d6zenlemeyi ne derece yordadığını belirlenmesi amaçlanmaktadır.

### **1.3. 6nem**

İnsan gelişiminin en hızlı ve kapsamlı değişimlerinin yaşandığı d6nemlerden biri ergenliktir. Bu s6rete birey fiziksel, cinsel, bilişsel, sosyal, duygusal, hormonal ve ilişkisel alanlarda 6nemli d6n6ř6mler geçirir (Üstündağ, 6nlü ve Akdeniz, 2025).

Bu çok yönlü değişimlerin yaşandığı geçiş dönemde ergenin sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi, büyük ölçüde aile içi ilişkilerin niteliğine bağlıdır. Güvenli, destekleyici ve zengin uyarıcılara sahip bir aile ortamında yetişen ergenlerin her açıdan sağlıklı oldukları, olumsuz aile ortamlarında yetişen ergenlerin ise gelişimleri süresince çeşitli problemlerle karşılaştıkları bilinmektedir (Ersoy, 2018). Aile bireyin gelişiminde temel ve belirleyici bir yapı olarak kabul edilmekte, ebeveyn ile ergen arasındaki ilişki ergenin duygusal sağlığını etkilemektedir. Ebeveynlerin sıcak, destekleyici ve duygulara duyarlı tutumları bireyin duygusal farkındalık düzeyini artırmakta ve duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde şekillendirmektedir. Buna karşın, duyguların bastırıldığı ya da olumsuz duyguların cezalandırıldığı aile ortamlarında, duygulardan kaçınma meydana gelebilmektedir (Yılmaz ve Tolan, 2022).

Aile içinde sergilenen tutum ve yaklaşımlar, bireyin bilişsel esnekliğini doğrudan etkileyen temel faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Koesten, Schrodte ve Ford, 2009). Beyin gelişimi ergenlik ve erken yetişkinlik dönemine kadar devam ettiğinden, bilişsel esneklik de yaşla birlikte gelişim göstermektedir (Solso, Maclin ve Maclin, 2007). Bu nedenle ergenlik dönemi bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi açısından önemli bir süreç olarak kabul edilmektedir. Duyguların bilişsel süreçlerle yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Duyguların, bilişsel süreçlerin bir sonucu olduğu ve duyguların olumlu ya da olumsuz olmasına bağlı olarak yoğunluklarının değişkenlik gösterdiği varsayımına dayanarak, bilişsel yapılar geliştikçe bireylerin olumsuz duyguları daha az deneyimleyeceği ve duygularını düzenleme konusunda daha esnek bir yaklaşım sergileyebileceği söylenebilir (Yıldız, 2018). Anne baba tutumlarının bireyin hem duygu hem bilişsel gelişiminde etkili olması, bilişsel esneklik ile duygu düzenleme arasında ilişkinin olması (Ghosch ve Halder, 2022), anne baba tutumları ile bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Ergenlerin okullarda rehberlik servislerine ve ruh sağlığı çalışanlarına sıklıkla duygusal sorunlarla başvurdukları; özellikle ergenlik döneminde yaşadıkları anne baba sorunları ve çatışmalarla ilgili destek arayışında oldukları gözlemlenmektedir. Ergenlerin bazıları duygularını kolayca düzenleyebilirken, bazı ergenlerin duygularını düzenlemede güçlük çektiği görülmektedir. Bu gözlemler, duygu düzenlemenin ve

aile tutumlarının ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleriyle nasıl bir ilişki içinde olduğunun araştırılmasının faydalı olacağını göstermektedir.

Bu bilgiler ışığında ergenlerde anne baba tutumlarının, bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin bir arada incelenmesi ergenlerin gelişim süreçlerinin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlaması açısından önemlidir. Alanyazın incelendiğinde ergenlerde bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve anne baba tutumu ile ilgili çalışmalara rastlanırken, bu üç değişkenin bir arada ele alındığı ve ilişkiyi ortaya koyan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Araştırmadan elde edilecek bulgular, ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının ve bilişsel esnekliklerinin duygu düzenleme üzerindeki etkisini anlamaya katkı sağlayabileceği gibi, anne baba tutumları, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme arasında ilişki olup olmadığı ile ilgili veriler sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu değişkenlerin bir arada ele alınması, alanda yapılan diğer çalışmalara ışık tutarak alan yazına katkı sağlayacaktır.

#### **1.4. Sayıtlar**

1. Araştırmaya katılan ergenlerin “Anne Baba Tutum Ölçeği”, “Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu”nu gerçekleri yansıtacak şekilde içten cevapladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada ulaşılan kaynakların yeterli olduğu varsayılmıştır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

1. Bu araştırma Ankara ili sınırları içerisinde, Milli Eğitime bağlı devlet liselerinde öğrenim gören öğrencilerden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın verileri “Anne Baba Tutum Ölçeği”, “Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu”nun ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
3. Araştırma ulaşılabilen kaynaklarla sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

**Ergenlik:** Bireyin erken gelişim döneminden erişkinliğe geçiş yaptığı, fiziksel, sosyal, duygusal ve cinsel gelişimin hız kazandığı bireyin toplumsal rollerini keşfettiği, cinsel ve toplumsal kimlik oluşturduğu evredir (Onur ve Cloutier, 1994).

**Duygu Düzenleme:** Duygu düzenleme bireyin duyguları ne zaman yaşadıkları, nasıl hissettikleri ve bireyin bu duyguları hangi yollarla dışa vurduğu ile ilişkili zihinsel süreçleri kapsayan bir olgu olarak tanımlanır(Gross,1998).

**Bilişsel Esneklik:** Bilişsel esneklik bireyin çevresinde beklenmeyen ve yeni durumlarla yüzleşmesi esnasında bilişsel işlem stratejilerini yeni durumlara karşı uyarılama yeteneğidir (Canvas, Fajardo ve Salmeron, 2006).

**Anne Baba Tutumları:** Ebeveynlerin, çocuklarının duygusal, toplumsal ve kişilik gelişimini etkileyecek biçimde çocuklarına karşı sergiledikleri hal ve davranışlardır (Yavuzer, 1989).

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Anne Baba Tutumları

Aile, ebeveynler ve çocuklardan meydana gelen, bireyler arasında duygusal bağlılık, iki yönlü anlayış, işbirliği ve ortak hedeflerin bulunduğu, toplumsal yapının temelini oluşturan bir sosyal kurumdur (Özdemir, 2002). Tutum ise bireyin geçmiş yaşantılarından ve deneyimlerinden kaynaklanan belirli bir nesneye olaya ya da duruma ilişkin tepkilerini belirleyen ve davranışlarına yön veren zihinsel ve duygusal bir eğilim durumudur (Özyürek, 2004). Çocuğun kişilik gelişimini şekillendiren sosyal ve kültürel etmenler arasında, özellikle aile ortamı, ebeveyn çocuk ilişkileri ve ebeveyn tutumları belirleyici faktörler arasında yer almaktadır (Çetinkale, 2006). Aile bireylerinin çocukla kurduğu etkileşim, çocuğun sosyal gelişimini ve çevresiyle kuracağı ilişkilerin niteliğini önemli ölçüde şekillendirmektedir (Özdemir, 2002). Her ailede çocuk yetiştirmeye ilişkin farklı tutumlar ile ödül ve ceza uygulamalarına yönelik çeşitli yaklaşımlar gözlemlenmektedir (Kulaksızoğlu, 2011). Aile bireyleri tarafından çocuğa gösterilen sevgi, çocuğun temel güven duygusunun gelişimini destekler ve bu da çocuğun sosyal çevresine yönelik tutumlarını olumlu yönde etkiler. Ailenin demokratik, adil, denetleyici veya katı tutumlar sergilemesi ise, çocuğun farklı toplumsal davranış biçimlerini benimsemesine yol açar (Eraslan, 2010). Ebeveyn tutumları, farklı bakış açıları ve sınıflama sistemleri doğrultusunda pek çok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Bu kapsamda; demokratik tutum, izin verici ve gevşek tutum, dengesiz kararsız tutum, aşırı koruyucu tutum, ilgisiz-ihmkâr tutum gibi çeşitli ebeveyn tutumları tanımlanmıştır. Bunlara ek olarak son yıllarda literatüre giren ve daha güncel yaklaşımları yansıtan merhametli ebeveynlik ve helikopter ebeveynlik gibi bazı ebeveyn tutumları da mevcuttur (Gençdoğan ve Gülbahçe 2021; Nas, 2023). Kuzgun ve Eldeleklioğlu (2005), anne baba tutumlarını otoriter anne baba tutumu, demokratik anne baba tutumu, koruyucu-istekçi anne baba tutumu olarak üç başlıkta açıklamıştır. Aşağıda bazı anne baba tutumlarına yer verilmiştir.

### 2.1.1. Otoriter Anne Baba Tutumu

Çocuklarına sıkı kurallar koyan, koyduğu kurallara uymasını bekleyen, kontrolcü anne baba tutumudur (Kaya, 1997). Bu tutumda anne baba çocuğa karşı baskı uygulamaktadır. Katı bir disiplin ortamında yetişen çocuk olumlu kişilik özellikleri gösterirken aynı zamanda toplum içerisinde sessiz ve konuşamayan, başkalarından çabuk etkilenen ve kırılabilir bir kişilik yapısı geliştirebilir (Yavuzer, 1995). Otoriter ebeveyn tutumunun egemen olduğu ailelerde, çocuklar bağımsız karar alma fırsatı bulamazlar. Katı kurallar ve sert tutumlar nedeniyle bu çocuklarda özgüven eksikliği gelişebilir ve zamanla kaygılı, içe dönük ya da nevroitik kişilik özellikleri ortaya çıkabilir (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 1999). Aşırı cezalandırıcı ebeveynlere sahip çocuklar aileleriyle özdeşim kuramayabilir, hatta onlardan nefret etmeyi öğrenebilirler. Ebeveynle kurulamayan özdeşim yetersiz sosyalleşmeye yol açabilmektedir (Dusek, 1987). Tüm bu özellikler, çocuk ergenlik dönemine ulaştığında, ergenlik döneminin getirdiği değişimlerle beraber ergeni olumsuz arkadaşlık ilişkilerine ve davranışlara yönlendirebilmekte, değersizlik hissederek özsaygısını kaybetmesine neden olmakta, ergenin kişilik gelişimini olumsuz etkilemektedir (Dinçer, 2008). Bu dönemde bakım ve sevgi ihtiyacının ebeveyn tarafından karşılanmaması, ergenin reddedildiğini hissetmesine ve saldırgan davranışlar sergilemesine neden olabilmektedir. Otoriter ortamda anne babasının katılımından ve anlayışsızlığından yorulan genç, aile standartlarına net bir şekilde karşı koyabilmekte ve mantıklı açıklamaları reddedebilmektedir. Bu aile ortamında duygusal özerklik kurmaya çalışan ergenin ruh sağlığı da olumsuz etkilenmektedir. Anne babası baskıcı olan ergenler özellikle depresyona karşı savunmasız olmaktadır (Steinberg, 2013). Aynı zamanda ergenlik dönemindeki madde kullanımının, sıkı disiplin, düşmanlık ya da ilgisizlik içeren ebeveynlik biçimleriyle bağlantılı olduğu bulunmuştur (Dusek, 1987). Gelişim döneminde otoriter tutuma maruz kalan çocukların duygusal gelişimi olumsuz etkilenmekte, bu çocuklarda hem çocukluk döneminde hem de ergenlik döneminde duygularını ifade edememe ve duygularını bastırma görülebilmektedir (Bulut, 2018; Chen, 2022).

### **2.1.2. Demokratik Anne Baba Tutumu**

Bireyin gelişiminde sergilenen en uygun tutum demokratik anne baba tutumudur. Demokratik aile ortamı baskının olmadığı çocuğun kendisini özgür ve rahat hissettiği bir ortamdır. Çocuklar bu ortamda duygu ve düşüncelerini ifade etmekten çekinmemekte, çocuklara kararlarını kendileri alabilme ortamı sağlanmaktadır. Bu aile ortamında yetişen çocuklar sosyal ilişkilerinde özgüveni yüksek, dışadönük ve yaratıcı olabilmektedirler (Yavuzer, 2003).

Demokratik ortamda çocuğa olması gereken sınır içerisinde hoşgörü gösterilmektedir. Çocuğun duygu ve düşüncelerine saygı gösterilir, çocuk değer olarak aile bireyleriyle aynı eşitliktedir. Çocuğa ailede söz hakkı tanınır, ihtiyaçları göz önünde bulundurulur. Yetenekleri ve ilgileri desteklenerek karar verme becerisi geliştirilir (Kaya, 1997). Bu aile ortamlarında anne babalar çocukları ile ilgili kararlar alırken bu karara nasıl ulaştıklarını paylaşır, son kararı verirken ergenin önerilerini de dikkate alırlar. Aile ortamında ilkeler esnek ve yeterli derecede açıklanmıştır. Bilişsel ve duygusal olgunlaşma gerçekleştikçe kuralları demokratik ortamda yetişen çocuklara göre yeniden düzenlemek zor olamamaktadır (Steinberg, 2013).

Demokratik ortamda yetişen çocuklar daha sosyal, yaratıcı düşünceye sahip ve kendini ifade etme becerisi yüksek çocuklar olmaktadır (Yavuzer, 1995). Bu çocukların ergenlik dönemine geldiklerinde de özgüvenleri ve akademik başarıları yüksek bireyler oldukları, sosyal becerilerinin ve sorumluluk düzeylerinin yeterli olduğu görülmektedir (Steinberg 2013). Yapılan araştırmalar, ebeveynlerini demokratik olarak değerlendiren ergenlerin, ebeveynlerini otoriter ya da ihmal edici olarak algılayan yaşlılarına göre daha bağımsız davranış örüntüleri sergiledikleri belirlenmiştir. Ayrıca, aileleriyle sağlıklı ve etkileşimli bir ilişki içinde olan ergenlerin, daha eleştirel düşünebildikleri ve yenilikçi fikirler geliştirme eğiliminde oldukları saptanmıştır (Akün, 2013). Olumlu tutumla yetişen ve sağlıklı aile ortamında bulunan ergenin duygu gelişiminin de olumlu yönde olduğu görülmektedir. Demokratik tutum ergenin duygularını tanımasına, kabul ve ifade etmesine, duyguları gerektiği şekilde düzenlemesine olumlu yönde etki etmektedir (Jabeen, Anis-ul- Haque ve Riaz, 2013; Atalay ve Özyürek, 2020).

### **2.1.3. Koruyucu - İstekçi Anne Baba Tutumu**

Koruyucu - İstekçi tutum çocuğun sürekli denetim altında tutulduğu, aşırı ilgi gösterildiği ve müdahale edildiği tutum olarak tanımlanır. Bu tutumdaki ebeveynler çocuklarına karşı son derece sevecen ve özverili yaklaşım sergilemekte ve hayatlarını nerdeyse tamamen çocuklarına göre şekillendirmektedir (Yörükoğlu, 1990). Bu tutum çocukların bireysel gelişimini sınırlayan, bağımsızlıklarını ve girişimciliğini olumsuz etkileyen bir anne baba tutumudur. Bebeklikten itibaren etkili olmaya başlayan korumacı tutum ilerleyen yaşlarda devam etmekte, bu tutum altında kişiler ergenlik dönemini geçseler bile kendi kararlarını alma konusunda yetersiz kalmaktadırlar (Kulaksızoğlu, 2011). Koruyucu tutum çocuğun sosyal uyumunu ve gelişimini de olumsuz etkilemektedir. Bu tutum ergenlik çağında çocuğun psikososyal olgunluğunu olumsuz etkilemekte, girişimciliğine ve sosyalleşmesine engel oluşturmaktadır. Aşırı derecede üzerine titrenmiş, kendi işlerini kendi yapmasına müsaade edilmeyen bireylerin bağımsız bir kişilik geliştirmeleri de güç olacaktır. Koruyucu istekçi tutum ile yetişen bir çocuğun dikkat sorunları, huzursuzluk, kararsızlık, sorumsuzluk ile beraber duygu kontrolünde güçlükler gözlemlenebilmektedir (Kaya, 1997; Yavuzer, 2000).

### **2.1.4. Gevşek Tutum (Çocuk Merkezci Aile)**

Çocuk merkezci aile yapısına, genellikle ileri yaşta çocuk sahibi olan ebeveynlerde ya da çocuğun çok sayıda yetişkinin bulunduğu bir ortamda tek başına büyümesi durumunda sıkça rastlanır (Yavuzer, 1995). Gevşek tutum sergileyen ebeveynler, çocuklarına karşı oldukça şefkatli ve sıcak bir yaklaşım benimserler. Ancak bu tutumları nedeniyle çocuklarının davranışlarını sınırlamakta yetersiz kalır, onlara aşırı derecede hoşgörülü davranırlar (Demiröz, 2019). Çocuğa yoğun bir sevgiyle bağlanmış ve onu tamamen sahiplenmişlerdir. Son derece sıcak ve destekleyici bir tutum sergilemekle birlikte, aşırı koruyucu ve kollayıcı bir yaklaşıma sahiptirler. Hayatlarının merkezine çocuğu alarak, tüm düzenlerini onun ihtiyaç ve isteklerine göre şekillendirmişlerdir; adeta yalnızca çocuğun varlığı için yaşıyor izlenimi vermektedirler. Çocuğun her talebi eksiksiz olarak karşılanmakta, hiçbir isteği geri çevrilmemektedir (Yörükoğlu, 1990 ). Çocuğun tutarsız bir aile ortamında, aşırı ve abartılı bir sevgiyle yetiştirilmesi, onun sınır ve beklentileri doğru şekilde

öğrenememesine yol açar. Bu durum, çocuğun duygusal olarak doyumsuz, sürekli ilgi ve onay arayışı içinde olan bir birey haline gelmesine neden olabilir (Yavuzer, 1995 ).

Gevşek tutum benimseyen ebeveynler, çocuklarının davranışlarını yönlendirme ve onların kişilik gelişimine katkı sağlama sorumluluğundan uzak durmaktadırlar. Bu tür bir aile ortamında yetişen çocuklar, güvenli ve yapılandırılmış bir ortamda büyüyen akranlarına kıyasla kendilerini ifade etme konusunda daha yetersiz kalmakta ve başarıya yönelik motivasyonları daha düşük olmaktadır (Yılmaz, 1999).

### **2.1.5. Dengesiz ve Kararsız Tutum**

Dengesiz ve Kararsız tutumda ebeveynlerin tutarsız ve kararsız yaklaşımları, çocuğun eğitimini ve gelişimini olumsuz etkilemektedir. Bu tutarsızlık, anne ve baba arasındaki fikir ayrılıklarından kaynaklanabileceği gibi, ebeveynlerin bireysel olarak sergilediği değişken davranışlardan da doğabilir (Yavuzer, 1995). Bu tutumda, çocuk nerede nasıl davranması gerektiğine dair yeterli yönlendirme alamadığından, davranışlarında kararsızlık yaşayabilir. Bazı durumlarda cezalandırıldığında, bu cezanın nedenini anlamakta güçlük çekebilir; bu da çocuğun kendini haksızlığa uğramış hissetmesine ve buna bağlı olarak otoriteye karşı isyankâr tutumlar geliştirmesine yol açabilir (Yörükoğlu, 1990 ). Anne ve babanın, çocukla ilgili konularda yaşadıkları anlaşmazlıkları çocuğun yanında tartışmaları, çocuğun psikolojik gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu tür durumlarda çocuk, ebeveynlerinden birinin eksikliklerini, hatalarını ya da fikir ayrılıklarını doğrudan gözlemlene fırsatı bulur. Bu da çocukta, ebeveynlerden birine yönelik olumsuz tutumlar geliştirilmesine neden olabilmektedir. Ayrıca, çocuk ebeveynler arasındaki uyumsuzluğu kendi çıkarı doğrultusunda kullanmaya başlayabilmekte, özellikle tartışmalar sırasında ebeveynlerden birinin çocuğun tarafını tutması, çocuğun daha saldırgan, dik başlı, uyumsuz ve otoriteye karşı gelen bir birey haline gelmesine zemin hazırlayabilmektedir (Yavuzer, 1995; Pekel, 2009). Ebeveynlerin tutarsızlığı ergenlik döneminde de ergenlerin psikolojik uyumunu olumsuz etkileyen önemli etmenlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Dwairy, 2009).

## **2.2. Ergenlik**

Ergenlik kavramı, bilimsel literatürde ilk defa 15. yüzyılda tanımlanmış olup, kökenini büyüme ve olgunlaşma anlamına gelen Latince “adolescere” teriminden almaktadır (Lerner ve Steinberg, 2004). Ergenlik fiziksel, cinsel, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişmelerin olduğu, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır. İnsan yaşamında karşılaşılan en belirgin biyolojik ve toplumsal değişim evrelerinden biri olarak kabul edilen bu süreç, beyin, sinirsel işleyiş, iç salgılar ve fiziksel özelliklerdeki değişikliklerle yavaşça başlar ve üreme olgunluğu ile tamamlanır (Susman ve Rogol, 2004).

Ergenliğin başlama yaşını etkileyen bazı faktörler vardır. Bireyin beslenmesi, sahip olduğu sosyoekonomik koşullar, sağlık gibi faktörler ergenliğin başlama yaşını etkilemektedir. UNESCO'ya göre ergenlik süreci, 15 ile 25 yaşları arasındaki dönemi kapsamaktadır. Bu gelişimsel evre, Türkiye'de genellikle kız çocuklarında 10 ile 12 yaşlarında, erkek çocuklarında ise 12 ile 14 yaşları arasında başlamaktadır. (Yavuzer, 1995). Sosyal bilimciler yaş gruplarına göre ergenliği 10-13 yaş arası erken, 14-17 yaş arası orta ve 18-22 yaş arası ileri ergenlik olarak sınıflandırmaktadır (Steinberg, 2013).

### **2.2.1. Bedensel ve Cinsel Değişimler**

Ergenlik evresi, bireyin yaşamındaki en hızlı gelişim ve büyümenin gözlemlendiği dönemlerden biridir. Bu evrede bireyde sosyal, duygusal ve bilişsel gelişim görülmekte, bu gelişim dönemlerinin temelinde de bedensel gelişim bulunmaktadır. Ergenlik dönemi bireydeki fizyolojik değişimlerle başlar, bedensel, bilişsel ve ruhsal gelişim ile tamamlanır (Yavuzer,1995).

Ergenlik, endokrin sistemin hormon üretimini artırmasıyla biyolojik olarak başlamaktadır. Bu hormonlar dolaşım sistemine karışarak bireyde fiziksel ve cinsel olgunlaşma süreçlerini başlatan değişimleri tetikler. Bu değişim süreci erinlik süreci olarak tanımlanmaktadır (Gander ve Gardiner, 2015).

Ergenlik döneminde ergenlik ve erinlik dönemi arasındaki farklılığa değinmek önemlidir. Ergenlik dönemi bireydeki bedensel, cinsel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimi kapsar. Erinlik dönemi ise cinsel organların gelişimiyle birlikte meydana gelen ve genellikle kısa süreli olan bedensel değişiklikler olarak tanımlanır

(Yavuzer,1995). Erinlik döneminde görülen fiziksel değişiklikler arasında vücut büyümesinin hızlanması, cinsel organların olgunlaşması, göğüslerin büyümesi, sesin derinleşmesi ve cinsel bölgelerle yüzde tüylenme gibi gelişmeler yer almaktadır (Zeytinoğlu, 1985). Bu dönemde başlayan fiziksel değişimler kız ve erkeklerde farklı olarak gelişim gösterir. Kızlar ve erkekler arasında boy, kilo açısından farklılıklar bulunmaktadır. Aynı zamanda boy ve kilonun yanında diğer organlarında da gözle görülen farklılıklar oluşur. Ergenlerde önce el ve ayaklar büyür. Yüz hatlarında da orantısız büyüme ve gelişmeler görülür. Yaşanan fiziksel değişimler ergenlik döneminin doğal bir gelişimidir (Kulaksızıoğlu, 1997).

### **2.2.2. Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim**

Bireyin sosyalleşmeye başladığı ilk yer aile ortamıdır ve aile, bireye sosyal destek sağlayan ilk kaynaktır. Çocukluk döneminde aile ortamında sevgi gören, güven ortamı sağlanan, kendisini rahat ifade eden ve kendi tecrübelerini edinmesi sağlanan çocuklara ergenlik döneminde başarılı ve sosyal olabilmelerine yönelik gerekli ortam oluşmuş demektir. Ergen toplum içinde kabul görmek ve statü sahip olmak ister. Sosyal uyum için bu ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir. Ergenlik dönemi sosyal gelişim ve uyum süreçlerinin yoğunlaştığı bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Yavuzer,1995). Sosyal etkileşimlerin yoğunlaştığı bu dönemde gençler sosyal becerilerini geliştirerek yetişkin rollere geçiş yapar, yeni ilişkiler kurarak sosyal yeterlilik kazanır ve kimlik gelişimini destekleyen sosyal keşiflerde bulunurlar (Do, Paolizzi ve Hallquist, 2024).

Ergenin sosyal gelişimi için aile ortamının hazır olması da önemlidir. Hazır olan bu aile ortamında aile bireylerinin sağlıklı iletişim becerilerine sahip olması beklenir. Sağlıklı aile ortamında düşüncelerin özgürce paylaşılması ve saygının görülmesi ergenin sosyal gelişimini olumlu yönde etkileyecektir. Ergenliğin sosyal gelişiminin başarılı tamamlanması için ailelerin çocuklarının ilgi ve yeteneklerini keşfetmelerine fırsat vermesi ve bu doğrultudaki adımlarını desteklemeleri önemlidir (Aynacı,2020). Güncel araştırmalar, sosyal ilişkilerin, özellikle ebeveynler ve akranlarla kurulan bağların, ergenlerin sinirsel ve davranışsal tepkilerinin biçimlenmesinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu ilişkiler,

ergenlerin sosyal çevrelerinde etkili biçimde yön bulmalarını sağlayan becerilerin gelişimine katkı sağlamaktadır (Baker, Galvan ve Fuligni, 2025).

Ergenlik dönemi ergenlerin sosyal oldukları kadar kendilerini en çok da yalnız hissettikleri dönemdir Ergenlerin büyük bir bölümü kendisini dışlanmış hisseder, istenmediklerine inanırlar. Bu durum ergenin sosyalleşme sürecinde yalnızlıktan kaçma isteğinden kaynaklandığı düşüncesini ortaya koymaktadır (Zeytinoglu, 1985).

Ergenlik döneminde psikososyal gelişime baktığımızda kimlik, özerklik, yakınlık, cinsellik ve başarı olmak üzere beş temel gelişim alanı ön plana çıkmaktadır. Her birini sırasıyla açıklamak istediğimizde, bireyin kendini keşfetmesi, sağlıklı bir bağımsızlık duygusu geliştirme, diğer bireylerle özel ilişkiler kurabilme becerisi, cinsel duyguların ifadesi ve fiziksel temastan haz alma ve yetkin biri olmayı ifade etmektedir. Bunlar ergenlik döneminde oluşan yeni ilgiler olmamakla birlikte, bu dönemde özel bir yer tutmaktadır (Steinberg, 2013). Ergen bağımsızlaşma sürecindeyken ailesinden duygusal olarak ayrışmakta, romantik ilişkiler ve arkadaş ortamları ile sosyal bağlar kurmaya başlamaktadır (Ingoglia, Lo Coco, Liga ve Lo Cricchio, 2011). Bu süreçler ergenlik döneminin doğal akışı olmasına rağmen bağımsızlaşma süreci zaman zaman aile ortamlarında çatışmalara neden olabilmektedir. Sağlıklı bireyselleşme bunu destekleyen aile ortamlarında büyür. Ergenin bireyselliğini kabullenen aile ergenlerin duygusal özerkliğine de katkı sağlamaktadır (Steinberg, 2013).

Ergenlik döneminde arkadaşlıklar özellikle öne çıkar ve etkileyici hâle gelir; çünkü gençler bu dönemde duygusal destek arayışında daha çok arkadaşlarına yönelirler ve kendilerini aile bağlamı dışındaki kimlik boyutlarıyla keşfetmeye başlarlar (Miller-Slough ve Dunsmore, 2016). Arkadaş ilişkileri, ergenin sosyal beceriler edinmesi, kendini tanıması ve aileden bağımsız bireysel kimliğini oluşturabilmesi açısından önemli bir rol üstlenir (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2005). Sosyal gelişim açısından bir gruba ait olma hissi önemli bir gereksinimdir (Kulaksızoğlu, 2011). Ergenlik döneminde akranlar, gençler için önemli bir destek ve onay kaynağı haline gelir. Genç bireyler, akranlarının düşüncelerine daha fazla önem verir ve onlarla zaman geçirmekten keyif alırlar. Arkadaşları tarafından daha iyi anlaşıldıklarını düşünürler (Öztemel, 2022). Ergenler, bu dönemde aileden duygusal

olarak uzaklaşırken, bu desteği arkadaş ilişkilerinde aramaya başlarlar (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2005). Arkadaşlık ilişkilerinin temelinde güven yer almaktadır. Güven duyulan arkadaş, bireyin sorunlarını paylaşabileceği ve duygusal anlamda rahatlayabileceği bir kişidir. Cinsel gelişim ve güven duygusunun gelişimiyle ergenin karşı cinse duyduğu ilgi de artmaktadır (Şemin, 1992). Ergenlikte artan sosyal destek, bireyin stresli yaşam olaylarına karşı direnç geliştirmesinde önemli bir tampon görevi görür. Bu koruyucu etki, stresin birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltarak ruh sağlığını korumaya yardımcı olur. Araştırmalar, yüksek düzeyde algılanan sosyal desteğin depresyon, anksiyete ve yalnızlık gibi olumsuz psikolojik sonuçların ortaya çıkma olasılığını azalttığını ortaya koymuştur. Destekleyici sosyal çevreler, bireylerin zorluklarla baş etme stratejilerini güçlendirir (Mooney, Laursen ve Adams, 2007).

### **2.2.3. Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim**

Ergenlikte meydana gelen fiziksel ve hormonal değişimler, bireyin duygu, düşünce, davranış ve tutumlarına doğrudan yansımakta, bu değişimlerin etkisiyle ergenler arasında farklılıklar ortaya çıkmaktadır (Hurlock, 1987). Bu dönemde ergenlerin duygularında belirgin bir yoğunluk artışı ve dalgalanma gözlemlenmektedir. Ergenler duygusal durumlarını hızlı bir şekilde değiştirebilmekte ve aynı olaya farklı zamanlarda farklı tepkiler verebilmektedir. Bir gün önce olumsuz tepki verdikleri bir duruma ertesi gün daha sakin yaklaşabilirler. Mutlu ya da üzgün bir ruh halindeyken kısa süre içinde tamamen zıt bir duygu durumuna geçebilirler (Kulaksızoğlu, 2011). Nitekim çalışmalar, ergenlerin çocuklara kıyasla daha fazla potansiyel olarak stresli yaşam olayı yaşadığını ve bu olaylara karşı daha fazla olumsuz duygu geliştirdiğini göstermektedir (Maciejewski vd., 2017). Hayal kurma, yalnız kalmayı isteme, karşı cinse karşı duyguların oluşması, çekingenlik, huzursuzluk, tedirginlik, çalışmak istememe duygularında görülen değişkenliklerdir. Çocukluk döneminde duygular açıkça ve anında ifade edilirken, ergenlik döneminde duygular daha çok bastırılır, gizlenir ya da dışa vurulmadan maskelenir (Kulaksızoğlu, 2011). Ergenlik döneminde beyni duygusal olarak harekete geçiren yapılar, özellikle üzüntü, öfke ve kaygı gibi olumsuz duygularla ilgili olanlar, oldukça erken gelişmektedir. Ancak bu duyguları kontrol altında tutmayı sağlayan ve

daha bilinçli düzenlemeler yapan beyin bölgeleri henüz tam olarak olgunlaşmamıştır. Bu gelişimsel dengesizlik, ergenlerin duygularını sağlıklı şekilde yönetmelerini zorlaştırabilir ve onları duygusal problemler ya da bozukluklar açısından daha hassas hale getirebilir (Compas, 2024). Ergenlik döneminde yapılan araştırmalarda ergenlerin duygusal problemlerinin, okula devam devamsızlıklarına, yaşlarına, zeka seviyelerine, anne baba tutumlarına, çevreden kabul görme derecelerine göre değişiklik gösterdiği görülmüştür (Koç, 2004).

Ergenlik döneminde bireyin duygusal durumunu en çok etkileyen faktörlerden biri de başkaları tarafından sevilme arzusu ile başkalarına sevgi gösterebilme yetisidir. Sevgi ve kabul görerak gelişen ergenler, başkalarına sevgi göstermede hem de başkalarının iletği sevgi mesajlarını almada daha başarılıdır. Bu ergenler sevgi görmeden büyüyen akranlarına göre dış dünyanın zorluklarıyla daha kolay başa çıkabilmekte ve zorluklara daha sağlıklı uyum sağlayabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2011). Eğer bir çocuk ergenlik dönemine çözülmemiş duygusal sorunlarla girerse, bu süreci sağlıklı şekilde atlatabilmesi için onu olduğu gibi kabul eden, rehberlik eden ve duygusal kriz anlarında destekleyici bir denge unsuru sağlayabilecek bir aileye ihtiyaç duyar (Aktaran: Yücedağ, 1994). Anne ve babaların sevgilerini çocuklarına açıkça göstermeleri, ergenler için güçlü bir güven duygusu oluşturur. Sevgi eksikliği içinde büyüyen ergenler, ilgi görmek ve fark edilmek amacıyla uyumsuz ya da isyankar davranışlar sergileyebilir. Bu tür davranışların temelinde, sevgisizlikten kaynaklanan bir tepki yer alır. Sevginin ifade edilmediği, duyguların bastırıldığı ortamlarda yetişen ergenlerde duygusal tepkilerde azalma ve genel bir donukluk gözlemlenir (Kulaksızoğlu,2011).

Korku ve öfke duygusu da ergenlik döneminde sık karşılaşılan duygulardandır. Ergenler yaşadıkları duygulara bağlı olarak duygusal yoğunlukta ve değişkenlikte farklılıklar göstermektedir. Araştırmalar, öfke yoğunluğunun orta ergenlikte, üzüntü ve kaygı yoğunluğunun ise geç ergenlikte zirveye ulaştığını ortaya koymaktadır. Öfke ve üzüntüdeki değişkenlik zamanla azalırken, kaygı değişkenliği erken ergenlikte en yüksek, geç ergenlikte ise en düşük seviyededir (Maciejewski vd.,2017). Bu duygusal dalgalanmalar ilk romantik ilişkiler ve mesleki kimlik sorgulamaları gibi yeni gelişimsel deneyimlerden kaynaklanmaktadır (Fombouchet, Pineau, Perchec, Lucenet ve Lannegrand, 2023). Ergenin anne babasıyla olan

ilişkisinde bağımsızlık arzularının sınırlandırılması, baskıcı ve otoriter tutumlar sergilenmesi, evde uygulanan yasaklar ve kısıtlamalar, ergende öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olabilir. Korkular ise çocukluktaki ile benzerdir. Ergenin yaşadığı korkular durumlara ve nesnelere yönelik korkular, genel korkular ve sosyal korkular olarak sınıflandırılabilir. Ergenlik dönemine özgü, sıklıkla karşılaşılan korkular arasında yeni insanlarla tanışma, özellikle karşı cinsten tanımadığı kişilerle bir arada olma, topluluk içinde konuşma veya yalnız kalma, sınıfta ders anlatma ve yetişkinlerin bulunduğu ortamlarda yer alma gibi durumlar yer alır (Kulaksızoğlu, 1997). Korkular bireyin yaş, zeka, duygusal ve sosyal olgunluk düzeyi, kendine güveni ve çocukluk döneminde karşılaştığı korkularla ilişkilidir ve faktörlere bağlı olarak değişim gösterebilir (Kulaksızoğlu, 2011).

Ergenliğin sonlarına doğru bireylerin anne babalarıyla olan duygusal ilişkilerinde önemli değişimler görülür. Artık ergenler, küçük yaşlardaki gibi endişe duyduklarında ya da yardıma ihtiyaç duyduklarında hemen ebeveynlerine yönelmezler. Bunun yerine duygusal enerjilerini daha çok arkadaşlık ve romantik ilişkiler gibi aile dışı bağlara yöneltirler (Steinberg, 2013). Aşık olma durumu, ergenlik döneminde en yaygın karşılaşılan duygusal deneyimlerden biridir (Kulaksızoğlu,1997). Ergenler duygusal olarak anlam taşıyan olayları çoğunlukla arkadaşlarıyla paylaşma eğilimindedir ancak araştırmalar akranlarının henüz yeterince gelişmemiş duygu düzenleme becerileri nedeniyle her zaman etkili destek ya da sağlıklı yönlendirme sağlayamayabileceklerini göstermektedir. Buna karşın, ebeveynlerle yapılan duygusal paylaşımlar, ergenlere daha derin bir duygusal bağ ve daha işlevsel rehberlik sunmaktadır (Miller-Slough ve Dunsmore, 2016). Ayrıca ergenler arkadaşlarının yaşadığı duygusal zorluklardan etkilenebilir ya da onların uygun olmayan başa çıkma yöntemlerini örnek alabilirler (Brechtwald ve Prinstein, 2011).

#### **2.2.4. Ergenlik Döneminde Aile İlişkileri**

Aile kişinin doğduğu andan itibaren içinde bulunduğu, yaşamını sürdürebilmesi için gereken bakım ve desteğin sağlandığı sosyal bir ortamdır (Bayer, 2013 ). Aile ortamı duygusal bağların kurulduğu, aitliğin ve sevginin hissedildiği, bir takım sosyal rollerin üstlenildiği kurumdur (Hallaç ve Öz, 2014). Aile çocuğun

gelişiminin her döneminde önemli etkiye sahiptir. Aile çocuğu büyürken ona rehberlik etmekte, sosyal sorumluluklarını kazanmasında etkili olmaktadır. Çocuk dünyaya gözlerini açtığı aile ortamında, aile ile iletişime açık, alıcı durumdayken, ergenlik döneminde fiziksel değişimlerin başlamasıyla birlikte, gençlerin ebeveynleri ile olan ilişkilerinde zayıflama gözlemlenebilir ve bu durum çeşitli çatışmalara neden olabilir (Öztemel, 2022). Hayata yönelik kendi fikir ve duyuş biçimlerini anlamak için ailesinden uzaklaşan ergen, sadece aileden aldığı düşüncelerle değil, çevrenin düşüncelerini de dahil ettiği yeni ilgi alanlarına yönelmektedir. Bu süreçte ergen ailesinden edindiği davranış biçimlerini arkadaş grubunun davranışlarına adapte etmeye çalışır (Yavuzer,1995). Anne babalar ve gençler arasında bu dönemde yoğun biçimde anlaşmazlıklar yaşanabilmekte ve bu durum sürekli bir çatışma haline dönüşebilmektedir. Gençlerin duygusal dünyasını yeterince anlamayan ebeveynler, kendi beklentilerini çocuklarına dayatma eğilimi gösterdiklerinde, ergenlerin farklı uyum sorunları yaşama olasılığı artmaktadır. Sürekli çatışma yaşayan ergenlerin okula gitmeme, fiziksel saldırganlık gösterme, çatışmalara karışma ya da nesnelere zarar verme gibi istenmeyen davranışlar ortaya koymaktadırlar (Öztemel, 2022).

Ailelerin ergenlerin psikolojik sağlığı üzerinde de etkisi bulunmaktadır. Araştırmalar ailelerin ergenlerin psikolojisini olumlu ve olumsuz olarak etkilediğini ortaya koymuştur. Çocuğuyla sürekli çatışma içerisinde olan, ilgisiz ve baskıcı tutuma sahip ailelerin çocuklarında madde bağımlılığına yönelme, antisosyal kişilik bozukluğu gibi olumsuz etkiler görülmüştür. Aynı zamanda aşırı koruyucu yaklaşan aileler ergenlerde kaygı, depresyon ve bir takım psikolojik sıkıntılara yol açabilmektedir. Ailelerin ergenin psikolojisindeki olumlu etkilerine baktığımızda ise ebeveynlerin ergenlik dönemindeki çocuklarına duygusal destek sağlamalarının, onların güven duygusunun gelişimine olumlu katkı sunduğu belirlenmiştir (Sağır, 2016). Ergenlik döneminde karşılaşılan çeşitli olumsuzluklara rağmen, pek çok ergenin anne ve babasıyla kurduğu bağlar güçlüdür. Bu ilişkiler her zaman olumsuz sonuçlara yol açmaz, aksine gençler yaşadıkları sorunlar karşısında ebeveynlerinden çoğunlukla duygusal destek alabilmektedir (Öztemel,2022). Ergenin bağımsızlaşma sürecinde esas olan sağlıklı bireyselleşmenin güçlü aile bağları ve yakın ilişkilerle desteklenmesidir (Steinberg, 2013).

### 2.3. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, bireyin karşılaştığı bir durumda çeşitli olasılıkları ve alternatif çözüm yollarını değerlendirerek, duruma uygun şekilde hareket etme ve bu süreçte kendi yeterliliklerine güvenme yeteneğini kapsar (Martin ve Rubin, 1995). Başka bir tanıma göre, bilişsel esneklik bireyin çevresinde beklenmeyen ve yeni durumlarla yüzleşmesi esnasında bilişsel işlem stratejilerini yeni durumlara karşı uyarlama yeteneğidir (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006). Bu kavram üç temel özelliği kapsamaktadır. Birinci olarak bilişsel esneklik, deneyim ve öğrenme yoluyla kazanılan bir beceridir. İkinci olarak, bilişsel esneklik zihinsel işleme yöntemlerinin uyarlanmasını içerir ve karmaşık davranışlarda oluşan değişikliklere verilen tepki anlamına gelir. Üçüncüsü ise bilişsel esneklik bir süredir bir görevi yerine getiren bireyin beklenmeyen çevresel değişikliklere ve yeni durumlara uyum sağlamasıdır.

Bilişsel esneklik yedi basamakta açıklanmaktadır (Spiro, Coulson, Feltovich ve Anderson, 1998).

1. Aşırı Basitleştirme ve Aşırı Düzenlemeden Kaçınma (Aviodance of Oversimplification and Overregularization): Birey bir problemle karşılaştığında verebileceği olağan tepkilerden farkı bir tepki verebilme ihtimali ile hareket ederek, probleme yönelik önlemler alması ve düzenleme yapması bu sayede içinde bulunduğu durumun ayrıntılarını kaçırmadan davranış göstermesini içermektedir.
2. Çoklu Temsil (Multiple Representations): Bireyin birden fazla bilgiyi kullanarak hareket etmesini içermektedir. Tek bir şema ile hareket etmeyen birey içinde olduğu karmaşık durumlara uygun tepki gösterebilmektedir.
3. Durumsal Merkezilik (Centrality of Cases): Bireyin edindiği bilgi, teori ve kuralları karşılaştığı durumları anlamlandırmaya yeterli olmadığı, bu bilgileri farklı şekillerde kullanabileceğinin farkında olmasını içermektedir. Bu şekilde, birey geçmişte kullandığı davranış kalıplarının aynısını uygulamanın yanlış sonuçlara yol açabileceğini kavrayacaktır.
4. Kavramsal Bilginin İşlevselleştirilmesi (Conceptual Knowledge as Knowledge-in-use): Bu süreç bireyin soyut kavramlarla ilgili öğrendiği bilgileri çeşitli şekillerde uygulayabileceğinin fark etmesini içerir.

Böylece kişi, soyut kavramların genel anlamlarından çok, bu bilgileri içinde karşılaştığı duruma nasıl adapte edeceğini ve söz konusu durumun bilgi uygulaması üzerindeki olası etkilerini analiz edebilme becerisi geliştirir.

5. Şema Birleştirme (Schema Assembly): Bu basamakta birey, yaşayacağı her bir durumdan önce hazırlanmış bir şeması olması gerektiğinin farkında olmaktadır. Birey katı şemalardan ziyade, farklı örnek ve bağlamlardan edindiği bilgileri harekete geçirmektedir. Şemalar olay ve durumlara göre şekillenebilmektedir.
6. Kavramların ve Durumların Bölümlerine Ayrılmaması (Non compartmentalization of Concepts and Cases): Birey daha önceden öğrendiği kavramların ve yaşantıların birbirlerinden bağımsız olmadığını, iç içe geçtiği durumların var olduğu kısımları göz önünde bulundurarak hareket etmesini içerir. Birey karşılaştığı durumu daha önceki yaşanmışlıklardan ve şemalardan bağımsız olarak düşünmesi gerekse de, bazen durumlar ve kavramlar birbirleri ile ilişkili olabilmektedir. Birey yaşadığı durumu diğerlerinden tamamen bağımsız ve ayrı olarak değerlendiremeyeceğinin farkında olmaktadır.
7. Etkin Katılım ve Öğretici Rehberlik (Active Participation and Tutorial Guidance):  
Yanlış bilgi aktarımının önüne geçebilmek için bireyin bilgi edinme sürecine aktif olarak katılması ve bunu bir öğreticinin rehberliğinde gerçekleştirmesini vurgulamaktadır.

Birey duyguları, düşünceleri ve davranışları ile bir bütünlük oluşturmaktadır. Birey bir durumla karşılaştığında düşünceleri devreye girer ve bunun sonucunda davranış ortaya çıkar. Birey davranışı gerçekleştirmeden önce düşünce sistemiyle seçeneklerin farkına vararak, aynı anda birden fazla çözüm yöntemi ortaya koyabilir. Bunu başarabilen bireylerin bilişsel esnek olduğu söylenebilir (Diril, 2011).

Bilişsel esneklik aynı zamanda bireyin esnek olma isteğinden de oluşur. Bireyin iletişim kurmaya istekli olup olmasını belirler. Esnek düşünme becerisine sahip kişiler etkileşimde bulunmanın yeni yöntemlerini keşfetmeye, dış faktörlerle

karşılaşmaya ve davranışlarını ihtiyaçlarına göre uyarlamaya isteklidirler. Bu kişilerin atılgan, özgüven sahibi, sorumluluk bilincine sahip, uyum sağlamakta zorlanmayan bireyler olduğu belirtilmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esneklik yetisine sahip bireyler odaklanma gücüne sahip ve değişikliğe açık, bilişsel olarak esnek olmayan bireyler ise odaklanma gücünü çeken ve değişikliğe direnen bireylerdir. Bilişsel esneklik ile yapılan çalışmalarda bilişsel esnekliğin kişilerarası iletişimde, bireyin sorun çözümünde ve olaylara karşı yaklaşımında önemli rol oynadığı bildirilmiştir (Buğa, Özkamal, Wise, Çekiç, 2018). Yüksek bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin akademik olarak zorluklarla karşılaştıklarında daha gelişmiş uyum, yaratıcılık ve esneklik sergiledikleri görülmektedir. Bu bilişsel beceri öğrencilerin öğrenmeye açık düşünceli olarak yaklaşmalarına, alternatif stratejileri keşfetmelerine ve değişen akademik beklentilere uyum sağlayarak düşüncelerini esnek bir biçimde düzenlemelerine olanak tanır (Khayyat, Gargash ve Atiq 2023). Bilişsel esneklik zihinsel becerileri etkilediği kadar duygularla da ilişkilidir. Duygular bu esnekliğin hem bir belirleyicisi hem de bir sonucu olarak önemli bir etkiye sahiptir. Bilişsel esneklik olumsuz duyguların azaltılmasında dolaylı bir rol oynamaktadır (Wang, Shao, Cheng, Blain, Tan ve Jia, 2024). Aynı zamanda olumlu duygular bilişsel esnekliği artırır. Olumlu duygular bireyin farklı seçenekleri araştırmasını, çeşitli perspektifler oluşturmasını ve yaratıcı düşünceyi teşvik etmesini sağlar (Fredrickson,2001).

### **2.3.1. Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar**

Bilişsel esnekliği açıklayan çeşitli kuramlar bulunmaktadır. Bu başlık altında Bilişsel Terapi ve Akılcı Duygusal Terapi Yaklaşımlarına değinilmiştir.

#### **2.3.1.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım**

Beck, depresyon tedavisi için yapılandırılmış, kısa süreli ve şimdiye odaklanan bir psikoterapi yöntemi geliştirmiştir. Bu terapi kişinin mevcut problemlerini çözmeye ve işlevsiz düşünce ve davranışları değiştirmeye yöneliktir (Beck,2020). Bilişsel terapi şemalara odaklanır. Şemalar bireyin hayatını devam ettirebilmesi için gerekli olan zihinde yer alan en küçük yapılardır. Şemaların bilişsel, duyuşsal ve psikomotor çeşitleri vardır (Sakaryalı, 2021). Terapötik sürecin

önemli bir yönü de hatalı inançların veya şemaların yeniden yapılandırılmasıdır. Beck, duygusal sorunlar yaşayan bireylerin, gerçekliği kendilerinden hoşlanmama yönünde çarpıtan belirli düşünce hataları yapma eğiliminde olduklarını ifade eder. Bu mantık hataları; keyfi çıkarımlar, seçici soyutlama, aşırı genelleme, abartma, küçümseme, kişiselleştirme, etiketleme ve yanlış etiketleme, kutuplaşmış düşünce başlıkları altında açıklanır (Corey, 2008).

Bilişsel davranışçı terapide birey yıkıcı inançlar ve varsayımlar ile karşılaştığında bunlara teslim olmak yerine birçok yönden karşı koyar ve araştırır. Bu sayede birey bilişsel esneklik elde etmiş olur. Bilişsel Davranışçı Terapideki temel amaç işlevsiz bilinçdışı bilişleri ortadan kaldırmak ve bunların yerine bireylerin bilişsel esnekliklerini artırarak tedavi sürecine katkı sağlayacak daha gerçekçi ve etkili bilişlerle değiştirmektir (Nazarzadeh, 2015). Bilişsel davranışçı terapinin depresyon üzerinde olumlu etkiler yarattığı konusu hala yoğun biçimde araştırılan ve tartışılan bir alan olmayı sürdürse de, çalışmalar bilişsel esneklikteki artışların depresif belirtilerde azalma ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Dennis ve VanderWal, 2010). Bilişsel davranışçı terapi temel tekniklerinden bilişsel yeniden yapılandırma becerilerinin kazanılmasında bilişsel esnekliğin önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Johnco, Wuthrich ve Rapee, 2014).

### **2.3.1.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım (ADDT) Göre Bilişsel**

#### **Esneklik**

Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım (ADDT) Albert Ellis tarafından geliştirilmiş, bireyin duygusal ve davranışsal tepkilerinin yaşanan durumdan ziyade bu durumlara yüklediği anlam ve inançlardan oluştuğunu vurgulayan, akıl ve mantığa önem veren bilişsel davranışçı yaklaşımdır. Bu yaklaşım insanların hem mantıklı ve akılcı düşünme yetisiyle, hem de mantıksız hatalı düşünceler geliştirme eğilimiyle doğduklarını kabul eder. Mantık dışı inançlar çocukluğumuzda öğrenilen ve buna bireyin kendisinden mantık dışı dogmalar ilave ettiği inançlardır. Bu durum bireyin içindeki işlevsel olmayan kendi kendine aşıladığı mantık dışı düşüncelerin tekrarından ibarettir. ADDT'ye göre bireyin yaşadığı olumsuz duyguların temelinde olaylara yönelik geliştirilen akıl dışı inançlar bulunmaktadır (Corey, 2008; Dryden, David ve Ellis, 2009). ADDT'nin temelinde bireylerin düşünce ve duygularının

birbirleri ile bağlantılı olduğu anlayışı bulunmaktadır (Özdemir, 2023). Bu doğrultuda Ellis tarafından yaklaşımın temeli olan ABC modeli yapılandırılmıştır.

- A -Tetikleyici olay (Activatingevent), bir olayın, bir durumun ya da bir kişinin davranışının varlığını temsil eder.
- B- Bireyin olaya yönelik akılcı/akılcı olmayan inançları (Beliefs), sağlıklı ya da sağlıksız olabilir.
- C- Ortaya çıkan duygusal ve davranışsal sonuçlar (Consequences), bireyin duruma karşı gösterdiği duygusal ya da davranışsal tepkiler ve bu tepkilerin sonuçlarını ifade eder.

A, yaşanan olay, tek başına duygusal sonucu (C'yi) doğurmaz. Duygusal tepkinin (C) oluşumunda belirleyici olan, bireyin A ile ilgili taşıdığı inanç yani B'dir (Corey,2008).

Bu kuram bireylerin karşılaştıkları soruları azaltmak veya çözmek amacıyla düşünsel yapılarına müdahale edilmesi gerektiğini öne sürer. Terapi sürecinde danışanlara mantıklı ve mantıksız inançlar arasındaki farkı ayırt etmeleri öğretilir. Ayrıca danışanların sahip oldukları düşünce tarzlarının duygusal, zihinsel ve davranışsal etkilerini fark etmeleri ve bu etkiler üzerine düşünmeleri sağlanır (Aktepe, 2019). Bilişsel esnekliğe bu süreçte ihtiyaç duyulmaktadır. Bilişsel esneklik katı ve mantıkdışı inançların yerine daha işlevsel inançlar oluşturulmasında ortaya çıkmaktadır. Birey sorunları daha etkili çözebilmek, verimliliği artırmak, sağlıklı ilişkiler kurmak ve uyumlu bir yaşam sürdürebilmek için öncelikle katı düşünce tarzını esnetmeli ve daha esnek bakış açısı geliştirmelidir. ADDT'ye göre bilişsel esneklik bireyin daha sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürmesinde önemli rol oynamaktadır (Altınkol,2011).

### **2.3.2. Bilişsel Esnekliğin Ergenlerde Gelişimi**

Bilişsel esneklik bilişsel işlevselliğin olgunlaşmasıyla ilişkilidir. Bilişsel beceriler bireyin yaşamı boyunca gelişimi sürdürmekte ve genellikle 60-65 yaşlarına kadar gelişmeye devam etmektedir (Öztemel, 2022). Piaget insanları bebeklik döneminden itibaren incelemiş ve her gelişim döneminde kişinin farklı kazanımlar elde ederek bilişsel işlemlerini geliştirdiğini ifade etmiştir. Araştırmacı insanların çevrelerini anlamlandırmalarına yardımcı olan bilişsel yapılandırmalara şema adını

vermiştir. Şemalar, nesnelere, olgular, insanlar, eylemler gibi zihinsel düzenlemelerdir. Bebeklerin ilk şemaları içgüdüsel tepkiler niteliğindedir. Büyüdükçe çevrelerini daha fazla keşfetmeye başlar (Öztemel,2022). Bebeklikte oluşan şemalar zamanla tekrarlar yoluyla bütünleştirilmekte ve daha karmaşık yapılara dönüşmektedir (Gerrig ve Zimbardo,2012). Piaget'e göre zihinsel gelişim, çevreye uyum sağlamak amacıyla gerçekleşen bilişsel düzenleme süreçlerinin bir ürünüdür. Bu bağlamda zihinsel uyumun iki temel sürecinden olan özümleme ve uymadan bahsetmektedir (Solso, Maclin ve Maclin, 2021). Özümleme, bireyin çevreden elde ettiği bilgiyi, hâlihazırda sahip olduğu bilgi yapılarıyla uyumlu hale getirerek yeniden yapılandırmasıdır. Çocuk yeni gelen duyuşsal veriyi mevcut şemalarla anlamlandırmaya çalışır. Uyarılma ise yeni bilginin tam olarak kavranmasını sağlamak amacıyla çocuğun mevcut zihinsel şemalarını yeniden düzenlemesi ya da dönüştürülmesidir (Gerrig ve Zimbardo,2012). Piaget bilişsel gelişim dönemlerini dört dönemde açıklamıştır. *Duyusal-Motor Dönem(0-2)*,bu dönemin birinci evresinde refleksler doğuştan ve istemsizce gerçekleşir. İkinci evresinde ise refleksif şemalar istenerek kontrol edilebilir. *İşlem öncesi dönem(2-7)*, bu dönemde çocukların davranışı faaliyetten bağımsız olarak düşünme olarak ifade edilen zihinsel temsillerin kullanılması yönünde değişim gösterir. Çocuk bir probleme yönelir ve bir faaliyette bulunmadan zihinde çözmeye çalışır. *Somut işlem dönemi (7-11)*, bu dönemde somut olarak öğrenme başlar. Çocukların bilişsel yapıları problemleri çözebilecek düzeye ulaşmışsa da problemin çözülebilmesi, problemin somutlaştırılmasına bağlıdır. Mantıksal ve tümevarımsal düşünme bu dönemde görülmeye başlar. *Soyut işlemler dönemi (12-18)*, Piaget gelişim dönemlerini açıklarken, ergenlik dönemine denk gelen soyut işlem döneminde bilişsel gelişmelerin önemli rol oynadığını belirtmektedir. Bu dönemde soyut ve hipotetik düşünme ve analiz sentez becerileri gelişir. Piaget'e göre soyut işlemler düşüncesi zihinsel büyümenin en son kısmına işaret eder.(Sakaryalı, 2021; Solso vd., 2021). Ergenlik sürecinin başlangıcında, zihinsel işleyişte meydana gelen dönüşümler nedeniyle özümleme mekanizmasında belirgin bir artış gözlemlenir. Bu süreçteki yoğun zihinsel özümleme, ergenin çevresini daha öznel ve idealize edilmiş bir bakış açısıyla değerlendirmesine zemin hazırlar. Ergenliğin orta evresine gelindiğinde ise özümleme ve uyum süreçleri arasında denge kurulmaya

başlamaktadır. Bu denge bireyin çevresine daha uyumlu bir şekilde yaklaşarak bilişsel kapasitesini zenginleştirmesini sağlar (Aydın, 2013).

Bilişsel esneklik yaşamın önceki gelişim basamaklarında da gözlemlense de, özellikle ergenlik sürecinde daha belirgin bir gelişim ve etki göstermektedir (Esterhuysen, Nortjé, Pienaar ve Beukes, 2013). Ergen bu dönemde sistematik biçimde akıl yürütme, çeşitli bilimsel problem çözme becerisi kullanır duruma gelmektedir. Eğitim hayatında da bu becerilerini destekleyecek ve ortaya koyacak derslerle karşılaşmaktadırlar. Aynı zamanda birçok ebeveyn çocuklarının ergenlik döneminde daha fazla tartışmaya girdiklerini ifade etmektedir. Gelişen bilişsel beceriler ergenin karşısındakini sorgulamadan kabul etmemesine dolayısıyla daha iyi tartışmacı olmasına sebep olmaktadır (Steinberg, 2013).

Anne baba tutumları küçük yaşlardan itibaren bireyin bilişsel esneklik düzeyinde etkili olmaktadır. Ergenlik döneminde anne baba tutumlarının etkili olduğu bilinmektedir. Ergenlik döneminde sosyal ilişkileri artan ergenin, bilişsel esnekliği kullanma alanı artmaktadır. Otoriter anne baba tutumunun ergenin sosyal beceri geliştirmesinde önemli rol oynayan bilişsel esnekliği zayıflattığı belirtilmiştir. Anne babasıyla çatışma içerisinde olan ergen, olumlu ilişki içerisinde olan ergenlere göre gerçek olmayan inançlara daha fazla bağlı olabilmektedirler. Gerçek olmayan bilişsel hatalar ergenin çevresiyle ilişki kurmasında, arkadaş uyumunda ve sosyal destek edinmesinde engel oluşturabilir. Azalan sosyal destek ergende davranışsal ve duygusal sorunlar oluşturabilir (Bilgin, 2009).

### **2.3.3. Bilişsel Esneklik İle İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar**

Bartfai, Winborg, Nordström ve Asberg (1990), intihar davranışı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmada intihar girişiminden sonra hastaneye yatırılan dokuz erkek psikiyatri hastasında problem çözme boyutları ölçülmüştür. İntihar girişiminden sonraki 3 hafta içinde bir hasta hariç olmak üzere testler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar, hiçbir alternatif sunulmadığında intihara meyilli hastaların yeni fikirler üretme yeteneğinin azaldığı, bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Davis ve Nolen-Hoeksema (2000), yaptıkları araştırmada ruminatif başa çıkma tarzının, ısrarcı ve esnek olmayan bir bilişsel stil ile ilişkili olup olmadığını incelemiştir. Çalışmada, yaşları 18–25 arasında değişen toplam 62 katılımcıdan elde edilen bulgulara göre, ruminatif düşünme biçiminin esnek olmayan bir bilişsel stil ile karakterize edilebileceğini ve hatta bu tarzın depresyonun sürekliliğine katkı sağlayabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Bilgin (2009), bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenleri incelemiştir. 155 niversite ğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmaya göre, otoriter ebeveyn tutumları bireyde bilişsel esnekliğin gelişimini engelleyici bir rol oynamakta olduğu ve bilişsel esnekliği negatif yönde etkileyen değişken olduğu bulgulanmıştır.

Stevens (2009), ocukların sosyal problem çözme yeterlilikleri ile bilişsel esneklik dzeyeleri arasındaki ilişkiyi, ayrıca sosyal beceriler ile problem davranış eğilimleri arasındaki bağlantıyı ele almıştır. Araştırma grubu 4,5 ve 6 yaşında 82 çocuktan oluşmaktadır. Araştırma sonucuna göre bilişsel esneklik düzeyi diğerlerine göre daha yüksek olan çocukların sosyal problem çözme ve olumlu sosyal ilişkiler kurma özelliklerin sahip olduğu belirtilmiştir.

SpannMayes, Kalmar, Guiney, Womer, Pittman, Mazure, Sinha ve Blumberg (2011), ergenlerde çocukluk istismarı ve ihmali ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma grubunu tanımlanmış psikiyatrik bozukluğu olmayan 12-17 yaşları arasında 30 ergenden oluşmuştur. Araştırma sonucuna göre ergenlerde fiziksel istismar ve fiziksel ihmalin bilişsel esnekliği azalttığı grlmştir.

Çelikkaleli (2014),bilişsel esneklik ile bireylerin sosyal ve duygusal yeterliliklerine yönelik inançları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma grubu 270 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma bulgularına göre bilişsel esneklik ile akademik ve sosyal yetkinlik inançları cinsiyet açısından anlamlı bir fark göstermemiştir. Ancak duygusal yetkinlik algısında cinsiyete dayalı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiş, bu fark erkekler lehine olmuştur. Elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal ve duygusal yetkinlik inançlarının bilişsel esneklik dzeyelerini anlamlı şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Deák ve Wiseheart (2015), bilişsel esnekliğin küçük çocuklarda bütüncül bir bilişsel kapasite olup olmadığını test etmek amacıyla, 3–5 yaş arası çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada, bilişsel esnekliğin tek bir bütünsel yeti olarak işlemediğini sonucu elde edilmiştir. Çocukların esnekliği, görevin niteliğine ve bilgi düzeyine bağlı olarak değişmektedir. Ayrıca tepki süresi, kelime bilgisi ve nedensel akıl yürütme becerileri, yaş ve bireysel farklılıkları kısmen açıklamakla birlikte, her testle aynı şekilde ilişkili olmadığı sonucuna varılmıştır.

Wang, Chen ve Yue (2017), 19 lisans öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada olumlu duygunun bilişsel esnekliği nasıl etkilediğini araştırmıştır. Araştırmada katılımcılara farklı duygusal değerlerin (olumlu, olumsuz veya nötr) resimleri izletildikten sonra katılımcıların belirli bir renkteki hedef rakamın tek veya çift mi olduğunu ayırt etmişlerdir. Araştırma sonucuna göre olumlu duyguların bilişsel esnekliği artırabileceği sonucuna varılmıştır.

Buğa, Özkamalı, Wise ve Çekiç (2018), yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme yaklaşımlarını, sahip oldukları bilişsel esneklik düzeylerine göre değerlendirmiştir. Araştırmaya 109 kız ve 111 erkek katılmıştır. Araştırma sonucuna göre bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireylerin sorunlara yönelik tutumlarının, düşük ya da orta düzeyde bilişsel esnekliğe sahip bireylerden daha olumlu olduğu ortaya konmuştur. Aynı zamanda bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireylerin sorunlara yönelik tutumlarının, düşük ya da orta düzeyde bilişsel esnekliğe sahip bireylerden daha yapıcı olduğu ortaya konmuştur.

Öztürk (2019), ergenlerde bilişsel esneklik ve duygusal özerkliğin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerindeki aracı rolünü incelenmiştir. Araştırma grubu 528 lise öğrencilerinden oluşmuştur. Araştırma sonucuna göre bilişsel esnekliğin, duygu düzenleme stratejileri ile duygusal özerkliği anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Ghosh ve Halder (2020), genç yetişkinlerde bilişsel esneklik ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 18-25 yaş arasında 30 genç üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin, duygularını düzenlemede daha etkili stratejiler benimsedikleri belirlenmiştir.

Gökçen, Arslan ve Traş (2020), tarafından üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirdikleri çalışmada sabır, duygu düzenleme alanındaki güçlüklerle bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki bağlantıyı incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubu,

yaş aralığı 18-25 arasında değişen toplam 522 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklem grubu ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda sabır ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ters yönlü; bilişsel esneklik ile ise olumlu yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, sabır değişkeninin yordanmasında hem duygu düzenleme güçlüğü'nün hem de bilişsel esnekliğin etkili olduğu görülmüştür.

Tatlıcı (2020), lise öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarına göre bilişsel esneklikleri ve karar verme stillerini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubu 557 kadın, 463 erkek toplan 1020 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin bilişsel esneklikleri cinsiyet yönünden farklılaşmamaktadır. Ebeveynlerini demokratik olarak değerlendiren bireylerin daha gelişmiş bilişsel esneklik özelliklerine sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Tüfekçi ve Şahin (2020), üniversite öğrencilerinin sahip oldukları kişilik özellikleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki bağı incelediği çalışmada bilişsel esneklik ile nevrotik kişilik eğilimleri arasında olumsuz; dışadönüklükle ise olumlu yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Alhas (2021), ergen bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile algıladıkları ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, bilişsel esneklik düzeylerinin, koruyucu-istekçi ve otoriter ebeveyn tutumları ile orta düzeyde ters yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Buna karşılık, ergenlerin algıladıkları demokratik tutum ile bilişsel esneklik arasında orta düzeyde, anlamlı bir pozitif ilişki saptanmıştır.

Doğan ve Turp (2022), gerçekleştirdikleri çalışmada ebeveynlerin duygu düzenleme becerileri, öz-farkındalık ve bilişsel esneklik düzeylerini incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, çocukları okul öncesi, ilköğretim, ortaokul veya lise kademelerinde öğrenim görmekte olan toplam 351 ebeveyn oluşturmaktadır. Araştırma sonuçları, ebeveynlerin duygu düzenleme becerileri ile ebeveynlikte farkındalık düzeylerinin, bilişsel esneklik düzeylerini artırıcı yönde bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, ebeveynlikte farkındalık değişkeninin bilişsel esneklik üzerinde doğrudan etkili olduğu belirlenmiştir.

Gohar (2022), bilişsel esneklik ve zaman perspektifiyle ilişkili duygu düzenlemesi isimli çalışmada 18-50 yaş aralığında 80 kişi ile gerçekleştirdiği araştırma sonucunda bilişsel esnekliğin duygusal düzenleme ile anlamlı bir pozitif

ilişkiye sahip olduğunu ve bilişsel esnekliğin duygu düzenlemeyi yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Stenhaug ve Solem (2023), yaptıkları araştırmada, farkındalık ile özsaygı arasındaki ilişkide öz-anlayış netliği ve bilişsel esnekliğin aracı rolleri incelenmiştir. Yaş ortalaması 31 olan ve çoğunluğunu kadınların oluşturduğu 204 yetişkinden oluşan bir örneklem ile yürütülen araştırmada öz-anlayış netliği en güçlü yordayıcı olarak belirlenirken, bilişsel esnekliğin daha zayıf ancak anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Arman (2024), ergenlerin algıladığı ebeveyn tutumu ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide, duygusal özerklik ve bilişsel esnekliğin rolünü incelediği araştırmasında 14-18 yaş aralığındaki gençler üzerinde araştırma yapmıştır. Bu çalışmada anne babanın denetim boyutu ile bilişsel esneklik ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ve ters yönlü bir ilişki saptanmıştır. Algılanan ebeveyn kabul ve ilgisinin yüksek olması bilişsel esnekliğin gelişimini desteklemekte bu da ergenlerin öznel iyi oluşunu artırmaktadır.

Yılmaz ve Alan (2024), aidiyet ihtiyacı ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide duyguların ve kişilik özelliklerinin rolünü inceledikleri toplam 719 üniversite öğrencisinden oluşan çalışma bulguları, uyumluluk kişilik özelliğinin, aidiyet ihtiyacının bilişsel esneklik üzerindeki olumsuz etkisini düzenleyici bir rol oynadığını ortaya koymuştur. En yüksek bilişsel esneklik düzeyine ise aidiyet ihtiyacının düşük, uyumluluk düzeyinin ise yüksek olduğu bireylerde rastlanılmıştır.

#### **2.4. Duygu Düzenleme**

Psikolojik, zihinsel ve bedensel sistemler üzerinde etkili olan duygular, organizmayı harekete geçiren temel dinamiklerdendir. Kişiler durumlara ve olaylara karşı farklı duygular hissetmektedir. Birey çevreyle uyumlu bir şekilde hareket edebilmesi için duygularını kontrol etmesi gerekmektedir. Duygu düzenleme kavramını ortaya koyabilmek için öncelikle duyguları anlamak önemlidir (Mauss, Bunge ve Gross, 2007).

Duygu, bireyin karşısına çıkan zorluklar ve olanaklara karşı geliştirdiği davranışsal ve psikolojik tepki eğilimlerinin birbiriyle uyumlu işleyişi şeklinde açıklanmaktadır (Gross, 2002).

Duygular insan hayatında kişinin yaşantılarını etkileyici bir role sahiptir. Duygular yoğun ya da hafif olabileceği gibi kısa süreli ya da uzun süreli olabilmektedir. Genel itibariyle duyguların insan yaşamında yaşamsal durumların yönetiminde önemli bir yere sahip olduğu ifade edilebilir (Taş, 2022).

Duygular fizyolojik, davranışsal pek çok özelliklerinin yanı sıra özellikle psikolojik bir nitelik taşımaktadır. Duygular, günlük yaşamda davranışsal tepkilerin şekillenmesinde, karar vermede ve kişilerarası etkileşimde kişiye birtakım kolaylıklar sunması bakımından önemli bir işleve sahiptir (Sağar, 2022).

İnsanlar yaşamları boyunca içsel ve dışsal olarak duygularını ortaya çıkaran birçok durumla ve olayla karşılaşmaktadır. Karşılaşılan uyaranlar sonucunda bireylerin duygularının daha az tetikleniyor olması, bir duygu düzenleme yöntemi kullandıklarını düşündürmektedir (Duman, Yılmaz, Umunç ve İmre 2019).

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal deneyimlerini zamanlama, yoğunluk ve ifade biçimi açısından yönlendirmelerini sağlayan psikolojik bir işlemdir. Bu süreç, olumlu ya da olumsuz duyguların yönetimi için kullanılan bilişsel, davranışsal ve fizyolojik stratejileri içermektedir (Gross, 1998). Thompson'a göre duygu düzenleme, duygusal tepkileri, süre ve yoğunluk açısından değerlendirme, izleme ve bu tepkiler üzerinde etkili olan bireyin iç kaynakları ile çevresel faktörlerin oluşturduğu süreçlerdir. Duygu düzenleme süreçleri, bireyin duygular aracılığıyla davranışlarını yönlendirmesi ve motive olmasını esnek bir şekilde destekler, bu sayede organizma çevresel değişimlere hızlı ve etkili tepkiler verebilir. Aynı zamanda performansı sürdürülebilmek için gerekli olan içsel uyarılma düzeyini korumaya yardımcı olur (Thompson, 1991). Bu düzenleyici süreçler bilinçli ya da bilinçdışı, istemli ya da otomatik olarak gerçekleşebilir ve duyguların oluşum sürecinin farklı aşamalarında etkili olabilir (Gross, 1998).

Duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmalar, olumlu veya olumsuz her türlü duygunun düzenlenebileceğini göstermektedir. Aynı zamanda araştırmalar duyguyu ifade etmenin ve bazı durumların birey için anlamlı ya da yönlendirici olabileceğini belirtmektedir (Gross, 1998). Duygu düzenleme sırasında insanlar, hem pozitif hem negatif duygularını devam ettirebilir, güçlendirebilir ya da azaltabilirler. Bu doğrultuda, duygu düzenleme süreçlerinin duygusal tepkilerde meydana gelen değişimleri içerdiği anlaşılmaktadır (Duy ve Yıldız, 2014).

### 2.4.1. Duygu Düzenleme Stratejileri:

Duygu düzenlemede kullanılan stratejileri açıklayan Duygu Düzenlemede Süreç Yönelimli Model bu alandaki stratejileri anlamada önemli bir ereve sunmaktadır (Gross, 1998). Bu modelde duygu düzenleme stratejileri “süreç ( nc l) odaklı” ve “tepki odaklı” stratejiler olarak ikiye ayrılmaktadır. Süreç odaklı stratejiler çevresel uyarana karşı duygular, zihinsel süreçler ve davranışlar ortaya çıkmadan devreye girerek duyguların baŐlangıç aŐamasında değişiklik yapılmasını içerir. Buna karşılık tepki odaklı stratejiler, duyguların ortaya çıkmasının ardından bu duyguların kontrol altına alınmasına yönelik düzenleme süreçlerini kapsar.

Süreç Yönelimli Model’de duygu düzenleme ile ilgili beŐ stratejiye vurgu yapılmıştır (Gross, 1998). Bunlar;

#### 1. Durum Seçimi (Situation Selection):

Bireyin karşılaştığı durumlar arasından olumsuz duyguları azaltan, olumlu duyguları artıran durumu seçtiği stratejidir. Birey daha önceki deneyimlerinden yola çıkarak kendisini istediği bir ortam içerisine konumlandırabilir.

#### 2. Durum Değişikliği (Situation Modification):

Birey karşılaştığı durumdan kaçınmak yerine, içinde bulunduğu durumu değiştirmeye yönelik kullandığı stratejidir. Ortamdan veya durumdan kaynaklanan Őartlar deėiŐtirildiėinde kişi bu doğrultuda oluşan duygularını azaltabilir, yönlendirmeye çalıŐabilir. Böylece oluŐacak olumsuz durumun etkisi azalır.

#### 3. Dikkat Konuşlandırma (Attentional Deployment):

Bireyin karşılaştığı durumda dikkatini belirli bir noktaya odaklanmasını içerir. Kişi olayın üzerinde oluşturduğu etkiyi azaltmak amacıyla dikkatini başka bir noktaya yönlendirerek, olayın etkisinden kurtulabilir. Yasını ertelemiŐ bir kişinin başka kişilerin yas yaŐantısını duyduğunda dikkatini bilerek başka bir yere vermesi dikkat konuŐlandırmasına örnek verilebilir (K c ker, 2016).

#### 4. Bilişsel Değişim (Cognitive Change):

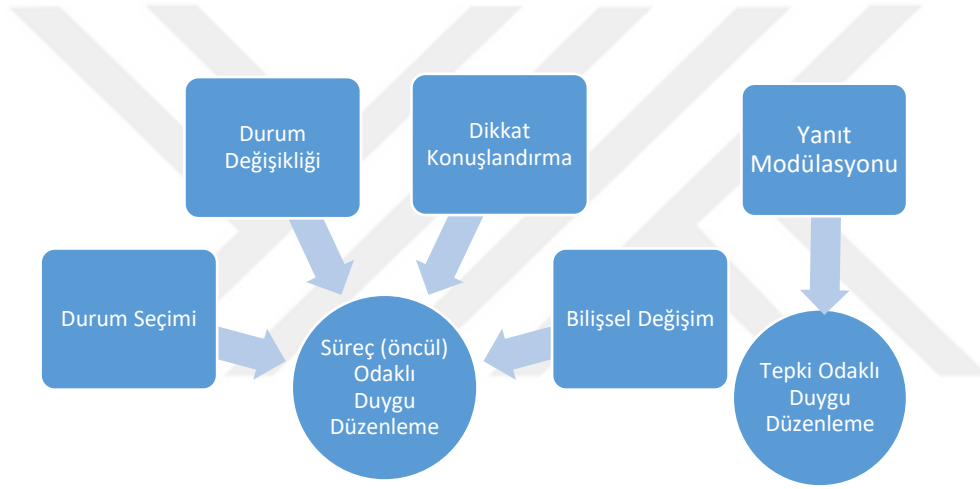
Kişinin durumları yeniden değerlendirmesi ve durumlara yönelik duygusal önlemleri deėiŐtirmesini içerir. Duygu yoğunluğunu azaltmada etkili olan bir stratejidir. Yapılan bir eleŐtiriye kiŐiselleŐtirmek yerine eleŐtiriye geri bildirim olarak değerlendirmek bu stratejiye örnek olarak gösterilebilir.

##### 5. Yanıt Modülasyonu (Response Modulation):

Duygu ortaya çıktıktan sonra verilecek tepkiyi etkileme ve değiştirme çabasını içerir. Bir çocuğun ağlayarak istediği oyuncu ağı alırtamaması ve bunun üzerine öfkelenip bağırmaya başlaması örnek olarak gösterilebilir (Küçükler,2016).

Durum seçimi, durum değişikliği, dikkat konuşlandırma ve bilişsel değişim stratejileri duygu yanıtı oluşmadan önce kullanıldığından dolayı süreç odaklı nitelik sahibi olmakta, yanıt modülasyonu ise tepki odaklı niteliğe sahiptir (Gross ve John, 2003).

Şekil 1. Duygu Düzenleme Süreç Yönelimli Model



Kaynak: Gross, 1998

Öncül odaklı stratejilerden “yeniden değerlendirme”, tepki odaklı stratejiler arasından ise “bastırma” ön plandadır. Bu iki strateji günlük hayatta aktif kullanılmaktadır. Yeniden değerlendirme, duygu düzenlemenin güçlü bir yöntemidir, bireysel değerlendirmedir ve duygusal tepkileri azaltabilmektedir. Yeniden değerlendirmede duyguyu ortaya çıkaran durum veya anlık durum kabul edilmez, birey duyguyu tetikleyen durumu değerlendirir ve bu değerlendirme doğrultusunda duygusal deneyimini yeniden şekillendirir. Yeniden değerlendirme duygu ve stres teorilerinde belirleyici bir işlev üstlenir (Gross,1999).

Yeniden değerlendirme, duygusal olmayan terimlerle potansiyel duyguları ortaya çıkarmanın yorumu olarak tanımlanmaktadır (Gross, 2002). Duygu düzenleme

süreçlerinden ikincisi olan bastırmayı ise devam eden duyguları ifade eden davranışının engellenmesi olarak tanımlanmaktadır. Yapılan araştırmada bastırma, daha az olumsuz duygu ifade etme davranışıyla ilişkilendirilmiş, bireyler ne kadar çok bastırdıklarını söylerlerse, o kadar çok olumsuz duygu hissettiklerini söylemişlerdir. Yeniden değerlendirme, aksine, daha fazla olumlu duygu deneyimi ve ifadesi ve daha az olumsuz duygu deneyimi ve ifadesi ile ilişkilendirilmiştir (Gross,2002).Bastırma duygu üretimi sürecinde geç gelerek duygu tepki eğilimlerinin davranışsal yönünü değiştirir. Bastırma, negatif duyguların davranışsal düzeyde ortaya konmasını engellemede belirli ölçüde etkili bir yöntemdir aynı zamanda olumlu duyguların ortaya konmasında da sınırlayıcı bir etkiye sahiptir. Bastırma olumsuz duygu deneyimini azaltmadığı gibi, olumsuz duyguların çözülmeden kalmasını ve birikmesine sebep olabilmektedir (Demirtaş, 2018).

İnsanlar duygu düzenlemenin farklı stratejilerini kullanabilmekte ve stratejiler farklı sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Duygu düzenlemesi, nefes almaya odaklanmak, bir yastığı yumruklamak, bir arkadaşına mesaj atmak, koşmaya gitmek, kısa süreli uykuya yatmak, kitap okumak, işinden ayrılmak, dudağını ısırarak veya bir durum hakkında farklı düşünmek gibi şaşırtıcı çeşitlilikte biçimler alabilir (Gross, 2015).

Bulgulara göre, duygusal yoğunluğun düşük olduğu durumlarda bireyler geç aşama stratejilerini (örneğin yeniden değerlendirme), yoğunluğun yüksek olduğu durumlarda ise erken aşama stratejileri (örneğin dikkat dağıtma) tercih etmektedirler. Ayrıca, düzenleyici strateji seçiminin bilişsel ve motivasyonel faktörler tarafından da etkilendiği bulunmuştur (Bonanno ve Burton, 2013).

Power ve Philips (2007), Gross'un süreç modelini temel alarak aynı zamanda Power ve Dalgleish'in (1997) fonksiyonalist duygu kuramı entegre ederek kendi dördümlü modelini oluşturmuştur. Gross'un modelinden esinle, duygu düzenleme stratejileri duygunun ortaya çıkışından önce ya da sonra devreye giren süreçler olarak kavramsallaştırılmıştır. Ancak yazarlar bu çerçeveyi genişleterek, duygu düzenleme stratejilerini yalnızca zamansal değil, aynı zamanda işlevsellik ve kaynak türü bağlamında da sınıflandırmışlardır. Bu doğrultuda geliştirilen özgün model, stratejileri dört boyutta ele alır: içsel-işlevsel, içsel-işlevsel olmayan, dışsal-işlevsel ve dışsal-işlevsel olmayan. İçsel işlevsel duygu düzenleme bireyin kendi iç

kaynaklarını kullanarak duygularını sağlıklı olarak düzenlemesi iken, dışsal işlevsel duygu düzenleme ise dış kaynakları kullanarak duyguları sağlıklı olarak düzenlemedir. İçsel işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin sık kullanımı genel olarak daha az duygusal ve davranışsal sorunla ilişkilendirilmiştir. Dışsal işlevsel duygu düzenleme stratejilerini sık kullandığını bildiren bireyler ise daha az akran sorunu ve daha fazla sosyal davranış sergilemişlerdir. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme bireyin iç dünyasında yaşadığı ancak işlevsiz olan duygu düzenlemedir. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ise olumsuz dışsal başa çıkma yöntemleridir. Hem içsel işlevsel olmayan hem de dışsal işlevsel olmayan stratejilerin sık kullanımı ergenlerde psikolojik sağlık sorunlarına sebep olabilirken, genel yaşam kalitesinin düşmesine de neden olmaktadır.

Duygu düzenleme stratejilerinde tek bir stratejiye bağımlı kalmak yerine birden fazla stratejiyi etkili şekilde kullanabilmek, bireyin çevresel taleplere esnek biçimde yanıt verebilmesine olanak sağlamaktadır. Ayrıca, hem bastırma hem de ifade stratejilerini uygun biçimde kullanabilen bireyler daha sağlıklı uyum örüntüleri sergilemektedir. Bu bulgular, düzenleyici esnekliğin yalnızca strateji sayısı ile değil, stratejilerin uygun biçimde seçilip uygulanabilmesiyle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Bonanno ve Burton, 2013). Sınırlı sayıda strateji kullanan ergenlerin daha fazla içe dönük psikolojik sorun yaşadığı, buna karşılık strateji çeşitliliği ve duruma uyum sağlayabilme becerisi yüksek olanların bu sorunları daha az deneyimlediği bulunmuştur. Bu durum, ergenlikte esnek ve çeşitli duygu düzenleme becerilerinin ruh sağlığı için koruyucu bir unsur olabileceğini göstermektedir (Lougheed ve Hollenstein,2012).

#### **2.4.2. Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme**

Bebeklik döneminden itibaren bireyin duygu düzenlediği bilinmektedir. Her gelişim döneminde farklı kazanım ve gelişmelere bağlı duygu düzenleme süreçleri görülmektedir. Ergenlik dönemine geçiş ile ergenin fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal değişimlerle beraber yeni duygusal tecrübeler edindiği görülmektedir. Yapılan araştırmalarda, araştırmacılar ergenlik döneminde duygusallığın yüksek olduğu görüşünde birleşmektedir. Ergenlerde bu süreçte duygularında tutarlılık ve sürekliliği yakalayamama, korku, öfke, hüznlenme gibi yoğun duygular görülebilir.

(Yavuzer,1995). Bireylerin çeşitli değişimlere ve yeni deneyimlere maruz kaldığı bu süreçte duyguların sağlıklı şekilde yönetilmesi büyük önem taşır. Bu gelişimsel evrede gençler, düzenleme becerilerini zorlayan görevlerle karşı karşıya kalırlar (Fombouchet, Pineau, Perchec, Lucenet ve Lannegrand, 2023).Ergen, çevrenin kendisiyle ilgili kararlarını aşırı önemsemesi nedeniyle çevrenin takdirini kazanma isteği içerisindedir, duygusal olarak dengesizlikler yaşayabilir. Duygularını bu dönemde yoğun yaşayan ergenin yaşayacağı ufak bir hayal kırıklığı çevresi ile olan iletişimini etkileyebilmektedir (Yavuzer, 1995). Ergenlik döneminde görülen duygusal dalgalanmalar nedeniyle ergenlerin duygu düzenlemeye ihtiyacı olabileceği düşünülmektedir. Ergenin duyguyu yaşadığı esnada olumlu değerlendirme yaparak sorunlarla aktif olarak baş ettiğinde duygularını daha etkili olarak düzenlediği, duygularını düzenleyemeyen ergenlerin durumu tehdit edici olarak değerlendirerek yüksek düzeyde kaçınma davranışı sergilediği görülmektedir (Zalewski, Lengua, Wilson, Trancik ve Bazinet, 2011).

Ebeveynler ve akranlar, ergenlikteki temel gelişimsel görevlerden biri olan duygu sosyalleşmesi ve özerklik gelişimi yoluyla ergenlerin duygu düzenlemesinin geliştirilmesinde önemli etkenlerdir (Fombouchet vd., 2023).Çocukluk döneminde ailesi tarafından duygusal ve sosyal yönden desteklenen bireyler, ergenlik dönemini sorunları ile daha kolay başa çıkabilir. Diğer taraftan çocuklukta kötü muameleye maruz kalan bireylerde depresyon riski artmaktadır. Bununla birlikte, çocukluk döneminde geliştirilen duygu düzenleme stratejilerinin, kötü muamelenin ileriki yaşamda depresyon üzerindeki etkilerini hafifletebileceği gösterilmiştir (Bozorgi Kazerooni ve Gholamipour, 2023).Anne baba tutumları ergenin dengesizliğini ve kararsızlığını artırabilir. Aile tarafından yapıcı olunması gereken bir evre olan ergenlik döneminde ergene baskıya dayanan disiplinli yaklaşım olması durumunda bu dönem olumsuz ve çatışma dolu bir döneme dönüşebilir (Yavuzer, 1995). Ergen karşılaştığı anne baba tutumlarına göre duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme basamağını etkin kullanabilir, ya da baskılama basamağını seçerek duygularını bastırabilir. Duyguların bastırılması ya da açıkça ifade edilmesi tek başına psikolojik uyumun göstergesi olarak değerlendirilemez; esas olan, bireyin mevcut duruma uygun olarak bu stratejiler arasında esnek bir şekilde geçiş yapabilme becerisidir (Bonanno ve Burton,2013).

Duygu düzenleme gelişimi aynı zamanda yürütücü işlevler gibi daha üst düzey bilişsel süreçlerle yakından ilişkilidir. Dikkat kontrolü, zihinsel esneklik ve güncelleme gibi beceriler bu dönemde gelişmeye devam eder. Bu işlevler, ergenlikte duygu düzenlemenin birçok yönü açısından kritik öneme sahiptir (Fombouchet vd., 2023). Ergenlerin beyнинin ergenlik döneminde yeniden değerlendirmeyi etkin olarak kullanabilecek yönde gelişmekte olduğunu ancak bu dönemde yönlendirmeye ihtiyaçlarının da olduğu belirtilmektedir (Aktaran: Özgüle ve Sümer, 2017). Yapılan araştırmalar ergenlerin yetişkinler kadar olmasa da yeniden değerlendirmeyi etkili bir şekilde kullandıklarını ortaya koymakta, yaşın ilerlemesiyle birlikte ise bastırmanın daha az kullanılabildiğini göstermektedir (Gross ve John, 2003). Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin daha etkili duygu düzenleme stratejileri kullandıkları (Wang vd., 2024), aynı zamanda duyguların da çeşitli bilişsel süreçleri de şekillendirdiği bilinmektedir (Ghosh ve Halder, 2020).

Duygu düzenleme becerisi farklı yaklaşımlar tarafından farklı şekillerde açıklanmaktadır. Gelişimsel araştırmalar duygu düzenlemede anne baba tutum ve davranışlarının etkili olduğunu, bedensel süreçleri inceleyen çalışmalar vücut işlevlerinin önemli olduğunu, bilişsel araştırmalar ise uyaranlara karşı yöneltilen duygunun kişi tarafından bilgi ve dikkat ile nasıl değerlendirildiğini vurgulamaktadır (Aktaran: Eldoğan, 2012).

#### **2.4.3. Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Eisenberg, Cumberland ve Spinrad (1998)'in gerçekleştirdiği çalışmada, ebeveynlerin çocuk yetiştirme yaklaşımlarının, çocukların duygu düzenleme becerileriyle olan bağlantısı incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre anne babalarından kabul edici ve pozitif tepkiler alan çocukların duygu düzenleme konusunda daha talep edilen beceriler geliştirdikleri belirlenmiştir.

Altan (2006), annenin sosyalleştirme davranışları ile çocuğun bireysel kişilik özelliklerinin, duygu düzenleme becerisi üzerindeki rolünü incelemiştir. Sıcak, samimi ve istenen yönde davranış sergileyen anne babalar ve buna istenen yönde olumlu yanıtlar veren çocukların duygu düzenleme becerileri daha etkili kullandıkları saptanmıştır.

Dennis (2007), duygu düzenleme stratejileri olan yeniden değerlendirme ve bastırma yöntemleri ile kaygı ve depresyon ilişkisini incelemiştir. Araştırma örneklemini 67 yetişkinden oluşmaktadır. Çalışmadan elde edilen sonucuna göre, bastırma yöntemini daha çok kullanan bireylerin daha kaygılı, yeniden değerlendirme yöntemini daha çok kullanan bireylerin daha az depresif ruh haline sahip oldukları görülmüştür.

Walton ve Flouri (2010), duygu düzenlemenin annelerin ebeveynliği ile ergenlerin dışsallaştırıcı davranış sorunları arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre annenin çocuğuna karşı ilgisi arttıkça, çocukta duygu düzenleme becerilerini kullanımı artmakta, davranış sorunları azalmaktadır.

Sarıtaş ve Gençöz (2011), gerçekleştirdiği çalışmada ergenlerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluklarla, annelerinin duygu düzenleme yetkinlikleri ve ebeveynlik davranışları arasındaki bağlantı değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, duygu düzenleme konusunda yetersizlik yaşayan annelerin çocuklarının, bu alanda daha becerikli annelere sahip akranlarına kıyasla duygu düzenleme becerilerinde daha fazla zorluk yaşadığını ortaya koymuştur. Annelerini baskıcı ve otoriter değerlendiren ergenlerin, annelerini daha destekleyici ve gelişimi teşvik eden annelere sahip olanlara kıyasla, duygu düzenleme becerilerinde daha fazla zorluk yaşadıkları saptanmıştır.

Aka (2011), tarafından gerçekleştirilen çalışmada, anne baba tutumları ile bireylerin duygusal farkındalık ve düzenleme yeterlilikleri ile depresyon, obsesif kompulsif belirtiler ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma 402 kadın, 128 erkek toplam 530 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucuna göre bilişsel yeniden değerlendirme ve önleyici stratejileri kullanan bireylerin, tepkisel ve bastırmaya dayalı düzenleme stratejilerini tercih eden bireylere göre daha düşük düzeyde depresif semptomlar gösterdiği görülmüştür. Bastırma stratejisini daha fazla, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini az tercih eden bireylerde obsesif kompulsif belirtiler ve sosyal kaygı düzeyi semptomlarının daha yüksek düzeyde gözlemlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda ebeveynlerinin daha ilgili olduğunu düşünen kişilerin, ilgisiz olduğu düşüncesine sahip kişilere göre bilişsel yeniden değerlendirme yöntemine daha sık başvurdukları saptanmıştır.

Duygu düzenleme yöntemlerinden daha çok bastırmayı ise babasını korumacı olarak gören bireylerin kullandığı gözlemlenmiştir. Araştırmada erkek katılımcıların bastırmaya yönelik duygu düzenleme stratejilerini kadınlara kıyasla daha sık tercih ettikleri belirlenmiştir.

Lougheed ve Hollenstein (2012), ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin uyumlu ruh sağlığıyla ilişkisini, tek bir uyumlu strateji kullanımından ziyade çeşitli stratejilerin bir arada kullanımının etkisi üzerinden incelemiştir. 177 ergenden oluşan örnekleme, yeniden değerlendirme, bastırma, duyguları gizleme, duygusal katılım ve uyum sağlama gibi beş strateji temelinde profiller oluşturulmuştur. Altı gruplu modelin en iyi uyumu sağladığı analizlerde, yalnızca bir veya iki stratejiyi yoğun kullanan profillerin içselleştirilmiş sorunlarla (depresyon, genel kaygı, sosyal kaygı) daha yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna karşılık, birden fazla stratejiyi esnek biçimde kullanan ve özellikle uyum sağlama düzeyi yüksek olan gruplar daha düşük içselleştirme sorunları göstermiştir.

Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır(2012), öznel iyi oluşun duygu düzenleme becerileri, stresle baş etme stratejileri, sosyal öz- yeterlik düzeyi ve mizah anlayışıyla ilişkisini incelemiştir. Araştırma grubunu 248 kız, 171 erkek toplam 419 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre kendini geliştirici mizah, bilişsel yeniden yapılandırma, yardım arama eğilimi, aktif planlama ve sosyal öz-yeterlik gibi değişkenlerinin bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, stres ile başa çıkma yöntemleri, sosyal öz-yeterlik, duygu düzenleme ve mizahın öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Gresham ve Gullone (2012), 10 ila 18 yaş aralığındaki 682 çocuk ve ergenden oluşan bir örnekleme gerçekleştirilen bu çalışmada, Beş Faktörlü Kişilik Modeli (FFM) ve ebeveyn bağlanmasının, yeniden değerlendirme ve bastırma gibi duygu düzenleme stratejilerinin kullanımındaki rolleri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, dışadönüklük ve deneyime açıklık boyutlarının daha sık yeniden değerlendirme stratejisi kullanımını yordadığını göstermektedir. Bastırma stratejisinin kullanımında ise, nörotisizm dışındaki tüm kişilik boyutları ile negatif yönde ilişkiler saptanmış, nörotisizmin bastırma ile olumlu bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Bağlanma değişkenleri açısından değerlendirildiğinde, ebeveynle sağlıklı iletişimin yeniden

değerlendirme stratejilerinin tercih edilme sıklığını artırdığı ve bastırma stratejisiyle daha düşük düzeyde ilişkili olduğu; yabancılaşma hissinin ise bunun tersine, yeniden değerlendirme stratejisini azaltıp bastırma stratejisini artırdığı sonucun ulaşılmıştır.

Nolen-Hoeksema (2012), duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında cinsiyet farklılıklarının varlığını, bu stratejilerin psikopatolojiyle ilişkilerinin kadın ve erkeklerde benzer olup olmadığını ve söz konusu strateji farklılıklarının psikopatolojik belirtilerdeki cinsiyet farklarını açıklayıp açıklamadığını incelemiştir. Bulgular, kadınların birçok duygu düzenleme stratejisini erkeklere oranla daha sık kullandığını ve bu stratejilerin her iki cinsiyette de psikopatolojiyle benzer ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle kadınlarda daha yaygın görülen ruminasyon eğilimi, depresyon ve kaygı bozukluklarındaki cinsiyet farkını kısmen açıklarken; erkeklerde alkol kullanımının başa çıkma yöntemi olarak tercih edilmesi, alkol kötüye kullanımını anlamada önemli bir etken olarak değerlendirilmiştir.

Jabeen, Anis-ul-Haque ve Riaz (2013), yürüttükleri çalışmada, ergenlerin ebeveynlerine dair algıladıkları tutumlar ile duygu düzenleme biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada ebeveynlerin çocuklarına yönelik demokratik yaklaşımlarının, çocukların duygu düzenleme kapasiteleri üzerinde olumlu etkiler yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte annelerin hoşgörülü yaklaşımlarının çocukların duygu düzenlemeleri üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bulgular, otoriter ebeveynlik yaklaşımının çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Akdeniz (2017) tarafından yapılan çalışmada ergenliğin erken dönemlerinde bilişsel duygu düzenleme becerileri, ergenlerin anne baba tutum algısı ve psikolojik sağlık ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Ergenlerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmeyi daha sık kullanmaları, yaşadıkları psikolojik belirtilerin yanı sıra davranışsal ve duygusal sorunlarında artışa neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde kendini suçlama stratejisini yoğun olarak kullanan ergenlerin daha yüksek düzeyde psikolojik belirtiler gösterdikleri tespit edilmiştir. Annelerinin tutumlarını daha fazla reddedici değerlendiren ve babalarının tutumlarını daha fazla koruyucu değerlendiren ergenlerin daha fazla psikolojik belirti sergiledikleri bulunmuştur. Bununla beraber daha fazla davranış ve duygusal

sorunlar yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya göre algılanan aile desteği arttıkça davranış ve duygusal sorunlar azalmaktadır.

Cracco, Goossens ve Braet (2017), Hollanda'da 8-18 yaş arası çocuk ve ergenlerle yürütülen geniş ölçekli bir araştırmada, uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanım düzeyleri yaşa göre incelenmiştir. Bulgular, özellikle 12-15 yaş aralığında, uyumlu stratejilerin kullanımında azalma ve uyumsuz stratejilerin kullanımında artış olduğunu göstermiştir.

Meesters, Muris, Dibbet, Cima ve Lemmens (2017) tarafından yapılan araştırmada, 11-18 yaş aralığındaki klinik ve klinik olmayan ergenlerde algılanan ebeveyn tutumları ile suçluluk ve utanç eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Bulgular, özellikle klinik olmayan grupta, hem olumlu hem de olumsuz ebeveyn tutumlarının suçluluk ve utançla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Klinik grupta ise yalnızca annelere ait tutumlar bu duygularla ilişkili bulunmuş; babaya ait tutumlar anlamlı bir etki göstermemiştir. Sonuçlar, ebeveyn tutumlarının öz-bilinçli duyguların gelişiminde belirleyici olabileceğini göstermektedir.

Tekin (2017) çalışmasında ergenlerin ebeveynlerine yönelik algıladıkları tutumların, yaratıcılıkları ve duygularını düzenleme süreçleri üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre ergenlerin anne babalarını demokratik, hoşgörülü ve izin verici algılamaları, yaratıcılık düzeylerinde anlamlı bir fark yaratmaktadır. Duygu düzenleme gücü açısından bakıldığında açıklık, strateji ve dürtü alt boyutlarında anlamlı farklar bulunmuştur. Bu farklar demokratik ve hoşgörülü ebeveyn tutumu algısıyla ilişkilidir. Çalışmada sonucunda ebeveyn tutumlarının hem yaratıcılık hem de duygu düzenleme zorluklarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Lennarz, Hollenstein, Lichtwarck-Aschoff, Kuntsche ve Granic (2018), 78 ergenin günlük yaşamda kullandığı sekiz farklı duygu düzenleme stratejisini Deneyim Örneklem Yöntemi ile incelemiştir. Bulgulara göre en sık kullanılan strateji kabullenme olup; problem çözme, dikkat dağıtma ve yeniden değerlendirme gibi stratejiler yüksek yoğunluklu olumsuz duygular karşısında daha fazla tercih edilmiştir. Problem çözme, kabullenme ve yeniden değerlendirme stratejileri, ruminasyona kıyasla daha başarılı bulunmuştur. Ayrıca, erkeklerde kabullenme stratejisi ile depresif belirtiler arasında negatif ilişki gözlemlenirken, kızlarda anlamlı

bir ilişki saptanmamıştır. Sonuçlar, duygu yoğunluğu ve strateji seçimi arasında bağlamsal bir ilişki olduğunu ve cinsiyete göre farklılıklar olabileceğini göstermektedir.

Yaman (2018), ebeveyn tutumlarının çocukların mizaç yapısı ve duyguları düzenleme becerileri üzerindeki etkilerini incelediği bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma bulguları, demokratik anne baba tutumunun çocukların duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde desteklediğini, otoriter ebeveyn tutumunun ise bu beceriler üzerinde olumsuz bir etkide bulunduğunu ortaya koymuştur.

Gülkaya (2018) çalışmasında, ergenlerin algıladığı ebeveyn tutumları ile ebeveynlerinin gerçek tutumları arasındaki ilişki ve bu algıların çeşitli değişkenlere göre nasıl farklılaştığı araştırılmıştır. Sonuçlara göre, ergenlerin anne babalarından algıladıkları duyarlılık ile ebeveynlerin mevcut duyarlılıkları arasında olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Davranışsal denetim açısından ise ergenin algısıyla ebeveynin mevcut tutumu arasında negatif yönde ilişki gözlemlenmiştir. Psikolojik kontrol açısından bakıldığında ergenin annesine yönelik algısıyla annenin gerçek tutumu arasında olumsuz, babasıyla arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Miller-Slough ve Dunsmore (2019), yürüttükleri çalışmada, ergenlerin ebeveynleri ve arkadaşları tarafından maruz kaldıkları duygu sosyalizasyonu süreçleri ile duygu düzenleme yeterlikleriyle olan ilişkisini incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, ebeveynlerin duygusal tepkileri zaman içinde istikrarlı kalırken, arkadaşların tutumları cinsiyete bağlı olarak değişmiştir. Kız ergenlerin arkadaşları, zamanla daha az cezalandırıcı olup olumsuz duygulara daha fazla duygusal karşılık verirken; erkek ergenlerin arkadaşlarında ise duygusal destek artışı ve duygu ihmalinde azalma gözlemlenmiştir.

Sarteshneizy, Lotfi, Pirmoradi ve Farid (2020), üniversite öğrencilerinde duygusal sıkıntıyı azaltmada duygusal düzenleme ve bilişsel esneklik alanlarında öz yeterliliğin yordayıcı rolünü incelemiştir. Bulgular, duygusal düzenlemede öz yeterlilik ile duygusal sıkıntı ve bileşenleri arasında anlamlı ilişki olduğunu ve bu özelliğin duygusal sıkıntıyı azaltmada güçlü bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Araştırma bulguları, bilişsel esneklik ile duygusal sıkıntı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilemediğini göstermektedir. Ancak,

bireylerin duygu düzenleme sürecine ilişkin öz yeterlik algıları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Vinter, Aus ve Arro (2020), ergenlik dönemindeki kız ve erkeklerde akademik tükenmişlik ve bilişsel duygu düzenleme yaklaşımları arasındaki bağlantı araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kızlar boylamsal olarak erkeklere göre anlamlı biçimde daha yüksek akademik tükenmişlik seviyesi bildirmiştir. Araştırmada bilişsel temelli duygu düzenleme yöntemleri ile tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkinin cinsiyete yönelik farklılık gösterdiği ortaya konulmuştur.

Atalay ve Özyürek (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ergenlerin kullandıkları duygu düzenleme stratejileri ile ebeveynlerinin tutumları arasındaki ilişkisi araştırılmıştır. Ebeveynlerin demokratik yaklaşımlarının artmasıyla birlikte, ergenlerin hem içe dönük hem de dışa dönük duygu düzenleme becerilerinde gelişme gözlemlenirken, işlevsiz stratejilerin kullanımında azalma meydana gelmektedir. Koruyucu - istekçi tutumlar işlevsel olmayan stratejiler ile dışsal işlevsel duygu düzenlemelerini artırırken, otoriter tutumların içsel işlevsel stratejileri azalttığı ve işlevsel olmayan düzenleme biçimlerini artırdığı sonucuna ulaşmışlardır.

Goagoses, Bolz, Elits, Schipper, Schütz, Rademacher, Vesterling ve Koglin (2022) ebeveynlik boyutları/tarzları ile çocukluk ve ergenlikte duygu düzensizliği: sistematik bir inceleme ve meta-analiz konulu araştırmalarında pozitif ebeveynliğin duygu düzensizliği ile negatif ilişkili olduğunu, negatif ebeveynliğin ise pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Butt, Mehboob, Wajid ve Khan (2023), tıp fakültesi öğrencilerinin olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla kullandıkları duygu düzenleme stratejileri incelenmiştir. Bulgulara göre, öğrenciler üzüntü durumlarında duygularını yönetmek için çeşitli duygu düzenleme stratejilerine daha sık başvurmaktadır. Katılımcıların bir kısmı, üzücü duygularla başa çıkmak amacıyla dikkatleri başka farklı aktivitelere yönlendirmeyi tercih ederken, öfke anlarında dışsallaştırma yoluyla başkalarını suçladıkları, korku durumlarında ise duygularını bastırmayı seçtikleri tespit edilmiştir. İğrenme karşısında kaçınma stratejisi öne çıkarken, şok durumlarında en yaygın olarak kullanılan stratejinin kabullenme olduğu belirlenmiştir.

Bozorgi Kazerooni ve Gholamipour (2023), çocukluk çağında olumsuz yaşam olaylarına maruz kalan ergenlerde, kötü muamelenin duygu düzenleme

becerileri üzerindeki etkisini bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü bağlamında ele almıştır. Elde edilen bulgular, yüksek düzeyde bilişsel esneklik sergileyen bireylerin, geçmişte yaşadıkları olumsuz deneyimlere rağmen daha işlevsel duygu düzenleme stratejileri kullanabildiklerini göstermektedir. Buna karşılık, bilişsel esnekliği düşük bireylerde kötü muamelenin olumsuz etkilerinin daha güçlü olduğu tespit edilmiştir.

Özdemir (2024), üniversiteye hazırlanan ergenlerde öz-şefkat düzeyini yordamada bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin etkisini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin öz-şefkati yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Džida, Keresteš ve Brajša-Žganec (2024) duygu düzenleme stratejileri ve duygusal ve davranışsal sorunlarda çevresel duyarlılığın düzenleyici rolünü incelediği araştırmada duygu düzenleme stratejileri ile çocuk ruh sağlığı arasında bağlantılar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonuçları, duyguların bastırılması stratejisinin çocuklarda daha yüksek düzeyde duygusal ve davranışsal sorunları öngördüğünü ortaya koymuştur. Araştırma bastırma stratejisinin olumsuz etkilerinin çocuğun cinsiyeti ve çevresel duyarlılığına bağlı olarak artabileceğini göstermektedir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın desenine, çalışma evreni ve örneklemin özelliklerine, veri toplama araçlarına, verilerin nasıl toplandığına ve kullanılan analiz tekniklerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırma ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik nicel bir çalışmadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin derecesini belirlemeye yönelik gerçekleştirilen tarama yaklaşımıdır (Karasar,2011). Bu çalışmada ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları, bilişsel esneklik ve duygu düzenlemeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları ve bilişsel esneklik değişkenlerinin, duygu düzenleme değişkenini yordayıp yordamadığı belirlenmiştir. Ayrıca, anne baba tutumları, bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin cinsiyet, sınıf düzeyi ve aile tipi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu Ankara ilinde bulunan Millî Eğitim Bakanlığına bağlı liselere devam eden ergenler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilen 274 kız (%63,6), 157 erkek (%36,4) öğrenci olmak üzere 431 öğrenciden oluşmaktadır.

**Tablo 1.** Araştırma Grubuna Alınan Öğrencilere Ait Sosyo-Demografik Bilgiler

	Değişkenler	N
Cinsiyet	Kız	274
	Erkek	157
	Toplam	431
Sınıf Düzeyi	9.sınıf	68
	10.sınıf	201
	11.sınıf	119
	12.sınıf	43

	Toplam	431
<b>Okul Türü</b>	Anadolu Lisesi	288
	Fen Lisesi	2
	İmam-Hatip Lisesi	28
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	113
<b>Aile Türü</b>	Çekirdek Aile	347
	Geniş Aile	28
	Bölünmüş Aile	56
<b>Anne Eğitim Durumu</b>	İlkokul	61
	Lisansüstü	25
	Lise	192
	Okuma yazma bilmiyor	1
	Ortaokul	48
	Üniversite	104
<b>Baba Eğitim Durumu</b>	İlkokul	48
	Lisansüstü	34
	Lise	162
	Okuma yazma bilmiyor	1
	Ortaokul	46
	Üniversite	140

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplamak için kullanılan “Kişisel Bilgi Formu”, “Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği”, “Anne Baba Tutum Ölçeği” hakkında bilgiler aşağıda verilmiştir.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin verileri elde etmek amacıyla, araştırmacı tarafından bir kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunun içeriğinde cinsiyet, sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim durumu, okul ve aile türü ile bilgiler edinmeye dönük sorular bulunmaktadır.

#### 3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Bilişsel Esneklik Ölçeği Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiş, Türkçe’ye uyarlanması ile ilgili güvenlik ve geçerlik çalışmaları Çelikkaleli (2014) tarafından yapılmıştır. Orijinal hali 12 maddeden oluşan ve 6’lı Likert tipi bir ölçme aracı olan bu ölçek, “kesinlikle katılmıyorum” dan “kesinlikle katılıyorum” a kadar uzanan bir derecelendirme sistemi ile cevaplandırılmaktadır. Türkçe formu 11

maddeye indirgenmiş olup, AFA sonuçlarına göre elde edilen tek boyutlu yapı, DFA ile desteklenmiş ve uygun bulunmuştur. Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin güvenilirliği farklı örneklemlerle yapılan çalışmalarla test edilmiş ve iç tutarlılık katsayıları .74,.73 ve .75 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin iki yarı güvenirligi için sırasıyla elde edilen katsayı ise tüm örneklemlerde .77 olarak saptanmıştır. Test tekrar test yöntemiyle yapılan çalışmada iki uygulama arasında .98 oranında bir korelasyon elde edilmiştir. Ayrıca dil geçerliği kapsamında orijinal İngilizce form ile Türkçe form arasında .88 düzeyinde anlamlı ilişki saptanmıştır. Yapılan ölçüt bağıntılı geçerlik analizlerinde, BEO ile Problem Çözme Envanteri'nin Problem Çözmeye Güven ve Kişisel Kontrol alt boyutları arasında pozitif yönde; Yaklaşma-Kaçınma alt boyutu ile negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.76 bulunmuştur.

### **3.3.3. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)**

Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği, Phillips ve Power (2007) tarafından ergen bireylerin duygularını düzenleme biçimlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş; Türkçe formunun uyarılma çalışması ise Duy ve Yıldız (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplamda 18 maddeden oluşmakta olup, “Hiçbir zaman (1)” ile “Her zaman (5)” arasında sıralanan Beşli Likert tipi derecelendirme sistemi kullanılmaktadır. Bu ölçme aracı; içsel işlevsel, içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme olmak üzere dört alt boyuttan meydana gelmektedir. Her bir alt boyuttaki maddelere verilen yanıtların puanları ayrı ayrı hesaplanmakta; elde edilen dört puan arasından en yüksek olan değer, ergenin en sık başvurduğu duygu düzenleme biçimini yansıtmaktadır (Duy & Yıldız, 2014).

Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla iç tutarlılık katsayıları ve test tekrar test yöntemiyle güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. İç tutarlılık analizleri sonucunda Cronbach alfa değerleri sırasıyla; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .76, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .68, içsel işlevsel alt boyut için .74 ve dışsal işlevsel alt boyut için .59 olarak tespit edilmiştir. İki hafta ara ile ölçek 175 öğrenciye uygulanmış ve elde edilen sonuçlar ise; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .56, dışsal

işlevsel olmayan alt boyut için .70, içsel işlevsel alt boyut için .51 ve dışsal işlevsel alt boyut için .62 olarak tespit edilmiştir (Duy ve Yıldız, 2014).

Bu araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.76, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu 0.73, dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu 0.57, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu 0.75 olarak bulunmuştur.

### **3.3.4. Anne Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ)**

Anne-Baba Tutumları Ölçeğinin ilk formu Kuzgun (1972) tarafından oluşturulmuş, daha sonra Kuzgun ve Eldeleklioğlu (2005) tarafından gözden geçirilerek güncellenmiştir. Beşli Likert tipi bir yapıya sahip olan ölçek, bireylerin her bir maddeye “hiç uygun değil (1)” ile “çok uygun (5)” arasında değişen düzeylerde yanıt vermelerini gerektirmektedir. Toplamda 40 maddeden oluşan ölçek, demokratik tutum, otoriter tutum ve koruyucu-istekçi olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirliğine yönelik yürütülen çalışmalar sonucunda, test-tekrar test yöntemiyle elde edilen korelasyon katsayıları sırasıyla demokratik tutum alt boyutu için .92, otoriter tutum alt boyutu için .79 ve koruyucu-istekçi tutum alt boyutu için .75 olarak rapor edilmiştir. İç tutarlılığı yansıtan Cronbach alfa katsayıları ise demokratik tutum için .89, otoriter tutum için .78 ve koruyucu-istekçi tutum için .82 olarak hesaplanmıştır (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005).

Bu araştırmada elde edilen veriler doğrultusunda demokratik tutum için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.91, Koruyucu - İstekçi tutum iç tutarlılık katsayısı 0.85, otoriter tutum iç tutarlılık katsayısı 0.87 bulunmuştur.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmanın uygulanabilmesi için Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulundan 02.04.2024 tarihinde 2024/067 sayılı karar ile etik kurul onayı alınmıştır. Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğünden 07.06.2024 tarihinde E-14588481-605.99-104038349 sayılı araştırma izni alınmıştır. Araştırma ölçekleri, 2024-2025 eğitim öğretim yılında Ankara ilinde bulunan farklı türdeki okullardan araştırmaya gönüllü katılım sağlayan öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmaya yönelik tüm veriler Google Forms aracılığıyla elde edilmiştir. Uygulama yapılmadan önce

Veli Onam Formu ile öğrenci velilerinden gerekli izinler alınmıştır. Okullarda ders saatleri içerisinde derse girilip yönergeler okunmuş, öğrencilere araştırma, ölçekler, gönüllü katılım ve gizlilik ilkesi hakkında bilgiler verilmiştir. Katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu”, “Anne Baba Tutum Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Ölçeği” ve “Bilişsel Esneklik Ölçeği” uygulanmıştır. Öğrenciler ölçekleri yaklaşık 10-15 dakika içerisinde tamamlamışlardır. Anlaşılmayan ölçek maddeleri hakkında açıklayıcı bilgiler verilerek ölçeklerin sağlıklı bir şekilde cevaplandırılması sağlanmıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırmaya dair tüm verilerin analizi için SPSS 20.0 kullanılmıştır. Ölçekler ve alt boyutlarının normallik analizleri yapılmış, analizler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Normallik dağılımına uygun olan ölçeklerin demografik değişkenlerle karşılaştırmasını yapmak amacıyla parametrik testlere başvurulmuştur. Değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşmasına yönelik T testi yapılmıştır. Değişkenlerin sınıf düzeyine ve aile tipine göre farklılaşmasına ilişkin Anova testi uygulanmıştır. Farklılığın kaynağını bulmak amacıyla Post Hoch testlerinden Tukey, Tamhane's T2 ve LSD testleri kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların birbirleri ile ilişkilerini belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları ile bilişsel esnekliğin duygu düzenlemeyi yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analizinden yararlanılmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya ilişkin ölçeklerin betimleyici istatistik tabloları, ergenlerin algıladıkları anne baba tutumu, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik ölçeği toplam puanının cinsiyet ve sınıf düzeyine göre T-Testi ve Anova Testi ile karşılaştırılmalarını gösteren tablolar, ergenlerin algıladıkları anne baba tutumu, bilişsel esneklik ve duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon tablosu ve ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının ve bilişsel esnekliklerinin duygu düzenlemelerini yordamasına yönelik regresyon analizi tablosu yer almaktadır.

Uygulanan ölçeklerden elde edilen puanlara ait betimleyici istatistikler Tablo 2'de gösterilmiştir.

**Tablo 2.**Uygulanan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara Ait Betimleyici İstatistikler

	$\bar{X}$	n	SS	Çarpıklık	Basıklık
Demokratik tutum	3.8088	431	.83560	-.596	-.236
Koruyucu-istekçi tutum	2.5009	431	.70420	.602	-.035
Otoriter tutum	2.1471	431	.81531	.828	.303
İçsel işlevsel duygu düzenleme	3.7889	431	.69786	-.332	-.005
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	2.9522	431	.86924	.044	-.385
Dışsal işlevsel duygu düzenleme	3.0940	431	.77994	-.179	.006
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	2.1290	431	.83297	.878	.727
Bilişsel esneklik	4.4378	431	.72739	-.275	.179

Tabachnick ve Fidell (2013) verilerin -1,5- 1,5 aralığında olmasının normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir. Buna göre verilerin normallik varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiş, çarpıklık ve basıklık kat sayılarının -1,5 ve +1,5 arasında değerler aldığı ve bu değerlere göre ölçeklerin ve alt boyutların normal dağılım gösterdiği görülmüştür.

#### 4.1.Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutum Puanlarının, Duygu Düzenleme ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Cinsiyet Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Bulgular

Ergenlerin anne baba tutumları alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulgular Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3.**Ergenlerin Anne Baba Tutumları Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik T Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Demokratik tutum	Kız	274	3.8256	.83833	.553	.581
	Erkek	157	3.7793	.83265		
Otoriter tutum	Kız	274	2.1365	.84471	-.356	.722
	Erkek	157	2.1656	.76357		
Koruyucu-istekçi tutum	Kız	274	2.4662	.70049	-1.352	.177
	Erkek	157	2.5614	.70880		

\*p<.05

Tablo 3'e göre ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları alt boyutlarından olan demokratik tutum puan ortalamaları( $t=.553$ ;  $p=.581$ ;  $p>.05$ ), otoriter tutum puan ortalamaları ( $t=-.356$ ;  $p=.177$ ;  $p>.05$ ) ve koruyucu - istekçi tutum puan ortalamaları ( $t=-1.352$ ;  $p=.722$ ;  $p>.05$ ) cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Ergenlerin duygu düzenleme alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulgular Tablo 4'de verilmiştir.

**Tablo 4.**Ergenlerin Duygu Düzenleme Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenlerine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik T Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
İçsel işlevsel duygu düzenleme	Kız	274	3.7892	.68911	.015	.988
	Erkek	157	3.7882	.71509		
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	Kız	274	3.0547	.89118	3.367	.001
	Erkek	157	2.7732	.80131		
Dışsal işlevsel duygu düzenleme	Kız	274	3.1916	.77138	3.477	.001
	Erkek	157	2.9236	.76777		
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	Kız	274	2.0971	.81348	-1.051	.294
	Erkek	157	2.1847	.86574		

\*p<.05

Tablo 4'e göre duygu düzenleme alt boyutlarından olan içsel işlevsel duygu düzenleme puan ortalamaları (t=.015; p=.988; p>.05) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları (t=-1.051; p=.294; p>.05) cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( t= 3.367; p= .001; p<.05). Kızların içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının ( $\bar{X}$ =3.0547), erkeklerin ( $\bar{X}$ =2.7732) puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ergenlerin dışsal işlevsel duygu düzenleme puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ( t= 3.477; p=.001; p<.05).Kızların dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının( $\bar{X}$ =3.1916) erkeklerin ( $\bar{X}$ =2.9236) puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir.

Ergenlerin bilişsel esneklik puanlarının cinsiyet değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulgular Tablo 5'de verilmiştir.

**Tablo 5.**Ergenlerin Bilişsel Esneklik Puanlarının Cinsiyet Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik T Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Bilişsel esneklik	Kız	274	4.3796	.72260	-2.206	.028
	Erkek	157	4.5395	.72684		

\*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde ergenlerin bilişsel esneklik puan ortalamalarının (t=2.206; p=.028; p<.05) cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Erkeklerin bilişsel esneklik puan ortalamalarının ( $\bar{X}$ =4.5395), kızların ( $\bar{X}$ = 4.3796) puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir.

#### 4.2. Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları Puanlarının, Duygu Düzenleme Puanlarının ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6.**Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Sınıf düzeyi	n	$\bar{X}$	SS
Demokratik tutum	9.sınıf	68	3.8855	.73168
	10.sınıf	201	3.8504	.81955
	11.sınıf	119	3.8343	.80630
	12.sınıf	43	3.4219	.04721
	Toplam	431	3.8088	.83560
Otoriter tutum	9.sınıf	68	2.0647	.66440
	10.sınıf	201	2.1522	.79329
	11.sınıf	119	2.1000	.85162
	12.sınıf	43	2.3837	.99617
	Toplam	431	2.1471	.81531
Koruyucu-istekçi tutum	9.sınıf	68	2.4559	.63753
	10.sınıf	201	2.5357	.67743
	11.sınıf	119	2.4078	.74703
	12.sınıf	43	2.6667	.78343
	Toplam	431	2.5009	.70420

Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları puanlarının sınıf düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.**Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Anova Testi Sonuçları

Değişkenler	Varyans Kaynağı	KT	df	KO	f	p
Demokratik tutum	Gruplar arası	7.261	3	2.420	3.528	.015
	Grup içi	292.974	427	.686		
	Toplam	300.236	430			
Otoriter tutum	Gruplar arası	3.138	3	1.046	1.580	.193
	Grup içi	282.695	427	.662		
	Toplam	285.834	430			
Koruyucu -istekçi tutum	Gruplar arası	2.593	3	.864	1.752	.156
	Grup içi	210.641	427	.493		
	Toplam	213.234	430			

\*p<.05

Tablo 7’e göre ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları puanlarına ait bulgular incelendiğinde katılımcıların algıladıkları demokratik tutum alt boyutundan aldıkları puanlarının sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (F=3.528; p= 0.15; p<.05). Otoriter tutum alt boyutundan alınan puan ortalamalarının sınıf seviyesine göre anlamlı biçimde farklılık göstermediği görülmektedir (F=1.580; p=.193; p>.05). Koruyucu – istekçi alt boyutu puan ortalamalarının sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (F=1.752; p=.156;p>.05).

Ergenlerin algıladıkları demokratik tutum alt boyutundaki sınıf seviyesine göre puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmasına yönelik bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 8.**Ergenlerin Algıladıkları Demokratik Tutum Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Farklılaşmasına Yönelik Tukey Testi Sonuçları

	Sınıf düzeyi	Ortalamalar arası fark(I-J)	p
9. sınıf	10. sınıf	.03511	.990
	11. sınıf	.05117	.977
	12. sınıf	.46358*	.022
10. sınıf	9. sınıf	-.03511	.990
	11. sınıf	.01606	.998
	12. sınıf	.42846*	.012
11. sınıf	9. sınıf	-.05117	.977
	10. sınıf	-.01606	.998
	12. sınıf	.41241*	.027
12. sınıf	9. sınıf	-.46358*	.022
	10. sınıf	-.42846*	.012
	11. sınıf	-.41241*	.027

\*p<.05

Tabloda 8'e göre 9,10 ve 11 sınıf öğrencilerinin demokratik tutum alt boyutundan aldıkları ortalama puanlarının 12.sınıflara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ergenlerin duygu düzenleme puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 9'de verilmiştir.

**Tablo 9.**Ergenlerin Duygu Düzenleme Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS
İçsel işlevsel duygu düzenleme	9.sınıf	68	3.9338	.64446
	10.sınıf	201	3.7761	.72990
	11.sınıf	119	3.7038	.61061
	12.sınıf	43	3.8547	.82417
	Toplam	431	3.7889	.69786
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	9.sınıf	68	2.8853	.85715
	10.sınıf	201	3.0249	.86970
	11.sınıf	119	2.7882	.83170
	12.sınıf	43	3.1721	.92745
	Toplam	431	2.9522	.86924
Dışsal işlevsel duygu düzenleme	9.sınıf	68	3.1103	.77554
	10.sınıf	201	3.1953	.79340
	11.sınıf	119	2.9559	.71947
	12.sınıf	43	2.9767	.83597

	Toplam	431	3.0940	.77994
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	9.sınıf	68	1.8294	.61742
	10.sınıf	201	2.2547	.86994
	11.sınıf	119	2.0790	.81354
	12.sınıf	43	2.1535	.89638
	Toplam	431	2.1290	.83297

\*p<.05

Ergenlerin duygu düzenleme puanlarının sınıf düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulgular Tablo 10'da verilmiştir.

**Tablo 10.**Ergenlerin Duygu Düzenleme Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Anova Testi Sonuçları

Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Df	KO	f	p
İçsel işlevsel duygu düzenleme	Gruplar arası	2.509	3	.836	1.726	.161
	Grup içi	206.902	427	.485		
	Toplam	209.412	430			
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	Gruplar arası	6.644	3	2.215	2.972	.032
	Grup içi	318.251	427	.745		
	Toplam	324.895	430			
Dışsal işlevsel duygu düzenleme	Gruplar arası	4.941	3	1.647	2.740	.043
	Grup içi	256.628	427	.601		
	Toplam	261.569	430			
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	Gruplar arası	9.604	3	3.201	4.734	.003
	Grup içi	288.744	427	.676		
	Toplam	298.347	430			

\*p<.05

Tablo 10'da ergenlerin duygu düzenleme alt boyutlarına ait bulgular incelendiğinde katılımcıların içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (F=1.726; p= .161; p>.05). Katılımcıların içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutundan alınan puan ortalamalarının (F=2.972; p=.032; p<.05), dışsal işlevsel duygu düzenleme puan ortalamalarının (F=2.740; p=.043;p<.05) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamalarının

(F=4.734; p=.003; p<.05) sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

Ergenlerin, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu puan ortalamalarının, dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu puan ortalamalarının ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamalarının sınıf seviyesine göre farklılaşmanın kaynağını tespit etmek amacıyla Post Hoch testlerinden Tukey ve LSD testlerine başvurulmuştur. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutundaki sınıf seviyesine göre farklılaşmanın kaynağını tespit etmek için Post Hoch testlerinden Tamhane's T2 testine başvurulmuştur.

Ergenlerin duygu düzenleme alt boyutu olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmasına yönelik bulgular Tablo 11'de verilmiştir.

**Tablo 11.**Ergenlerin Duygu Düzenleme Ölçeğinin Alt Boyutu Olan İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Farklılaşmasına Yönelik LSD Testi Sonuçları

	Sınıf Düzeyi	Ortalamalar arası fark (I-J)	p
9.sınıf	10.sınıf	-.13958	.250
	11.sınıf	.09706	.460
	12.sınıf	-.28680	.089
10.sınıf	9.sınıf	.13958	.250
	11.sınıf	.23664*	.018
	12.sınıf	-.14722	.311
11.sınıf	9.sınıf	-.09706	.460
	10.sınıf	-.23664*	.018
	12.sınıf	-.38386*	.013
12.sınıf	9.sınıf	.28680	.089
	10.sınıf	.14722	.311
	11.sınıf	.38386*	.013

\*p<.05

Tabloda 11'e göre 10. sınıf öğrencilerinin içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeden aldıkları ortalama puanlarının 11. sınıflara göre daha yüksek, 12. sınıfların içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeden aldıkları puanlarının 11. sınıflardan yüksek olduğu görülmektedir.

Ergenlerin duygu düzenleme alt boyutu olan dışsal işlevsel duygu düzenleme boyutu puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmasına yönelik bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12.**Ergenlerin Duygu Düzenleme Ölçeğinin Alt Boyutu Olan Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Farklılaşmasına Yönelik Tukey Testi Sonuçları

	Sınıf Düzeyi	Ortalamalar arası fark (I-J)	p
9.sınıf	10.sınıf	-.08498	.863
	11.sınıf	.15441	.557
	12.sınıf	.13355	.813
10.sınıf	9.sınıf	.08498	.863
	11.sınıf	.23939*	.039
	12.sınıf	.21853	.337
11.sınıf	9.sınıf	-.15441	.557
	10.sınıf	-.23939*	.039
	12.sınıf	-.02086	.999
12.sınıf	9.sınıf	-.13355	.813
	10.sınıf	-.21853	.337
	11.sınıf	.02086	.999

\*p<.05

Tabloda 12’e göre 10. sınıf öğrencilerinin dışsal işlevsel duygu düzenlemeden aldıkları ortalama puanlarının 11. sınıflara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ergenlerin duygu düzenleme alt boyutu olan dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmasına yönelik bulgular Tablo 13’de verilmiştir.

**Tablo 13.**Ergenlerin Duygu Düzenleme Ölçeğinin Alt Boyutu Olan Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Farklılaşmasına Yönelik Tamhane's T2 Testi Sonuçları

	Sınıf Düzeyi	Ortalamalar arası fark (I-J)	p
9.sınıf	10.sınıf	-.42531*	.000
	11.sınıf	-.24958	.110
	12.sınıf	-.32408	.224
10.sınıf	9.sınıf	.42531*	.000
	11.sınıf	.17573	.353
	12.sınıf	.10124	.985
11.sınıf	9.sınıf	.24958	.110
	10.sınıf	-.17573	.353
	12.sınıf	-.07450	.998
12.sınıf	9.sınıf	.32408	.224
	10.sınıf	-.10124	.985
	11.sınıf	.07450	.998

\*p<.05

Tabloda 13'e göre 10. sınıf öğrencilerinin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeden aldıkları ortalama puanlarının 9. sınıflara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ergenlerin bilişsel esneklik puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 14'de verilmiştir.

**Tablo 14.**Ergenlerin Bilişsel Esneklik Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerinin Sonuçları

Değişken	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{X}$	SS
Bilişsel esneklik	9.sınıf	68	4.4559	.69333
	10.sınıf	201	4.4448	.72228
	11.sınıf	119	4.4319	.68556
	12.sınıf	43	4.3930	.91792
	Toplam	431	4.4378	.72739

Ergenlerin bilişsel esneklik puanlarının sınıf düzeyi değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulgular Tablo 15'de verilmiştir.

**Tablo 15.**Ergenlerin Bilişsel Esneklik Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Anova Testi Sonuçları

Değişkenler	Varyans Kaynağı	KT	df	KO	f	p
Bilişsel esneklik	Grup içi	.122	3	.041	.077	.973
	Gruplar arası	227.391	427	.533		
	Toplam	227.514	430			

\*p<.05

Tablo 15'e göre ergenlerin bilişsel esneklik puanlarına ait bulgular incelendiğinde katılımcıların bilişsel esneklik puan ortalamalarının sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (F=.077; p= .973; p>.05).

#### 4.3. Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları Puanlarının, Duygu Düzenleme Puanlarının ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Aile Tipi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları puanlarının aile tipi değişkenine göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 16'da verilmiştir.

**Tablo 16.**Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumlarının Aile Tipi Değişkenine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Sınıf düzeyi	n	$\bar{X}$	SS
Demokratik tutum	Çekirdek Aile	347	3.8067	.83044
	Geniş Aile	28	3.9337	.75766
	Bölünmüş Aile	56	3.7589	.91001
	Toplam	431	3.8088	.83560
Otoriter tutum	Çekirdek Aile	347	2.1268	.78254
	Geniş Aile	28	2.0893	.85259
	Bölünmüş Aile	56	3.3018	.97933
	Toplam	431	2.1471	.81531
Koruyucu-istekçi tutum	Çekirdek Aile	347	2.4924	.69078
	Geniş Aile	28	2.5548	.70555
	Bölünmüş Aile	56	2.5262	.79256
	Toplam	431	2.5009	.70420

Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları puanlarının aile tipi değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulgular Tablo 17’de verilmiştir.

**Tablo 17.**Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları Puanlarının Aile Tipi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Anova Testi Sonuçları

Değişkenler	Varyans Kaynağı	KT	df	KO	f	p
Demokratik tutum	Gruplar arası	.577	2	.289	.412	.662
	Grup içi	299.658	428	.700		
	Toplam	300.236	430			
Otoriter tutum	Gruplar arası	1.577	2	.788	1.187	.306
	Grup içi	284.257	428	.664		
	Toplam	285.834	430			
Koruyucu-istekçi tutum	Gruplar arası	.142	2	.071	.143	.867
	Grup içi	213.092	428	.498		
	Toplam	213.234	430			

\*p<.05

Tablo 17’e göre ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları puanlarına ait bulgular incelendiğinde katılımcıların algıladıkları demokratik tutum alt boyutundan ( $F=.412$ ;  $p=.662$ ;  $p>.05$ ), otoriter tutum alt boyutundan ( $F=1.187$ ;  $p=.306$ ;  $p>.05$ ) ve koruyucu-istekçi boyutundan ( $F=.143$ ;  $p=.867$ ;  $p>.05$ ) aldıkları puanlarının aile tipine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Ergenlerin duygu düzenleme puanlarının aile tipi değişkenine göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 18’de verilmiştir.

**Tablo 18.**Ergenlerin Duygu Düzenleme Puanlarının Aile Tipine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{X}$	SS
İçsel işlevsel duygu düzenleme	Çekirdek Aile	347	3.7550	.69459
	Geniş Aile	28	3.9643	.59595
	Bölünmüş Aile	56	3.9107	.74837
	Toplam	431	3.7889	.69786
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	Çekirdek Aile	347	2.9135	.87080
	Geniş Aile	28	3.1714	.87891
	Bölünmüş Aile	56	3.0821	.84059
	Toplam	431	2.9522	.86924
Dışsal işlevsel duygu düzenleme	Çekirdek Aile	347	3.1045	.78396
	Geniş Aile	28	3.1250	.67871
	Bölünmüş Aile	56	3.0134	.80963
	Toplam	431	3.0940	.77994
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	Çekirdek Aile	347	2.0991	.81039
	Geniş Aile	28	2.1071	.84236
	Bölünmüş Aile	56	2.3250	.94854
	Toplam	431	2.1290	.83297

\*p<.05

Ergenlerin duygu düzenleme puanlarının aile tipi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulgular Tablo 19’da verilmiştir.

**Tablo 19.**Ergenlerin Duygu Düzenleme Ortalamalarının Aile Tipi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Anova Testi Sonuçları

Değişken	Varyans Kaynağı	KT	df	KO	f	p
İçsel işlevsel duygu düzenleme	Gruplar arası	2.090	2	1.045	2.157	.117
	Grup içi	207.322	428	.484		
	Toplam	209.412	430			
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	Gruplar arası	2.810	2	1.405	1.867	.156
	Grup içi	322.086	428	.753		
	Toplam	324.895	430			
Dışsal işlevsel duygu düzenleme	Gruplar arası	.429	2	.214	.351	.704
	Grup içi	261.141	428	.610		
	Toplam	261.569	430			

Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	Gruplar arası	2.474	2	1.237	1.790	.168
	Grup içi	295.873	428	.691		
	Toplam	298.347	430			

\*p<.05

Tablo 19 incelendiğinde ergenlerin duygu düzenleme alt boyutlarından içsel işlevsel duygu düzenleme ( $F=2.157$ ;  $p=.117$ ;  $p>.05$ ), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $F=1.867$ ;  $p=.156$ ;  $p>.05$ ), dışsal işlevsel duygu düzenleme ( $F=.351$ ;  $p=.704$ ;  $p>.05$ ) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $F=1.790$ ;  $p=.168$ ;  $p>.05$ ) alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının aile tipine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir

Ergenlerin bilişsel esneklik puanlarının aile tipi değişkenine göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 20’de verilmiştir.

**Tablo 20.**Ergenlerin Bilişsel Esneklik Puanlarının Aile Tipi Değişkenine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS
Bilişsel esneklik	Çekirdek Aile	347	4.4242	.71040
	Geniş Aile	28	4.3214	.68332
	Bölünmüş Aile	56	4.5804	.83892
	Toplam	431	4.4378	.72739

Ergenlerin bilişsel esneklik puanlarının aile tipi değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulgular Tablo 21’de verilmiştir.

**Tablo 21.**Ergenlerin Bilişsel Esneklik Puan Ortalamalarının Aile Tipi Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Anova Testi Sonuçları

Değişkenler	Varyans Kaynağı	KT	df	KO	f	p
Bilişsel esneklik	Grup içi	1.581	2	.791	1.498	.225
	Gruplar arası	225.932	428	.528		
	Toplam	227.514	430			

\*p<.05

Tablo 21'e göre ergenlerin bilişsel esneklik puanlarına ait bulgular incelendiğinde katılımcıların bilişsel esneklik puan ortalamalarının aile tipine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (F=1.498; p= .225 ; p>.05).

#### 4.4. Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları, Duygu Düzenleme ve Bilişsel Esneklik Puanları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bulgular

Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişkin Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 22'da verilmiştir.

**Tablo 22.**Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları, Duygu Düzenleme ve Bilişsel Esneklik Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8
Demokratik tutum	1							
Koruyucu-istekçi tutum	-.632**	1						
Otoriter tutum	-.806**	.751**	1					
İçsel işlevsel duygu düzenleme	.181**	-.044	-.090	1				
İçsel işlevsel olmayan duygu	-.459**	.401**	.472**	.067	1			

Dışsal işlevsel duygu düzenleme	.163**	-.059	-.038	.239**	.017	1		
Dışsal işlevsel olmayan duygu	-.270**	.291**	.318**	-.138**	.369**	.058	1	
Bilişsel esneklik	.314**	-.254**	-.266**	.364**	-.377**	.149**	-.126**	1

\*\*p<0.01

Tablo 22'deki verilen sonuçlara göre ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları, duygu düzenlemeleri ve bilişsel esneklikleri arasında pozitif ve negatif yönde düşük, orta ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Anne baba tutumlarının alt boyutlarından olan demokratik tutum ile koruyucu - istekçi tutum arasında ( $r=-.632, p<.001$ ) yüksek düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Demokratik tutum alt boyutu ile otoriter tutum alt boyutu arasında ( $r=-.806, p<.001$ ) çok yüksek düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Demokratik tutum alt boyutu ile içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu arasında ( $r=.181, p<.001$ ) düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu arasında ( $r=-.459, p<.001$ ) orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki, dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.163, p<.001$ ), dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu ile arasında ( $r=-.270, p<.001$ ) düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Demokratik tutum alt boyutu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye bakıldığında demokratik tutum ile bilişsel esneklik arasında ( $r=.314, p<.001$ ) orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Anne baba tutumları alt boyutlarından koruyucu - istekçi tutum ile otoriter tutum arasında ( $r=.751, p<.001$ ) çok yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Koruyucu - istekçi tutum alt boyutu ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu arasında ( $r=.401, p<.001$ ) orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu arasında ( $r=.291, p<.001$ ) düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Koruyucu - istekçi tutum alt boyutu ile bilişsel esneklik arasında ( $r=-.254, p<.001$ ) düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Koruyucu - istekçi tutum alt boyutu ile içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu, dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Otoriter

tutum alt boyutu ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu arasında ( $r=-.472$ ,  $p<.001$ ) orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $r=.318$ ,  $p<.001$ ) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki ve duygu düzenleme toplam puan arasında ( $r=.355$ ,  $p<.001$ ) orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Otoriter tutum alt boyutu ile bilişsel esneklik arasında ( $r=-.266$ ,  $p<.001$ ) düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Otoriter tutum ile içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Duygu düzenleme alt boyutlarından içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu ile dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu arasında ( $r=.239$ ,  $p<.001$ ) düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile arasında ( $r=-.138$ ,  $p<.001$ ) düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki, bilişsel esneklik ile arasında ( $r=.364$ ,  $p<.001$ ) orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İçsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu ve anne baba toplam puan ortalaması arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında ( $r=.369$ ,  $p<.001$ ) orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye bakıldığında ( $r=-.377$ ,  $p<.001$ ) orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile içsel işlevsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu ile bilişsel esneklik arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu ile bilişsel esneklik arasında ( $r=-.219$ ,  $p<.001$ ) düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

**4.5. Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları ve Bilişsel Esneklik Puanlarının, Ergenlerin Duygu Düzenleme Puanlarını Anlamli Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular**

Ergenlerin algıladıkları demokratik tutum alt boyutu, otoriter tutum alt boyutu, koruyucu-istekçi tutum alt boyutu ve bilişsel esneklik puanlarının, ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenlemesini anlamli bir şekilde yordayıp yordamadığına yönelik yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları Tablo 23’de verilmiştir.

**Tablo 23.**Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba TutumlarıAlt Boyutları ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenlemelerini Yordayıp Yordamadığına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

<b>Bağımsız Değişkenler</b>	<b>B</b>	<b>Std. Hata</b>	<b>β</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>f</b>
Sabit	1162	.411		2.827	.005		
Demokratik tutum	.182	.064	.218	2.846	.005		
Otoriter tutum	.081	.076	.094	1.067	.287	.145	19.225
Koruyucu-istekçi tutum	.110	.067	.111	1.639	.102		
Bilişsel esneklik	.335	.045	.349	7.400	.000		

\*p<0.05 \*\*p<0.01

Tablo 23’e bakıldığında ergenlerin algıladıkları demokratik tutum, otoriter tutum ve koruyucu istekçi tutum ve bilişsel esneklik puanlarının ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme puanları üzerinde yordayıcı etkisinin olup olmadığının belirlenmesi için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucunda anne baba tutumları alt boyutlarının ve bilişsel esnekliğin içsel işlevsel duygu düzenleme düzeylerini anlamli düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır ( $R=39$ ,  $R^2_{adjusted}=.145$ ,  $p<.01$ ). Buna göre anne baba tutumları alt boyutları ve bilişsel esneklik içsel işlevsel duygu düzenlemedeki toplam varyansın %14’ünü açıklamaktadır. Ayrıca demokratik tutum

( $\beta=.218$ ,  $p<0.05$ ) ve bilişsel esnekliğin ( $\beta=.349$ ,  $p<0.05$ ) içsel işlevsel duygu düzenlemenin anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, demokratik anne baba tutumdaki bir puanlık artışın içsel işlevsel duygu düzenleme düzeyinde .18'lik ve bilişsel esneklikteki bir puanlık artışın içsel işlevsel duygu düzenleme düzeyinde .33'lük bir artışa neden olduğu ifade edilebilir.

Ergenlerin algıladıkları demokratik tutum alt boyutu, otoriter tutum alt boyutu, koruyucu-istekçi tutum alt boyutu ve bilişsel esneklik puanlarının, ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemesini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığına yönelik yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları Tablo 24'de verilmiştir.

**Tablo 24.**Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları Alt Boyutları ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemelerini Yordayıp Yordamadığına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	Std. Hata	$\beta$	t	p	$R^2$	f
Sabit	4.126	.465		8.869	.000		
Demokratik tutum	-.155	.072	-.149	-2.146	.032		
Otoriter tutum	.249	.086	.234	2.905	.271	.294	45.735
Koruyucu-istekçi tutum	.084	.076	.068	1.103	.004		
Bilişsel esneklik	-.299	.051	-.250	-5.844	.000		

\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$

Tablo 24'e bakıldığında ergenlerin algıladıkları demokratik tutum, otoriter tutum ve koruyucu istekçi tutum ve bilişsel esneklik puanlarının ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları üzerinde yordayıcı etkisinin olup olmadığının belirlenmesi için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucunda anne baba tutumları alt boyutlarının ve bilişsel esnekliğin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ( $R=.54$ ,  $R^2_{adjusted}=.294$ ,  $p<.01$ ). Buna göre anne baba tutumları alt boyutları ve

bilişsel esneklik içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemedeki toplam varyansın %29'unu açıklamaktadır. Ayrıca demokratik tutum ( $\beta=-.149$ ,  $p<0.05$ ), koruyucu-istekçi tutum ( $\beta=.068$ ,  $p<0.05$ ) ve bilişsel esnekliğin ( $\beta=-.250$ ,  $p<0.05$ ) içsel işlevsel duygu düzenlemenin anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, demokratik anne baba tutumdaki bir puanlık artışın içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyinde .15'lik bir düşüşe, koruyucu ve istekçi tutumundaki bir puanlık artışın içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyinde .08'lik bir artışa ve bilişsel esneklikteki bir puanlık artışın içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyinde .29'luk bir düşüşe neden olduğu ifade edilebilir.

Ergenlerin algıladıkları demokratik tutum alt boyutu, otoriter tutum alt boyutu, koruyucu-istekçi tutum alt boyutu ve bilişsel esneklik puanlarının, ergenlerin dışsal işlevsel duygu düzenlemesini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığına yönelik yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları Tablo 25'de verilmiştir.

**Tablo 25.**Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları Alt Boyutları ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlemelerini Yordayıp Yordamadığına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	Std. Hata	$\beta$	t	p	$R^2$	f
Sabit	842	.483		1.743	.082		
Demokratik tutum	.320	.075	.343	4.263	.000		
Otoriter tutum	.282	.089	.295	3.167	.002	.055	7.204
Koruyucu-istekçi tutum	-.040	.079	-.036	-.503	.615		
Bilişsel esneklik	.118	.053	.110	2.228	.026		

\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$

Tablo 25'e bakıldığında ergenlerin algıladıkları demokratik tutum, otoriter tutum ve koruyucu istekçi tutum ve bilişsel esneklik puanlarının ergenlerin dışsal işlevsel duygu düzenleme puanları üzerinde yordayıcı etkisinin olup olmadığının

belirlenmesi için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucunda anne baba tutumları alt boyutlarının ve bilişsel esnekliğin dışsal işlevsel duygu düzenleme düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır ( $R=25$ ,  $R^2_{adjusted}=.055$ ,  $p<.01$ ). Buna göre anne baba tutumları alt boyutları ve bilişsel esneklik dışsal işlevsel duygu düzenlemedeki toplam varyansın %5'ini açıklamaktadır. Ayrıca demokratik tutum ( $\beta=.343$ ,  $p<0.05$ ), otoriter tutum ( $\beta=.295$ ,  $p<0.05$ ) ve bilişsel esnekliğin ( $\beta=.110$ ,  $p<0.05$ ) dışsal işlevsel duygu düzenlemenin anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, demokratik anne baba tutumdaki bir puanlık artışın dışsal işlevsel duygu düzenleme düzeyinde .32'lik bir artışa, koruyucu ve istekçi tutumundaki bir puanlık artışın dışsal işlevsel duygu düzenleme düzeyinde .04'lük bir düşüşe ve bilişsel esneklikteki bir puanlık artışın dışsal işlevsel duygu düzenleme düzeyinde .11'lik bir artışa neden olduğu ifade edilebilir.

Ergenlerin algıladıkları demokratik tutum alt boyutu, otoriter tutum alt boyutu, koruyucu-istekçi tutum alt boyutu ve bilişsel esneklik puanlarının, ergenlerin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemesini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığına yönelik yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları Tablo 26'da verilmiştir.

**Tablo 26.**Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları Alt Boyutları ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemelerini Yordayıp Yordamadığına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Bağımsız Değişkenler	B	Std. Hata	$\beta$	t	p	$R^2$	f
Sabit	2.036	.498		4.084	.000		
Demokratik tutum	.009	.078	.009	.117	.907		
Otoriter tutum	.216	.092	.211	2.345	.019	.117	15.265
Koruyucu-istekçi tutum	.122	.082	.103	1.497	.135		
Bilişsel esneklik	-.160	.055	-.140	-2.918	.004		

\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$

Tablo 26'ye bakıldığında ergenlerin algıladıkları demokratik tutum, otoriter tutum ve koruyucu istekçi tutum ve bilişsel esneklik puanlarının ergenlerin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları üzerinde yordayıcı etkisinin olup olmadığının belirlenmesi için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucunda anne baba tutumları alt boyutlarının ve bilişsel esnekliğin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ( $R=35$ ,  $R^2_{\text{adjusted}}=.117$ ,  $p<.01$ ). Buna göre anne baba tutumları alt boyutları ve bilişsel esneklik dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemedeki toplam varyansın %11'ini açıklamaktadır. Ayrıca otoriter tutum ( $\beta=.211$ ,  $p<0.05$ ) ve bilişsel esnekliğin ( $\beta=-.140$ ,  $p<0.05$ ) dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, otoriter anne baba tutumdaki bir puanlık artışın dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyinde .21'lik bir artışa ve bilişsel esneklikteki bir puanlık artışın içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyinde .16'luk bir düşüşe neden olduğu ifade edilebilir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 5. TARTIŞMA

Bu bölümde lise öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiş, elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

#### **5.1.Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları, Bilişsel Esneklikleri ve Duygu Düzenlemelerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulgularına göre ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatür incelendiğinde bu araştırma bulgusuna benzer araştırma sonuçları olduğu görülmektedir. Yapılan farklı araştırmalarda, ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı görülmüştür (Eftekin, 2015;Ünüvar, 2007). Lise öğrencilerinin anne baba tutumlarına göre öfke ifade tarzlarının incelendiği araştırmada ise öğrencilerde demokratik tutumda cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bulut, 2018). Literatür incelendiğinde bu araştırma sonuçlarıyla çelişen çalışmalar da bulunmaktadır. Ergenlerle yapılan çalışmalarda erkek ergenlerin kızlara göre anne baba tutumlarını daha otoriter ve koruyucu algıladıkları bulunmuştur (Ulutaş,2024; Aktaş, 2011; Atalay, 2018). Ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi ile algılanan anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir araştırmada erkek ergenlerin kızlara göre anne baba tutumlarını daha koruyucu algıladıkları tespit edilmiştir (Alhas, 2021). Benzer şekilde Demirbozan (2019) araştırmasında erkek ergenlerin kızlara göre anne baba tutumlarını daha koruyucu algıladıkları sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma sonucuna göre ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının cinsiyete göre farklılaşmamasının nedeni, günümüzde ebeveynlerin anne baba tutumlarının cinsiyet temelli anlayışlarının azalmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülebilir.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri ve dışsal işlevsel duygu düzenlemelerinin cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Kız ergenlerin içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel duygu düzenlemelerinin, erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, kişinin olumsuz duygularını

kendi içsel süreçleriyle kontrol etmeye çalışması ve etkisi olmayan stratejiler kullanmasıdır. Dışsal işlevsel duygu düzenleme ise bireyin duygularını düzenlemek için başkalarının desteğine, dış kaynaklara başvurmasıdır. Literatürde bu araştırmanın sonuçları ile uyumlu olarak Sarıkaya (2023) yaptığı çalışmada kızların dışsal işlevsel duygu düzenlemelerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kadınların erkeklere göre sorunlara duygusal olarak yanıt verme, bunu aile ve arkadaşları ile paylaşma olasılığı daha yüksektir. Kadınlar sözlü ifade, duygusal destek ve ruminasyon arayışını içeren stratejileri kullanmaya daha meyillidir (Pascual, Conejero ve Etxebarria, 2016). Benzer çalışmalara bakıldığında Nolen-Hoeksema (2012), kadınların birçok duygu düzenleme stratejisini erkeklere kıyasla daha sık kullanmakta olduğunu bulmuştur. Yapılan bir çalışmada erkeklerin duygusal farkındalık düzeylerinin kızlara kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür (Neumann, Van Lier, Gratz ve Koot, 2010). Aynı zamanda çalışmalar kızların ergenlik döneminde duyguları tanıma, ayırt etme ve bu konuda hızlı ve doğru karar verme konularında erkeklere kıyasla daha yetkin olduklarını göstermekte ve duyguları tanıma-ayırma görevlerinde daha başarılı olduklarını söylemektedir (Gur ve vd., 2012). Bu da kızların içsel duygularını rapor etmede daha yetkin olabileceğini göstermektedir (Maciejewski vd., 2017). Bu çalışmanın diğer bir bulgusu da içsel işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ise cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğidir. İçsel işlevsel duygu düzenleme bireyin yaşadığı duygusal durumları kendi iç kaynaklarını kullanarak sağlıklı bir şekilde düzenlemesi iken, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ise bireyin duygularını dış kaynaklarla sağlıklı biçimde düzenlemeye çalışmasıdır. Literatürde araştırma bulgusuyla benzer çalışma sonuçlarına rastlamak mümkündür. Atakay (2020) çalışmasında içsel işlevsel, dışsal işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemelerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde başka bir çalışmada ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenlemelerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür (Kaya, 2019). Bu araştırma sonucuna göre içsel işlevsel duygu düzenlemelerin cinsiyete göre farklılaşmaması, bu stratejinin daha çok bireyin iç dünyasına bağlı olması, bu stratejinin cinsiyetten bağımsız olarak daha çok bireyin özellikleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda ergenlikte toplumsal cinsiyet rollerinin

esnekleşmesi, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında cinsiyete dayalı farklılıkların azalmasına neden olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulguya göre, ergenlerin bilişsel esnekliklerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre erkek ergenlerin bilişsel esnekliklerinin kız ergenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazında araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Alhas (2021) ergenlerle yaptığı bilişsel esneklik çalışmasında, erkeklerin bilişsel esnekliklerinin kızlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan araştırmalarda, bilişsel esnekliğin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür (Kiraz, 2024; Altınkol, 2011). Bu araştırmadan elde edilen bulguların aksine bazı araştırmalarda, bilişsel esnekliğin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. (Küçük, 2016; Öztürk, 2019 ve Yüksel, 2024). Kızların erkeklere göre daha itaatkâr ve yardım almama eğiliminde olması (Yıldız, Boz ve Yıldırım, 2012), erkeklerin bilişsel esnekliklerinin kızlara göre daha yüksek olmasının nedeni olarak düşünülebilir.

## **5.2.Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları, Bilişsel Esneklikleri ve Duygu Düzenlemelerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırmadan elde edilen bulguya göre ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. 9, 10 ve 11. sınıf öğrencisi olan ergenlerin 12. sınıf öğrencilerine göre anne baba tutumlarını daha demokratik algıladığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bu araştırmanın sonuçlarına benzer araştırma sonuçlarına rastlanmıştır. Ergenlere yönelik yapılan çalışmalarda demokratik tutumda sınıflar arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür (Bulut, 2018; Ulutaş, 2018). Bu sonuçların aksine Eftekin (2015) yaptığı araştırmada demokratik tutumda sınıflar arası farklılık olmadığı, koruyucu istekçi tutum ve otoriter tutumda sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ergenliğin sonuna doğru bireyler ebeveynlerine duygusal anlamda küçük yaşlara göre daha az bağımlıdırlar. Ergenlerdeki bu gelişim duygusal özerklikle açıklanmaktadır (Steinberg, 2013). Bu araştırma sonucuna göre

9,10 ve 11. sınıf öğrencilerin 12. sınıf öğrencilerine göre ailelerini daha demokratik algılamaları, ergenlik dönemindeki gelişim özellikleri ve yaş ile açıklanabilir.

Duygu düzenleme değişkeninin sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmamasına yönelik yapılan analiz sonucunda ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri, dışsal işlevsel duygu düzenlemeleri ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. 10. sınıf öğrencilerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemelerinin ve dışsal işlevsel duygu düzenlemelerinin 11.sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. 12. sınıf öğrencilerinin içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeden aldıkları puanlarının 11. sınıf öğrencilerinin puanlarından yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan bir araştırmada yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin duygularını bastırma eğiliminde azalma, buna karşın duyguları yeniden değerlendirme becerisinde artış olduğunu ortaya konmuştur (Gullone, Hughes, King ve Tonge, 2010). Duyguların bastırılması işlevsel olmayan stratejiler arasında yer aldığından, 10. sınıf öğrencilerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemelerinin 11. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olmasının nedeni bu bilgiye dayanarak açıklanabilir. 10. sınıf öğrencilerin dışsal işlevsel duygu düzenlemelerini daha sık kullanmalarının bu dönemdeki ergenlerin akran ilişkilerine verdikleri önem ve sosyalleşmelerinin artması ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Ergenlerin sosyal ortamlarda geçirdikleri zamanla orantılı olarak bir takım sosyal sorunlarla karşılaşabilirler ve karşılaştıkları engeller konusunda acilen çevresindeki insanlara çoklu taleplerle yönelirler (Rime, 2009). Bu sorunlar karşısında dışsal işlevsel duygu düzenlemeden yararlandıkları düşünülebilir. 12. sınıf öğrencilerinin 11. sınıf öğrencilerine göre içsel işlevsel duygu düzenlemelerinin daha yüksek olması geleceğe dair yaşadıkları kaygı ile açıklanabilir. Yüksek sınav kaygısına sahip bireyler değerlendirme ortamlarında düşük kaygılı bireylere göre daha fazla olumsuz düşünce üretir ve daha yoğun bedensel belirtiler yaşarlar. Bu durum, sınav kaygısının bilişsel ve duyuşsal işlevleri olumsuz etkilediğini göstermektedir (Erözkan, 2004).

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre 10. Sınıf öğrencilerin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemelerinin 9. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde bu araştırmanın sonuçlarına benzer araştırma sonuçları bulunmaktadır. Süler (2022) yaptığı araştırmada, 10. sınıfta

öğrenim gören lise öğrencilerinin içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme puan ortalamalarının 9. sınıfta okuyan lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçların aksine, ergenlerde duygu düzenleme becerileri ile ilgili yapılan araştırmada 9.10 ve 11. sınıf öğrencileri bir grup, 12. sınıf öğrencileri bir grup olacak şekilde analizler gerçekleştirilmiş, analiz sonuçlarına göre duygu düzenleme alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Sarıkaya, 2023). 9. sınıfa yeni başlayan öğrenciler, 10. sınıf öğrencilerine kıyasla okula uyum sağlama ve sosyalleşme süreçlerinde daha fazla zorluk yaşayabilmektedir. 10. sınıf öğrencilerinin ise sosyal ortamlarda dışsal işlevsel duygu düzenlemelerini kullandıkları gibi, aynı zamanda dışsal işlevsel olmayan stratejilere de başvurabildikleri düşünülebilir.

Bilişsel esneklik değişkeninin sınıf düzeyine göre farklılaşmasına yönelik bulgulara baktığımızda, bilişsel esneklik puan ortalamalarının lise öğrencilerinde sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Alanyazında benzer araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır. Lise öğrencilerine yönelik yapılan çalışmalarda bilişsel esnekliğin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Aktepe, 2019; Gültekin, 2019; Yılmaz,2022). Bu sonuçların aksine ergenlerin bilişsel esnekliklerinin sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür (Elbir, 2024; Diril, 2011).

### **5.3. Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları, Bilişsel Esneklikleri ve Duygu Düzenlemelerinin Aile Tipi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırmadan elde edilen bulguya göre ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının, bilişsel esneklikleri ve duygu düzenlemelerinin aile tipine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde bu araştırma sonuçları ile paralel olarak Atalay (2019) , kabul ve denetim boyutlarında anne babası ile birlikte yaşayan bireylerle ayrı yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur. Zamir (2022), anneden algılanan otoriter, koruyucu ve demokratik tutum boyutları ile babadan algılanan koruyucu tutum boyutu açısından, bireylerin anne babalarının birlikte ya da ayrı yaşıyor olmalarına göre anlamlı bir fark olmadığını belirlemiştir. Dizman (2020), başa çıkma stilleri ve algılanan

ebeveyn tutumlarının aile yapısına göre anlamlı farklılık göstermediğini belirlemiştir. Çocuklar üzerine yapılan duygu düzenleme ile ilgili araştırmada, çocukların duygu düzenleme puanları aile yapısına göre anlamlı farklılık göstermemiştir (Koca, 2020). Ergenlerle yapılan çalışmalarda aile yapısına göre bilişsel esneklik puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Arman 2024; Coşkuner, 2019). Bu sonuçların aksine Kaymak Tokdaş (2024), boşanmış ebeveynlere sahip bireylerin, demokratik ebeveyn tutumunu daha düşük düzeyde algılamakta olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başka bir araştırmada, aile bütünlüğünün bozulması ve çocuğun tek bir ebeveynle yaşaması durumunun, bilişsel işlev performansını olumsuz yönde etkilediği ortaya konmuştur (Erürker, 2007).

#### **5.4. Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumları, Bilişsel Esneklikleri ve Duygu Düzenlemeleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, bilişsel esneklik ile ergenlerde algılanan anne baba tutumu alt boyutlarından olan demokratik tutum arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki, koruyucu - istekçi tutum alt boyutu ile otoriter tutum alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Alanyazına bakıldığında bu sonuca paralel olarak Alhas (2021) yaptığı çalışmada da demokratik tutum ile bilişsel esneklik arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki, koruyucu - istekçi tutum ve otoriter tutum ile arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde ergenlerin algıladığı ebeveynlik tarzları ile psikolojik esneklikleri arasındaki uzun vadeli ilişkinin incelendiği araştırmada demokratik ebeveyn tarzının ergenlerin daha yüksek psikolojik esneklik ile ilişkili olduğu, otoriter ve ilgisiz tutumların düşük psikolojik esneklik ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Williams, Ciarrochi ve Heaven,2012). Koesten, Schrodt ve Ford (2009)'a göre ise açık ve ifade edici bir aile ortamının, bireylerin bilişsel esnekliklerini artırmaktadır.

Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, bilişsel esneklik ile içsel işlevsel duygu düzenleme arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme arasındaki ilişkiye bakıldığında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki, dışsal işlevsel duygu düzenleme ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki,

dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde araştırma sonuçları ile paralel olarak Özdemir (2024) üniversite sınavına hazırlanan ergenlerde bilişsel esneklik ile içsel işlevsel duygu düzenleme ile orta düzeyde pozitif yönde ilişki, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile düşük düzeyde negatif yönde, dışsal işlevsel duygu düzenleme ile düşük düzeyde pozitif yönde ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile düşük düzeyde negatif yönde ilişki olduğunu bulmuştur. Genç yetişkinlerde yapılan çalışmada bilişsel esneklik ve duygu düzenleme arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulunmuştur (Ghosch ve Halder, 2022). Benzer şekilde Wang vd. (2017) araştırma sonuçlarında bilişsel esnekliğin duygusal durumlar tarafından düzenlendiğine dair kanıt sağladığını bildirmiştir.

Anne baba tutumlarından demokratik tutum alt boyutu ile duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında, demokratik tutum alt boyutu ile içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki, dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu ile arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde Atalay ve Özyürek (2021) tarafından yapılan araştırma sonuçları bu araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Benzer biçimde yapılan başka bir çalışmada ise demokratik tutum ile dışsal işlevsel duygu düzenleme, yaşamın kontrolü ve anlamlandırılması, başa çıkma ve problem çözme arasında orta derecede negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Kars, Bektaş ve Akyürek, 2019). Anne baba tutumları arasında demokratik tutum istenen tutumlardandır. Ebeveynlerin duygusal ifadesinin sıklığı, yoğunluğu ve değerliliği, çocuk ve ergen duygusal gelişiminin birçok yönü ile ilişkili olmuştur (Bariola, Gullone ve Hughes, 2011). Benzer şekilde, araştırmalar annelerin destekleyici duygusal tepkilerinin ergenlerde uyarlanabilir öfke düzenleme becerilerini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (Berona vd., 2022).

Bu çalışmada anne baba tutumlarından koruyucu-istekçi tutum alt boyutu ile duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen bulgulara göre, koruyucu - istekçi tutum alt boyutu ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt

boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Koruyucu - istekçi tutum alt boyutu ile içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu, dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu araştırmaya benzer olarak yapılan bir araştırmada koruyucu - istekçi tutum alt boyutu puanları arttıkça dışsal işlevsel, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutlarına ait puanların arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Atalay ve Özyürek, 2021).

Anne baba tutumlarından otoriter tutum alt boyutu ile duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, otoriter tutum alt boyutu ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Otoriter tutum ile içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında ilişki bulunmamaktadır. Literatür incelendiğinde bu araştırmaya paralel olarak olumsuz ebeveynlik ile duygu düzenleme bozuklukları arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Goagosos vd., 2022). Bu araştırma sonucunun aksine üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin duygu düzenleme, anne baba tutumu ve sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada denetleyici alt boyut puanları ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Karaçor,2020). Ergenlerde anne baba tutumlarının, duygu düzenleme ve iyilik hali üzerine yapılan araştırmada ise otoriter tutum ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ve olumlu kendilik algısı arasında orta derecede negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Kars, Bektaş ve Akyürek, 2019).

### **5.5. Ergenlerin Algıladıkları Anne Baba Tutumlarının ve Bilişsel Esnekliklerinin Duygu Düzenlemelerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmadan elde edilen bulgularına göre demokratik tutum, koruyucu-istekçi tutum, otoriter tutum ve bilişsel esneklik içsel işlevsel duygu düzenlemedeki toplam varyansın %14'ünü, içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemedeki toplam varyansın %29'unu, dışsal işlevsel duygu düzenlemenin %5'ini ve dışsal işlevsel

olmayan duygu düzenlemenin %11'ini açıklamaktadır. Bu araştırma bulgularına göre demokratik tutum ve bilişsel esnekliğin içsel işlevsel duygu düzenlemenin anlamlı yordayıcısı, demokratik tutum, koruyucu-istekçi tutum ve bilişsel esnekliğin içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin anlamlı yordayıcısı, demokratik tutum, otoriter tutum ve bilişsel esnekliğin dışsal işlevsel duygu düzenlemenin anlamlı yordayıcısı, otoriter tutum ve bilişsel esnekliğin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar alanyazında benzer değişkenlerin incelendiği bazı araştırmalar ışığında değerlendirilebilir. Gohar (2022), yaptığı araştırmada bilişsel esnekliğin duygu düzenlemeyi yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde yapılan araştırmalar duygusal sıcaklık ve destek gibi pozitif anne baba tutumlarının duygu düzenleme güçlüğü azalttığını, otoriterlik gibi negatif tutumların duygu düzenleme güçlüğü artırdığı (Goagoses vd., 2022),annelerin sevecenlik düzeyinin, ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü azalttığını ortaya koymaktadır (Walton ve Flouri, 2009). Ayrıca Shaw ve Star (2019) yaptıkları çalışmada, ailedeki kronik stresin annenin duygu düzenleme bozukluğu ile otoriter ebeveynlik stili arasındaki ilişkiyi güçlendirmekte olduğunu ve bu durumun ergenin duygu düzenlemesini etkilemekte olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başka bir araştırmada ise, bilişsel esneklik düzeyindeki artışın duygu düzenleme güçlüğü azalttığı tespit edilmiştir (Ulutaş, 2024). İçsel işlevsel duygu düzenleme ergenin kendi içsel kaynaklarını kullanarak sağlıklı bir şekilde yönetmesi, dışsal işlevsel duygu düzenleme ise duygularını dış çevreden aldığı destekle dengeli bir biçimde düzenlemesidir (Power ve Philips, 2007). Dışsal duygu düzenlemede açıklanan varyansın içsel duygu düzenlemeye göre daha düşük düzeyde kalması, anne baba tutumlarının ve bilişsel esnekliğin ergenin duygu düzenlemelerinin içsel süreçlerinde daha belirgin rol oynadığı söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre bilişsel esnekliğin duygu düzenlemenin tüm alt boyutlarında anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Bilişsel esnekliği yüksek olan ergenlerin hem içsel hem dışsal duygu düzenlemede daha sağlıklı duygu düzenleme becerilerine sahip oldukları söylenebilir. Duygularını ifade eden bireylerin duygularını düzenlerken bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini tercih ettiklerinde tepki verme süreleri daha kısa olmaktadır (Ghosch ve Halder, 2022). Aynı zamanda ergenlik sürecinde yürütücü işlevlerde gözlenen gelişimin, bireyin

kullanabileceği duygu düzenleme stratejilerinin sayısını ve çeşitliliğini artırarak daha kapsamlı bir stratejik donanıma sahip olmasına katkı sağladığı öngörülmektedir (Fombouchet vd., 2023).

Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının duygu düzenlemeyi yordama sonuçlarına göre demokratik tutum arttıkça içsel işlevsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme artmakta, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme azalmaktadır. Demokratik ebeveyn tutumu ergenlerin hem iç dünyalarında hem de çevresel ilişkilerinde duygularını daha sağlıklı yollarla yönetmelerine katkı sağladığı söylenebilir.

Ergenlerin algıladıkları koruyucu- istekçi tutum arttıkça, ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanma olasılığı artmaktadır. Grolnick ve Pomerantz (2009) ebeveyn kontrolü üzerine yaptıkları çalışmada psikolojik kontrolün bireyin özerklik gelişimini engellediği ve sağlıklı olmayan duygu düzenlemelerin kullanımını artırdığını belirtmektedir. Bu bağlamda ergenlere koruyucu tutumla yaklaşan ebeveynler ergenlerin özerkliğini kısıtlayarak, aşırı müdahaleci yaklaşımla ergenlerin işlevsel olmayan duygu düzenleme yönelmelerine neden olabilir.

Bu araştırma sonuçlarına göre ergenlerin algıladıkları otoriter anne baba tutumu arttıkça, ergenlerin hem içsel hem de dışsal işlevsel duygu düzenleme stratejilerine eğilimini artırmaktadır. Yapılan bir çalışmada destekleyici olmayan, küçümseyici ya da cezalandırıcı tepkilerin ise öfke ve üzüntü gibi duyguların sağlıklı biçimde düzenlenmesine neden olduğunu ortaya koymuştur (Berona ve vd., 2022). Otoriter tutum ile dışsal işlevsel duygu düzenlemedeki pozitif ilişki bazı ergenlerin sahip olduğu sosyal çevre ağı ve ergenin kişilik özelliklerinin etkisiyle açıklanabilir.

## SONUÇ

Araştırmanın sonuçları şu şekildedir:

1. Araştırma bulgularına göre ergenlerin algıladıkları anne baba tutum toplam puan ortalamaları ve anne baba tutum alt boyutlarının puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
2. Araştırma bulgularına göre kızların duygu düzenleme toplam puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Duygu düzenleme alt boyutlarından olan içsel işlevsel duygu düzenleme puan ortalamaları ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kızların içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin dışsal işlevsel duygu düzenleme puanları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Kızların dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarından yüksek olduğu belirlenmiştir.
3. Araştırma bulgularına göre ergenlerin bilişsel esneklik puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Erkeklerin bilişsel esneklik puan ortalamalarının, kızların puan ortalamalarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
4. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları toplam puanlarının sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Ergenlerin algıladıkları demokratik tutum alt boyutundan aldıkları puanlar sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Sonuçlara göre 9,10 ve 11. sınıf öğrencilerinin demokratik tutum alt boyutundan aldıkları ortalama puanlarının 12.sınıflara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Otoriter tutum alt boyutundan alınan puan ortalamalarının ve Koruyucu - İstekçi alt boyut puan ortalamalarının sınıf seviyesine göre anlamlı biçimde farklılık göstermediği bulunmuştur.

5. Araştırma bulgularına göre ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutundan alınan puan ortalamalarının, dışsal işlevsel duygu düzenleme puan ortalamalarının ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamalarının sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ortaya konmuştur. Sonuçlara göre 10. sınıf öğrencilerinin içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel duygu düzenlemeden aldıkları ortalama puanlarının ve duygu düzenleme toplam puan ortalamalarının 11. sınıflara göre daha yüksek olduğu, 10. sınıf öğrencilerinin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeden aldıkları ortalama puanlarının 9. sınıflara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. 12. sınıf öğrencilerinin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları 11. sınıflara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.
6. Araştırma bulgularına göre ergenlerin bilişsel esneklik puan ortalamaları sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
7. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme puan ortalamaları aile tipine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
8. Demokratik tutum alt boyutu ile içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki, dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu ile arasında düşük düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Demokratik tutum alt boyutu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye bakıldığında demokratik tutum ile bilişsel esneklik arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
9. Otoriter tutum alt boyutu ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında orta düzeyde pozitif yönde

anamlı bir iliřki bulunmuřtur. Otoriter tutum alt boyutu ile biliřsel esneklik arasında dūřuk dūzeyde negatif yōnde anlamlı bir iliřki olduęu gōrūlmūřtur. Otoriter tutum ile anne baba tutum toplam puanı arasında gūclū dūzeyde pozitif yōnde anlamlı bir iliřki bulunmuřtur. Otoriter tutum ile iřsel iřlevsel duygu dūzenleme, dıřsal iřlevsel duygu dūzenleme arasında anlamlı bir iliřki olmadıęı sonucuna ulařılmıřtır.

10. Koruyucu - istekçi tutum alt boyutu ile iřsel iřlevsel olmayan duygu dūzenleme alt boyutu arasında orta dūzeyde pozitif yōnde anlamlı bir iliřki, dıřsal iřlevsel olmayan duygu dūzenleme alt boyutu arasında zayıf dūzeyde pozitif yōnde anlamlı bir iliřki bulunmuřtur. Koruyucu - istekçi tutum alt boyutu ile biliřsel esneklik arasında dūřuk dūzeyde negatif yōnde anlamlı bir iliřki bulunmuřtur. Koruyucu - İstekçi tutum alt boyutu ile iřsel iřlevsel duygu dūzenleme alt boyutu, dıřsal iřlevsel duygu dūzenleme alt boyutu arasında anlamlı bir iliřki olmadıęı sonucuna ulařılmıřtır.

11. İřsel iřlevsel duygu dūzenleme alt boyutu ile biliřsel esneklik arasında orta dūzeyde pozitif yōnde anlamlı bir iliřki olduęu bulunmuřtur. İřsel iřlevsel olmayan duygu dūzenleme ile biliřsel esneklik arasında orta dūzeyde negatif yōnde anlamlı bir iliřki olduęu gōrūlmūřtur. Dıřsal iřlevsel duygu dūzenleme alt boyutu ile biliřsel esneklik arasında dūřuk dūzeyde pozitif yōnde anlamlı bir iliřki bulunmuřtur. Dıřsal iřlevsel olmayan duygu dūzenleme alt boyutu ile biliřsel esneklik ile arasında dūřuk dūzeyde negatif yōnde anlamlı bir iliřki olduęu sonucuna ulařılmıřtır.

12. Arařtırma bulgularına gōre demokratik tutum, koruyucu-istekçi tutum, otoriter tutum ve biliřsel esneklik iřsel iřlevsel duygu dūzenlemedeki toplam varyansın %14'ūnū, iřsel iřlevsel olmayan duygu dūzenlemedeki toplam varyansın %29'unu, dıřsal iřlevsel duygu dūzenlemenin %5'ini ve dıřsal iřlevsel olmayan duygu dūzenlemenin %11'ini aēıklamaktadır. Demokratik tutum ve biliřsel esneklięin iřsel iřlevsel duygu dūzenlemenin anlamlı yordayıcısı, demokratik tutum, koruyucu-istekçi tutum ve biliřsel esneklięin iřsel iřlevsel olmayan duygu dūzenlemenin

anlamli yordayicisi, demokratik tutum, otoriter tutum ve bilişsel esnekliğin dışsal işlevsel duygu düzenlemenin anlamli yordayicisi, otoriter tutum ve bilişsel esnekliğin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin yordayicisi olduğu belirlenmiştir.

## ÖNERİLER

### Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmanın çalışma grubu, Ankara ilinde lise eğitimine devam eden 431 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma farklı il ve farklı ortaöğretim kurumlarında, daha çok sayıda örnekleme gruplarına ve yaş gruplarına yapılabilir.
2. Bu araştırmada anne baba tutumlarından demokratik tutum, koruyucu-istekçi tutum ve otoriter tutum ile duygu düzenleme ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Literatürde farklı anne baba tutumlarına da yer verilmesi nedeniyle, gelecekte yapılacak araştırmalarda bu çeşitli tutumlar araştırmalara dahil edilebilir.
3. Araştırmada ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları, anne baba birlikte olarak değerlendirilmiştir. Daha sonra yapılacak olan araştırmalarda anne tutumu ve baba tutumu ayrı olarak çalışmalar yapılabilir.
4. Bu araştırma ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarına odaklanmakta olup yalnızca ergen bireylerle gerçekleştirilmiştir. Araştırma sürecine anne babalar dahil edilmemiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, ebeveynler de araştırmalara dahil edilebilir.
5. Bu araştırmada ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme arası ilişkiler belirlenmiştir. Daha sonra yapılacak olan çalışmalarda; psikolojik sağamlık, duygu düzenleme güçlüğu, duygusal esneklik, öz düzenleme gibi değişkenler de araştırmaya dahil edilebilir.

### Alan Çalışanlarına Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmada ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının ve bilişsel esnekliklerinin ergenlerin duygu düzenlemeleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda, ruh sağlığı uzmanlarının ergenlerle yürüttükleri müdahale

süreçlerinde, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmalara öncelik vermeleri önerilmektedir. Ayrıca, desteğe ihtiyacı olan bireylere yönelik bireyle ve grupla psikolojik danışma oturumları planlanabilir.

2. Ruh sağlığı çalışanları tarafından ergenlere yönelik bilişsel esnekliği ve duygu düzenlemeyi artırmaya yönelik psikoeğitimler planlanabilir.
3. Anne ve baba tutumları ile bilişsel esneklik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler dikkate alındığında, ruh sağlığı alanında ergenlerle çalışan uzmanların yürüttükleri psikoeğitim programlarında ebeveynleri de sürece dahil etmeleri, müdahale sürecinin etkililiğini artırabilir.
4. Psikolog, psikolojik danışman ve aile danışmanları tarafından ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumlarına ilişkin farkındalıklarını artırmak amacıyla anne ve babalara yönelik seminerler planlanabilir.
5. Okul psikolojik danışmanları tarafından hem öğretmenlere hem ebeveynlere yönelik bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin ergen gelişimindeki önemi ile ilgili bilgilendirme seminerleri düzenlenebilir. Öğretmenler tarafından öğrencilerin esnek düşünme becerilerini desteklemek adına sınıf içi etkinliklerde teşvik edici stratejilere yer verilebilir.
6. Bu araştırmada bilişsel esneklik ile duygu düzenleme arasındaki ilişki olduğu göz önüne alındığında okullarda öğrencilerin bilişsel esnekliklerini ve duygu düzenlemelerini geliştirme yönünde okullarda atölyeler kurulabilir, grup çalışmaları ile bu becerilerin gelişmeleri desteklenebilir.

## KAYNAKÇA

- Acun-Kapıkıran, N., Körükçü, Ö. ve Kapıkıran, Ş. (2014). The relation of parental attitudes to life satisfaction and depression in early adolescents: The mediating role of self-esteem. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(4), 1246–1252.
- Aka, B. T. (2011). Algılanan ebeveyn tutumları, duygu tanıma ve duygu düzenleme ile depresyon, obsesifkompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr>
- Akdeniz, S. (2017). Erken ergenlikte bilişsel duygusal düzenleme, algılanan anne baba tutumu ve algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr>
- Aktaş, S. (2011). 9. sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya. <https://tez.yok.gov.tr>
- Aktepe, R. (2019). Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ve mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa. <https://tez.yok.gov.tr>
- Akün E., (2013). Yapısal aile sistemleri kuramı bağlamında ergenlik döneminde aile yapısı ve ergenlik dönemi sorunları. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi* 53(1), 85-116.
- Alhas, U. (2021). Ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi ile algılanan anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr>
- Al-Khayat, M. R., Gargash, M. U. Ve Atiq, A. F. (2023). The effectiveness of game-based learning in enhancing students' motivation and cognitives kills. *Journal of Education and Teaching Methods*, 2(3), 50–62. <https://gprjournals.org/journals/index.php/JETM/article/view/199>
- Altan, Ö. (2006). The effects of maternal socialization and temperament on children's emotion regulation. Yüksek Lisans Tezi. Koç Üniversitesi, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr>
- Altunkol, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana. <https://tez.yok.gov.tr>
- Anayurt, A. (2017). Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr>

- Arman, E. (2024). Ergenlerin algıladığı ebeveynlik tutumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal özerklik ve bilişsel esneklik. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr>
- Atakay, A. (2020). Ergenlerin duygu düzenleme ve öznel iyi oluş düzeyleri ile ailelerinin duygu düzenleme ve dışavurulan duygulanım düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr>
- Atalay, C. D. (2019). 8. sınıf öğrencilerinin geleceğe ilişkin umutsuzluk düzeylerinin algılanan anne-baba tutumu ilişkisi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr>
- Atalay, D.(2018). Ergenlerin anne-baba tutum algısı ve arkadaşlık ilişkileri ile duygu düzenlemelerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Karabük. <https://tez.yok.gov.tr>
- Atalay, D. ve Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 815-834. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.707741>
- Aydın, B. (2013). Çocuk ve ergen psikolojisi.(4. Basım).Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Aynacı, C. (2020). Lise öğrencilerinde anne-baba-ergen ilişkilerinin benlik saygısı ve davranış problemlerine etkisinin okul sosyal hizmeti bağlamında incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya. <https://tez.yok.gov.tr>
- Baker, A. E., Galván, A. ve Fuligni, A. J. (2025). The connecting brain in context: How adolescent plasticity supports learning and development. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 71, 101486. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2024.101486>
- Bariola E., Gullone E. ve Hughes EK. (2011). Child and adolescent emotion regulation: the role of parental emotion regulation and expression. *Clin Child FamPsycholRev*,Jun;14(2):198-212. doi: 10.1007/s10567-011-0092-5. PMID: 21424275.
- Bartfai, A.,Winborg, I. M., Nordström, P. ve Åsberg, M. (1990). Suicidal behavior and cognitive flexibility: design and verbal fluency after attempted suicide. *Suicide And Life-Threatening Behavior*, 20(3), 254-266.
- Bayer, A. (2013). Değişen toplumsal yapıda aile. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4, 101-29.
- Beck, S.J.(2020). Bilişsel Davranışçı Terapi. (Muzaffer Şahin, Çev.). 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları

- Berona, J., Sroka, A.W., Gelardi, K. L., Guyer, A. E., Hipwell, A. E. ve Keenan, K. (2022). Maternal socialization of emotion and the development of emotion regulation in early adolescent girls. *Emotion* (Washington, D.C.), 23(3), 872–878. <https://doi.org/10.1037/emo0001110>
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bonanno, G. A. ve Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Bozorgi Kazerooni A., Gholamipour N. (2023). Investigating the moderating role of cognitive flexibility in the relationship between maltreatment and emotion regulation in adolescence with childhood trauma. *J Research Health*; 13 (2) :133-142 URL: <http://jrh.gmu.ac.ir/article-1-2127-en.html>
- Brechwald, W. A. ve Prinstein, M. J. (2011). Beyond homophily: A decade of advances in understanding peer influence processes. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 166–179. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00721.x>
- Buğa, A., Özkamalı, E., Wise A.F. ve Çekiç A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Bulut, S. (2018). Lise öğrencilerinin anne baba tutumlarına göre öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr>
- Butt, F., Mehboob, U., Wajid, G. ve Khan, R. A. (2023). Emotional regulation strategies (ER) used by trainees to overcome negative emotions. *The Journal of the Pakistan Medical Association*, 73(12), 2337–2347. <https://doi.org/10.47391/JPMA.7905>
- Canas, J. J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 1, 297-301.
- Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. A. ve McBride-Chang, C. (2003). Harshparenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of Family Psychology*, 17(4), 598–606. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.17.4.598>
- Chen, Y. (2022). The psychological impact of authoritarian parenting on children and the youth. *Education and Social Work Development*, University of Sussex. [https://doi.org/10.2991/978-2-494069-45-9\\_107](https://doi.org/10.2991/978-2-494069-45-9_107)

- Cloutier, R. ve Onur, B. (2019). Ergenlik psikolojisinde kuramlar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 27(2), 875-904. [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000000360](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000360)
- Compas, B. E. (2004). Processes of risk and resilience during adolescence: Linking contexts and individuals. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed., pp. 263–296). John Wiley & Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9780471726746.ch9>
- Corey, G. (2008).Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları.(Tuncay Ergene, Çev.). Ankara:Mentis Yayınları.
- Cracco, E., Goossens, L. ve Braet, C. (2017). Emotion regulation across childhood and adolescence: Evidence for a maladaptive shift in adolescence. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(8), 909–921. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-0952-8>
- Criss, M. M., Morris, A. S., Ponce-Garcia, E., Cui, L. ve Sil, S. J. (2016). Pathways to Adaptive Emotion Regulation among Adolescents from Low-Income Families. *Family Relations Inter disciplinary Journal of Applied Family Studies*, 65(3), 517-529.
- Çelikkale, E. (2006). 11. Sınıf öğrencilerinin denetim odakları, problem çözme becerileri ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin cinsiyet ve akademik alan değişkenleri açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.<https://tez.yok.gov.tr>
- Çelikkaleli, Ö. (2014a). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39 (176), 339-346.
- Çoşkuner, M. K. (2019). Boşanmış ve evli ailelerden gelen ergenlerin algıladıkları anne-baba reddi, psikolojik uyumları ve bilişsel esneklikleri. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr>
- Darling, N. ve Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Davis, R. N. ve Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 699–711. <https://doi.org/10.1023/A:1005591412406>
- Deák GO ve Wiseheart M. (2015). Cognitive flexibility in young children: General or task-specific capacity? *J Exp Child Psychol.* 138:31-53. doi: 10.1016/j.jecp.2015.04.003.
- Demirbozan, N.(2019). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığının anne baba tutumu ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.<https://tez.yok.gov.tr>

- Demirci, Okan O. ve Yöyen E.G. (2020). Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, C. 21, S. 39, s. 651-684.
- Demiröz, A. (2019). Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları aile tutumları ile akran zorbalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya. <https://tez.yok.gov.tr>
- Demirtaş A.S, (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı, *Turkish Studies Educational Sciences*, 13/11, 487-503. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13465>
- Dennis, J. P., ve VanderWal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Dennis, T. A. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motivation and Emotion*, 31(3), 200-207. doi: 10.1007/s11031-007-9069-6
- Diñer B., (2008). Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeyde lise ikinci sınıfa devam eden ergenlerin anne baba tutumlarını algılamaları ile arkadaşlık ilişkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr>
- Diril, A. (2011). Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana. <https://tez.yok.gov.tr>
- Dizman, Ü. (2020). Suça sürüklenen ergenlerde algılanan ebeveyn tutumları ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://docs.neu.edu.tr>
- Do, K. T., Paolizzi, S. G. ve Hallquist, M. N. (2024). How adolescents learn to build social bonds: A developmental computational account of social explore–exploit decision-making. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 69, 101415. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2024.101415>
- Dogan, B.G. ve Turp, H. H. (2022). A study on parents' emotion regulation skills, self awareness, and cognitive flexibility levels. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 9(4), 785-796. <https://doi.org/10.33200/ijcer.1096498>
- Dryden, D., David, D., ve Ellis, A. (2009). Rational emotive behavior therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies*, s. 226–276. Guilford Press.

- Duman N., Yılmaz S.A, Umunç Ş. ve İmre Y., (2019). Üniversite öğrencilerinde duygudurum düzenleme ve öfke. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*,4(1),1-9. <https://doi.org/10.21733/ibad.505283>
- Dusek,J.B. (1987). *Adolescent development and behavior*. Prentice-Hall International Editions.
- Dwairy, M. (2009). Parenting and adolescents' psychological adjustment: Toward a systemic approach in parenting research. *The Open Family Studies Journal*, 2, 73–81.
- Džida, M., Keresteš, G. ve Brajša-Žganec, A. (2024). Emotion regulation strategies and emotional and behavioral problems: the moderating role of environmental sensitivity. *The Journal of Early Adolescence*, 44(8), 1049-1072. <https://doi.org/10.1177/02724316231223530>
- Eftekin, P.(2015). Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri. <https://tez.yok.gov.tr>
- Eisenberg, N.,Cumberland, A. ve Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273. DOI: [10.1207/s15327965pli0904\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1)
- Elbir, A. (2024). Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile analitik düşünme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr>
- Eldoğan, D. (2012). Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr>
- Eraslan, Y. (2010). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarının Algıladıkları Anne Baba Tutumlarına Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.<https://tez.yok.gov.tr>
- Ersoy, E. (2015). Assessment of adolescent perceptions on parental attitudes on different variables. *Journal of Education and Training Studies*, 3(5), 165-176.DOI:[10.11114/jets.v3i5.929](https://doi.org/10.11114/jets.v3i5.929)
- Ersoy, E. (2018). The role of perceived parental attitudes and self-esteem in predicting secondary school students' depression. *Cypriot Journal of Educational Science*. 13(3), 299–309.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başarı Davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(12), 13-38.

- Erürker, B. (2007). Aileye ve parçalanmış aileye sahip 5-6 yaş çocuklarının bilişsel işlevlerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr>
- Esterhuysen, K.G.F., DPhil, Nortje, N., Pienaar, A. ve Beukes, R.B.I. (2013). Sense of humour and adolescents' cognitive flexibility. *South African Family Physicians*, 55(1), 90-95. <https://doi.org/10.1080/20786204.2013.10874309>
- Flynn, H. K., Felmlee, D. H., Shu, X. ve Conger, R. D. (2018). Mothers and fathers matter: The influence of parental support, hostility, and problem solving on adolescent friendships. *Journal of Family Issues*, 39(8), 2389–2412. <https://doi.org/10.1177/0192513X18755423>
- Gander M.J. ve Gardiner H.W., (2015). Çocuk ve Ergen Gelişimi ( Prof. Ali Dönmez ve Prof. H.Nermin Çelen Çev.) 8. Baskı, İstanbul: İmge Kitapevi.
- Gençdoğan, B. ve Gülbahçe, A. (2021). Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun bir yordayıcısı olarak algılanan helikopter ebeveyn tutumu. *Milli Eğitim Özel Eğitim Ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 66-98.
- Genet, J. J., ve Siemer, M. (2011). Flexible control in processing affective and non-affective material predicts individual differences in trait resilience. *Cognition and Emotion*, 25(2), 380–388. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.491647>
- Gerrig, R.J. ve Zimbardo, P.G. (2012). Psikoloji ve yaşam: Psikolojiye giriş (Çev. Gamze Sarı)19. Basımdan çeviri. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ghosh, S. ve Halder, S. (2020). Emotional regulation and cognitive flexibility in young adults. *Journal of Psychosocial Research* Vol. 15, No. 2, 2020, 609-617.
- Goagoses, N., Bolz, T., Elits, J., Schipper, N., Schütz, J., Rademacher, A., Vesterling, C. ve Koglin, U. (2022). Parenting dimensions/styles and emotion dysregulation in childhood and adolescence: a systematic review and Meta-analysis. *Current Psychology*, 42, 18798-18822.
- Gohar, M. (2022). Emotion regulation in relation to cognitive flexibility and time perspective. Master's Thesis. Umea University. 15 ECTS Master's Programme (one year) in Cognitive Science. 60 ECTS Spring 2022.
- Gökçen, G., Arslan, C. ve Traş, Z. (2020). Examining the relationship between patience, emotion regulation difficulty and cognitive flexibility. *European Journal of Education Studies*, [S.l.], v. 7, n. 7, June 2020. ISSN 25011111. Available at: <<https://oapub.org/edu/index.php/ejes/article/view/3160>>
- Gönültaş, O ve Güleç, S. (2024). Ergenlerde kariyer kaygısının yordayıcısı olarak bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *TEBD*, 22(3), 2435-2449.
- Gresham, D. ve Gullone, E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality*

and *Individual Differences*, 52(5), 616–621.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.016>

Grolnick, W. S. ve Pomerantz, E. M. (2009). Issues and challenges in studying parental control: Toward a new conceptualization. *Child Development Perspectives*, 3(3), 165–170. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2009.00099.x>

Gross J.J., (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(2002), 281-91.  
DOI: [10.1017/s0048577201393198](https://doi.org/10.1017/s0048577201393198)

Gross J.J., (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-99. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gross, J. J. , (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-73. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Gross, J. J. ve Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>

Gullone, E., Hughes, E.K, King, N.J. ve Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: a 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51:5, 567–574. doi:10.1111/j.1469-7610.2009.02183.x

Gur, R. C., Richard, J., Hughett, P., Calkins, M. E., Macy, L., Bilker, W. B., Brensinger, C. ve Gur, R. E. (2012). Age group and sex differences in performance on a computerized neurocognitive battery in children age 8–21. *Neuropsychology*, 26(2), 251–265. <https://doi.org/10.1037/a0026712>

Gülkaya, M. (2018). Ergenlerin algıladıkları ve mevcut anne baba tutumları arasındaki ilişki ve algılanan anne baba tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr>

Hallaç, S. ve Öz, F. (2014). Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2014, 6(2):142-153. doi:10.5455/cap.20130625102321

- Haverfield, M. C., ve Theiss, J. A. (2017). Parental communication of responsiveness and control as predictors of adolescents' emotional and behavioral resilience in families with alcoholic versus nonalcoholic parents. *Human Communication Research*, 43(2), 214-236. <https://doi.org/10.1111/hcre.12102>
- Hasanova, G. (2020). Features of the family context in the emergence of anxiety in adolescence. *Propósitos Y Representaciones*, 8(SPE3), e783. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.783>
- Hendekci, A. (2019). Sosyodemografik açıdan farklı özellikteki adölesanların duyu düzenleme durumlarının belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik* DOI: 10.17049/ataunihem.491273 ve *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2019;22(4):259-266.
- Hurlock, E.B. (1987). Ergenlikte Beden Gelişimi. (Çev. Günce, G.). Ergenlik Psikolojisi (Ed.Onur,B.) Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.
- Ingoglia, S., Lo Coco, A., Liga, F., & Lo Cricchio, M. G. (2011). Emotional separation and detachment as two distinct dimensions of parent-adolescent relationships. *International Journal of Behavioral Development*, 35(3), 271-281. <https://doi.org/10.1177/0165025410385878>
- İnanç, B.Y., Bilgin, M. ve Atıcı M.K. (2005). Gelişim psikolojisi: Çocuk ve ergen gelişimi (2. Baskı). Adana: Nobel Kitapevi.
- Jabeen, F.,Anis-ul-Haque, M. ve NaveedRiaz, M. (2013). Parenting Stylesas Predictors of Emotion Regulation among Adolescents. *Pakistan Journal of Psychology Research*, 28(1), 85-105.
- Johnco, C., Wuthrich, V. ve Rapee, R. (2014). The influence of cognitive flexibility ontreatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behaviour altreatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.005>
- Karaçor, M. (2020).Üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler arasında duyu düzenleme, anne-baba tutumu ve sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep. <https://tez.yok.gov.tr>
- Kars, S., Bektaş, Ö. ve Akyürek, G. (2019). Ergenlerde anne-baba tutumunun duyu düzenleme ve iyilik haline etkisinin incelenmesi. *Ergoterapi Ve Rehabilitasyon Dergisi*, 7(2), 97-104. <https://doi.org/10.30720/ered.449896>
- Kaya, A. (2019). Ergenlerde duyu düzenleme ve ebeveyn tutumlarının internet bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.<https://tez.yok.gov.tr>
- Kaya M., (1997). Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-204.

- Kiraz, N. (2024). Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışının duygusal şemalar bilişsel esneklik ve depresif belirtiler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Antalya Bilim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antalya. <https://tez.yok.gov.tr>
- Koca, A. (2020). 60-72 aylık okul öncesi çocukların duygu düzenleme becerileri ile empati becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr>
- Koç, M.( 2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,17, 231-56.
- Koesten, J., Schrodtt, P. ve Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24(1), 82–94. <https://doi.org/10.1080/10410230802607024>
- Köse, S., Yılmaz, Ş. K. ve Göktaş, S. (2018). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişki.
- Kulaksızoğlu, A.(1997). Ergenlik Dönemi. Ankara: Başbakanlık Basımevi
- Kulaksızoğlu, A. (2011). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitapevi
- Kuzgun, Y. (1972). Ana baba tutumlarının bireyin kendini gerçekleştirme düzeyine etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- Kuzgun Y ve Eldeleklioğlu J, (1999). Ana baba tutum ölçeğinin geliştirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (1), 69-77.
- Kuzgun, Y. ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Anne-Baba Tutumları Ölçeği. (Ed. Yıldız Kuzgun ve Feride Bacanlı). PDR'de kullanılan Ölçekler. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Küçükler, D.(2016). Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli. <https://tez.yok.gov.tr>
- Lennarz, H. K., Hollenstein, T., Lichtwarck-Aschoff, A., Kuntsche, E. ve Granic, I. (2018). Emotion regulation in action: Use, selection, and success of emotion regulation in adolescents' daily lives. *International Journal of Behavioral Development*, 43, 1–11. <https://doi.org/10.1177/0165025418755540>
- Lerner R.M.,ve Steinberg, L. (2004).The scientific study of adolescent development past, present, and future. *Handbook of adolescent psychology*, 1-12.
- Lougheed, J. P. ve Hollenstein, T. (2012). A limited repertoire of emotion regulation strategies is associated with internalizing problems in adolescence. *Social*

Development, 21(4), 704–721. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2012.00663.x>

Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>

Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>

Mauss, I. B., Bunge, S. A. ve Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146–167. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x>

Meesters, C., Muris, P., Dibbet, P., Cima, M. ve Lemmens, L. (2017). On the link between perceived parental rearing behaviors and self-conscious emotions in adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 26(6), 1697–1705. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0695-7>

Miller-Slough, R. L., ve Dunsmore, J. C. (2016). Parent and friend emotion socialization in adolescence: Associations with psychological adjustment. *Adolescent Research Review*, 1(4), 2

Miller-Slough, R. ve Dunsmore, J. C. (2019). Longitudinal patterns in parent and friend emotion socialization: Associations with adolescent emotion regulation. *Journal of Research on Adolescence*, 29(4), 953–966. <https://doi.org/10.1111/jora.12434>

Mooney, K. S., Laursen, B. ve Adams, R. E. (2007). Social support and positive development: Looking on the bright side of adolescent close relationships. *Approaches to Positive Youth Development*. SAGE Publications Ltd; 189–204. <https://doi.org/10.4135/9781446213803.n10>

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>

Nas, E. (2023). Ebeveynlik Tutumuna Yeni Bir Bakış: Merhametli Ebeveynlik. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 12 (3) , 1924-1947. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1310451>

Nazarzadeh, R. ,Fazeli, M., Aval, M. ve Shourch, R. (2015). Effectiveness of cognitive-behavior therapy on cognitive flexibility in perfectionist. *Psychology*, 6, 1780-1785. doi: [10.4236/psych.2015.614174](https://doi.org/10.4236/psych.2015.614174).

Neumann, A., Van Lier, P. A. C., Gratz, K. L. ve Koot, H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents

using the difficulties in emotion regulation scale. *Assessment*, 17(1), 138–149.  
<https://doi.org/10.1177/1073191109349579>

Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(1), 161–187.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.

Özdemir, Ş. (2002). Çocuğun din eğitiminde ailenin rolü. *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, s.9, İstanbul.

Özdemir, M.B. (2023). 2010-2022 Yılları arasında yapılmış akılcı duygusal davranış terapi odaklı çalışmaların incelemesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, Y. 15, S. 29, s.712-736

Özdemir, S. (2024). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin öz-şefkatini yordamada bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin rolü. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep. <https://tez.yok.gov.tr>

Özel, E., ve Zelyurt, H. (2016). Anne baba eğitiminin aile çocuk ilişkilerine etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*(36). <https://doi.org/10.21560/spcd.60151>

Öztemel, K. (2022). Yaşam boyu gelişim. İçinde Ş.Işık (Ed.), Psikolojiye giriş. Ankara: Pegem Akademi

Öztürk, S. (2019). Ergenlerin bilişsel esneklik ve duygusal özerklik: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana. <https://tez.yok.gov.tr>

Özyürek, A. (2004). Kırsal bölge ve Şehir merkezlerinde yaşayan 5 -6 yaş grubu çocuğa sahip anne babaların çocuk yetiştirme tutumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. <https://tez.yok.gov.tr>

Pascual, A., Conejero, S. ve Etxebarria, I. (2016). Coping strategies and emotion regulation in adolescents: Adequacy and gender differences. *Ansiedad y Estrés*, 22(1), 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.04.002>

Pekel, F. (2019). Ortaokul öğrencilerinde görülen internet bağımlılığı ile algılanan anne baba tutumu ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana. <https://tez.yok.gov.tr>

- Phillips, K. F. V. Ve Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: There gulation of emotions question naire. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(2), 145–156. <https://doi.org/10.1002/cpp.523>
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: The oryand empirical review. *Emotionc Review*, I(1), 60–85. <https://doi.org/10.1177/1754073908097189>
- Sağar, M.E. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluşun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21, 926-44. <https://doi.org/10.17755/esosder.1036794>
- Sağır, D. (2016). Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının anne baba tutumlarıyla ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin. <https://tez.yok.gov.tr>
- Sakaryalı, Ö.P. (2021). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Eğiten Matbaacılık
- Sarıkaya, S. (2023). Ergenlerde algılanan anne-baba tutumları, duygu düzenleme becerileri, başa çıkma stilleri ve sosyal medya tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr>
- Sarıtaş D. ve GençözT. (2011).Ergenlerin Duygu Düzenleme Güçlüklerinin, Annelerinin Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Çocuk Yetiştirme Davranışları ile İlişkisi. *Türkiye Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18 (2), 117-126.
- Sarteshneizy, Z. R., Lotfi, M., Pirmoradi, M. ve Farid, A. A. N. (2020). Redictive role of self-efficacy in emotional regulation and cognitive flexibility on reducing emotional distress in university students. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 30(189), 164–169.
- Seçer, İ.(2021). SPSS ve LISREL ile Pratik Veri Analizi. (4. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık
- Seçim, G. (2020). Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524. <https://doi.org/10.37217/tebd.716151>
- Shaw, Z. ve Starr, L. (2019). Intergenerational transmission of emotion dys regulation: The role of authoritarian parenting style and family chronic stress. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 3508–3518. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01534-1>
- Solso R.L, Maclin M.K. ve Maclin O.H. (2021). Bilişsel Psikoloji. (Ayşe Ayçiçeği-Dinn, Çev.). İstanbul: Kitapevi
- Spann, M. N.,Mayes, L. C., Kalmar, J. H., Guiney, J., Womer, F. Y., Pittman, B., Mazure C.M., Sinha R. ve Blumberg, H. P. (2012). Childhood a buse and

neglect and cognitive flexibility in adolescents. *Child Neuropsychology*, 18(2), 182–189. DOI: [10.1080/09297049.2011.595400](https://doi.org/10.1080/09297049.2011.595400)

Spiro, R. J., Coulson, R. L., Feltovich, P. J. ve Anderson, D. (1988). Cognitive flexibility theory: Advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. (V. Patel, Ed.), Proceedings of the 10th Annual Conference of the Cognitive Science Society, New Jersey, ABD.

Steinberg L, (2013). Ergenlik (Figen Çok Çev.), 2. Baskı, İstanbul: İmge Kitapevi

Steinberg, L. ve Morris, A. S. (2001). Adolescent Development. IN S. T. Fiske, D. L. Schacter & C. Zahn-Waxler (Eds.), *Annual Review of Psychology*, Vol. 52, pp. 83-110. Annual review. DOI: [10.1146/annurev.psych.52.1.83](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83)

Stenhaug, A., ve Solem, S. (2023). The path from mindfulness to self-esteem: Self-concept clarity and cognitive flexibility as mediators. *Current Psychology*, 43(10), 1–8. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05016-y>

Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to Social skills and problem behavior of at risk young children, Doctoral thesis. Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI Number.3359050)

Subaşı, D. ve Özçelik, A.D.Ö. (2019). Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 7, 25-47.

Susman E.J ve Rogol A. (2004). Puberty and psychological development. In: Handbook of Adolescent Psychology. (Ed.) Lerner R.M, Steinberg L. 2th ed. Hoboken, New Jersey. John Wiley & Sons, 15-44.

Süler, M. (2022). Lise öğrencilerinde duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlığın erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya. <https://tez.yok.gov.tr>

Sümer, N. ve Özgüle E.T.U, (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: Duygu düzenleme ölçeğinin türkçeye uyarlanması, 20(40), 1–18.

Şemin, R.U.(1992). Gençlik psikolojisi (3. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6th ed.). Boston, MA: Pearson.

Taş A.D, (2022). Suç geçmişi olan ve olmayan çocuklarda duygu düzenleme, duygusal tepkisellik ve duygusal-psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum. <https://tez.yok.gov.tr>

Tatlıcı, M.E. (2020). Lise öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarına göre bilişsel esnekliklerinin ve karar verme stillerinin incelenmesi. Yüksek Lisans

Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.<https://tez.yok.gov.tr>

Kaymak Tokdaş, A. M. (2024). Çocukluk çağında algılanan anne-baba tutumu ve bireylerin özgüven düzeyi ile yetişkinlik dönemi flört şiddeti tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr>

Tekin, Ö.E. (2017). Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının yaratıcılık düzeyleri ve duygu düzenleme süreçleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr>

Tüfekçibaşı, S., ve Şahin, M. (2020). Investigation of the Relationship between Cognitive Flexibility Levels and Personal Features of University Students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(2), 142–151. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.02.013>

Türk Dil Kurumu Sözlükleri (2025). Erişim adresi:<https://sozluk.gov.tr/>

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269–307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>

Ulutaş, E.(2024). Ergenlerde öznel iyi oluş, bilişsel esneklik, algılanan stres ve duygu düzenleme gücü: alternatif modellerin test edilmesi. Doktora Tezi. Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eskişehir. <https://tez.yok.gov.tr>

Ünüvar, A. (2007). Lise öğrencilerinin algıladıkları ana-baba tutumları ile kendine saygı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.<https://tez.yok.gov.tr>

Üstündağ, A., Önlü, S. İ. ve Akdeniz, İ. N. (2025). The Relationship Between Social Media Privacy Protection Skills and Social Media Addiction: A Study on Adolescents. *Journal of Learning and Teaching in Digital Age*, 10(1), 68-74.

Vinter, K., Aus, K. Ve Arro, G. (2020). Adolescent girls' and boys' academic burnout and its associations with cognitive emotion regulation strategies. *Educational Psychology*, 41(8), 1061–1077. <https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1855631>

Walton, A. ve Flouri, E. (2010). Contextual risk, maternal parenting and adolescent externalizing behavior problems: the role of emotion regulation. *Child: Care, Health and Development*, 36(2), 275-284. DOI: 10.1111/j.1365-2214.2009.01065.x

Wang, X., Shao, S., Cheng, H., Blain, S. D., Tan, Y. ve Jia, L. (2024). Effects of cognitive flexibility on dynamics of emotion regulation and negative affect in daily life. *Anxiety, Stress, & Coping*, 37(6), 1–15. <https://doi.org/10.1080/10615806.2024.2423154>

- Wang, Y., Chen, J. ve Yue, Z. (2017). Positive emotion facilitates cognitive flexibility: An fMRI study. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1832. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01832>
- Williams, Kathryn, Ciarrochi, Joseph and Heaven, Patrick. (2012). Inflexible Parents. Inflexible Kids :A 6-Year Longitudinal Study of Parenting Style and the Development of Psychological Flexibility in Adolescents. *Journal of Youth Adolescence*. 41(8), pp. 1053 - 1066. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9744-0>
- Yaman, B. (2018). Ebeveyn tutumlarının çocukların mizaç özellikleri ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki rolü. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr>
- Yavuzer, H. (1989). Ana- Baba ve Çocuk. (31. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yavuzer, H. (1995). Anne-Baba ve Çocuk (8. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (1995). Çocuk Psikolojisi ,12. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2000). Eğitim ve Gelişim Özellikleri ile Okul Çağı Çocuğu. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2003). Çocuğu Tanımak ve Anlamak. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yıldız, F. (2018). Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin. <https://tez.yok.gov.tr>
- Yıldız, F. ve Gündüz, B. (2020). An investigation of the mediator role of emotional regulation in the relationship between cognitive flexibility and psychological symptoms in adolescents. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 10(2), 133–146.
- Yıldız, S., Taştan Boz, İ. ve Yıldırım, B. (2012). Kişilik tipi ile olumlu sosyal davranış arasındaki ilişki: Marmara Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi*, 26(1), 215-233.
- Yılmaz, A. (1999). Çocuk yetiştirme tutumları: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 1(3), 99–118.
- Yılmaz, B. (2022). Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik düzeylerinin sosyal yeterlilik ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Üniversitesi, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr>
- Yılmaz, L., ve Tolan, O. (2022). The Relationship Between Resilience Degree and Perceived Parental Relationship, Cognitive Emotion Regulation and Personality Traits in the Emerging Adulthood. *International Journal of*

- Yılmaz, S. ve Alan, R. (2023). Need to belong and cognitive flexibility in young adults: Mediating role of negative affect and moderating role of agreeableness. *Turkish Journal of Psychological Counseling and Guidance*, 13(70), 453–470. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1300797>
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik Çağı*. (7. Baskı). İstanbul:Özgür Yayın Dağıtım.
- Yücedağ, Ş. (1994). Ergenlik dönemi problemleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yüksel, G. (2024). Ergenlerde maruz kalınan akran zorbalığı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkide bilişsel esneklik becerisinin etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr>
- Zamir, E. G. (2022). Üniversite sınavına hazırlanan 18 yaş üstü öğrencilerin sınav kaygısının algılanan anne baba tutumu ve beslenme alışkanlıklarıyla ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr>
- Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A. ve Bazinet, A. (2011). Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110(2), 141–158. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2011.03.001>
- Zeytinoğlu, S. (1985). Ergenlik dönemine toplu bakış, B. Onur (Ed.), *Ergenlik Psikolojisi içinde*. Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık

## EKLER

### EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. **CİNSİYETİNİZ :** Kız ( ) Erkek ( )
2. **SINIF DÜZEYİNİZ:** 9 ( ) 10 ( ) 11( ) 12( )
3. **OKUL TÜRÜ :**
  - Anadolu Lisesi ( )
  - Fen Lisesi ( )
  - Sosyal Bilimler Lisesi ( )
  - İmam Hatip Anadolu Lisesi ( )
  - Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi( )
  - Güzel Sanatlar Lisesi( )
  - Spor Lisesi ( )
4. **ANNE EĞİTİM DURUMU**
  - Okula gitmedi ( )
  - İlkokul ( )
  - Ortaokul( )
  - Lise( )
  - Ön Lisans ( )
  - Lisans ( )
  - Yüksek Lisans/ Doktora( )
5. **BABA EĞİTİM DURUMU**
  - Okula gitmedi ( )
  - İlkokul ( )
  - Ortaokul ( )
  - Lise ( )
  - Ön Lisans ( )
  - Lisans ( )
  - Yüksek Lisans/ Doktora ( )
6. **AİLE TÜRÜ**
  - Çekirdek Aile ( )
  - Geniş Aile ( )
  - Bölünmüş Aile ( )

## EK 2. ANNE BABA TUTUM ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ölçekte yer alan her bir maddeyi dikkatlice okuyarak, size en uygun gelen seçeneği 5 aralıklıölçek üzerinden “1=hiç uygun değil; 5=tamamen uygun” şeklinde işaretleyiniz.

	Hiç Uygun Değil	Pek Uygun Değil	Biraz Uygun	Çok Uygun	Tamamen Uygun
1. Bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir.					
2. Çok yönlü gelişmem için beni olanakları ölçüsünde desteklemiştir.					
3. Her yaptığım işin olumlu yanlarını değil kusurlarını görmüş ve beni eleştirmiştir.					
11. Benden her zaman gücümün üstünde başarı beklemiştir					
12. Fiziksel ve duygusal olarak kendisine yakın olmak istediğim zaman soğuk ve itici davranırdı.					
13. Sorunlarımı onunla rahatlıkla konuşabilirim					
14. Neden bazı şeyleri yapmam ya da yapmamam gerektiğini bana açıklar.					
15. Birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadır.					
16. Kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni zorlamıştır.					
17. Sevmediğim yemekleri, yarayacağı düşüncesiyle, zorla yedirirdi.					
18. Sınavlarda hep üstün başarı göstermemi istemiştir.					
25. Beni kendi emellerine ulaşmak için bir araç olarak kullanırdı.					
40. Benimle genellikle sert bir tonda ve emrederek konuşur.					

### EK 3. BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ						
Bu ölçme aracı, sizin kendi davranışlarınız ile ilgilenen ve duygularınızı belirlemeyi amaçlamaktadır. Lütfen HER BİR İFADEYİ ayrı ayrı dikkatle okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan kutuyu işaretleyin.	Kesinlikle KATILYORUM	KATILYORUM	Kısmen KATILYORUM	Kısmen KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	Kesinlikle KATILMIYORUM
	1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı biçimde ifade edebilirim.	6	5	4	3	2
2. Yeni ve alışık olmadığım durumlardan <u>kacınırım</u> .	6	5	4	3	2	1
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar <u>veremeyeceğim</u> gibi hissediyorum. (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)	6	5	4	3	2	1
9. Her hangi bir durum karşısında farklı biçimlerde davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
10. Sahip olduğum bilgilerimi gerçek hayatımda kullanmakta <u>zorlanırım</u> .	6	5	4	3	2	1
11. Bir problemin üstesinden gelmeye çalışırken çevremdeki kişilerin görüşlerini almak ve bunları değerlendirmek isterim.	6	5	4	3	2	1
12. Bir işi farklı biçimlerde yapmayı deneme konusunda kendime güvenirim.	6	5	4	3	2	1