

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BİLİM DALI**

**ERGENLERDE ANA BABA TUTUMLARI İLE
PSİKOLOJİK PROBLEMLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE
ZİHİNSELLEŞTİRME VE DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜĞÜNÜN ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Gülsüm ÖZDEMİR**

**Danışman
Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU**

HAZİRAN 2024, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Ergenlerde Ana Baba Tutumları ile Psikolojik Problemler Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü’nün Rolü” adlı “**Yüksek Lisans**” tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Gölsüm Özdemir

T.C.

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Program Adı : Tezli Yüksek Lisans

Tez Başlığı: Ergenlerde Ana Baba Tutumları ile Psikolojik Problemler Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Rolü

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 62 sayfalık kısmına ilişkin 26/06/2024 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı %13' tür.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 26/06/2024

Danışman: Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU

Öğrenci: Gülsüm ÖZDEMİR

KILAVUZA UYGUNLUK

“Ergenlerde Ana Baba Tutumları ile Psikolojik Problemler Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Rolü” başlıklı Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Gülsüm ÖZDEMİR

Danışman

Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU



KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU danışmanlığında **Gölsüm ÖZDEMİR** tarafından hazırlanan “**Ergenlerde Ana Baba Tutumları ile Psikolojik Problemler Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Rolü**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliğı/oy çokluğu kabul edilmiştir.

26/06/2024

JÜRİ:

Danışman	:	Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU	(İmza)
Üye	:	Doç. Dr. Murat AĞIRKAN	(İmza)
Üye	:	Dr. Öğr. Üyesi Sedat GELİBOLU	(İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.... /2024 tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /..... /2024

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Hem bugünün hem de yarının yetişmesinde önemli yer tutan ebeveyn davranışlarının önemini anlamak ve ergenler üzerindeki etkisini incelemek için bu tezi hazırladım. Burada sadece anne babanın davranışları değil bu davranışların çocuk tarafından nasıl algılandığı ve çocuğun ruh sağlığının etkilenmesine kadar yol açabilecek derecede önemli olduğunu bilimsel açıdan ortaya koymak istedim. Ebeveyn davranışlarının günümüzde daha da önem kazandığı bu süreçte tezimin anne babalara bu yolda ışık olması dileğiyle.

Gülsüm ÖZDEMİR, Erzincan, 2024



TEŞEKKÜR

İlk olarak her zaman yanımda olan maddi ve manevi olarak beni destekleyen, düştüğüm zaman kaldıran, her zaman daha iyisi olmaya beni yönlendiren özellikle yüksek lisansı bitirmem konusunda beni cesaretlendiren canım annem Fikriye Özdemir’e ve canım babam Faruk Özdemir’e teşekkürler ederim. Bana çocuk dünyasının ne kadar harika olduğunu öğreten ve çocukla bir arada olmanın ne kadar güzel bir şey olduğunu hissettiren canım yeğenlerim Yusuf Kerem, Eylül Nisa ve Zeynep Nil Özdemir’e teşekkür ederim.

Lisans eğitimimin ilk gününden ve yüksek lisans eğitimimin son gününe kadar insana ve özellikle öğrenciye bakış açısına hayran olduğum, bilgisine her zaman şaşırdığım hem iyi bir insan hem iyi bir psikolojik danışman nasıl olur sorusuna en güzel örneklik eden bu süreçte her zaman beni destekleyen sayın danışman hocam Doç. Dr. Mustafa Eşkisü’ ya teşekkürü borç bilir ve saygılarımı sunarım.

Ergenler üzerinde çalışmam için bana ilham olan, meslek yaşantımı güzelleştiren, okulda çalışırken beni sohbetleriyle mutlu eden, araştırmamda bana kaynaklık eden canım Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerine teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca ders anlatımlarıyla, akademik bilgileriyle, mesleki kimlikleriyle kendime örnek aldığım sayın Doç. Dr. Namık Kemal Haspolat ve Doç. Dr. Murat Ağırkan hocalarıma emekleri ve destekleri için teşekkür eder ve saygılarımı sunarım. Ayrıca bugünlere gelmem de emeği olan ve beni destekleyen tüm hocalarıma teşekkür eder saygılarımı sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca her zaman fikir danıştığım, her zaman beni destekleyen ve bu yolda şevklendiren Rabia Seçil Can, İlkem Yıldız ve Hazal Erkaya olmak üzere bu süreçte bana yoldaşlık eden tüm arkadaşlarıma teşekkürü borç bilirim.

Son olarak her zaman çalışmak için uğraşan, yorulsa da bırakmayan, daha iyi bir insan ve daha iyi bir psikolojik danışman olmak için çabalayan canım kendime en büyük teşekkürü ediyorum.

Gülsüm ÖZDEMİR

ERGENLERDE ANA BABA TUTUMLARI İLE PSİKOLOJİK PROBLEMLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE ZİHİNSELLEŞTİRME VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ROLÜ

Gölsüm ÖZDEMİR

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Haziran 2024

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU

ÖZET

Bu araştırmada depresyon, anksiyete ve stres ile ana babalık tutumu arasındaki ilişkide ergen zihinselleştirmesi ve duygu düzenleme güçlüğü'nün rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 eğitim öğretim yılında Erzincan ilinde öğrenim gören 423 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama sürecinde Leuven Algılanan Ana Babalık Tutumu Ölçeği, Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği- Ergen Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği - Kısa Formu, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. İlişkisel modelin kullanıldığı araştırmada değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, araştırma değişkenlerinin arasındaki ilişkilere yönelik geliştirilen modelin değerlendirilmesinde Yapısal Eşitlik Modeli kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre olumlu ana babalık tutum ve davranışları zihinselleştirme ile pozitif yönde, duygu düzenleme güçlüğü ile de negatif yönde ilişkiye sahiptir. Benzer şekilde duygu düzenleme güçlüğü psikolojik problemleri pozitif yönde, zihinselleştirme ise negatif yönde yordamaktadır. Ayrıca ana babalık tutumları ile psikolojik problemler arasında duygu düzenleme güçlüğü ve zihinselleştirme üzerinden gerçekleşen dolaylı bir ilişki bulunmaktadır. Bu araştırma ana babalık tutum ve davranışlarının duygu düzenleme ve zihinselleştirme becerisinin gelişimi üzerinden ergenlerin ruh sağlığı üzerinde etkilerinin olabileceğini ve ilgili psikolojik müdahalelerde bu bileşenlere yer verilmesinin fayda gösterebileceğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Zihinselleştirme, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Ana Babalık Tutumu, Psikolojik Problemler, Ergenlik

**THE ROLE OF MENTALISATION AND EMOTION REGULATION DIFFICULTIES
IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTAL ATTITUDES AND
PSYCHOLOGICAL PROBLEMS IN ADOLESCENTS**

Gölsüm ÖZDEMİR

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Social Sciences

Master Thesis, June 2024

Supervisor: Assoc. Prof. Mustafa EŞKİSU

ABSTRACT

This research aimed to investigate the interplay between adolescent mentalisation, emotion regulation difficulties, depression, anxiety, stress, and parenting attitudes. The study involved 423 high school students in Erzincan province during the 2023-2024 academic year. Data collection instruments included the Leuven Perceived Parenting Attitude Scale, Reflective Functioning Scale - Adolescent Form, Difficulty in Emotion Regulation Scale - Short Form, Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), and a Personal Information Form. Pearson Product Moment Correlation Analysis was utilized to examine the relationships between variables, and a Structural Equation Model was employed to assess the developed model. The findings indicated that positive parenting attitudes correlated positively with mentalisation and negatively with emotion regulation difficulties. Moreover, emotion dysregulation was found to positively predict psychological issues, while mentalisation had a negative predictive relationship with psychological problems. Furthermore, there was an indirect association between parenting attitudes and psychological problems through emotion dysregulation and mentalisation. This study suggests that parenting attitudes can impact adolescents' mental health by fostering emotion regulation and mentalisation skills, highlighting the potential benefits of integrating these components into psychological interventions.

Keywords: Mentalisation, Emotion Regulation Strength, Parenting Attitude, Psychological Problems, Adolescence

İÇİNDEKİLER
ERGENLERDE ANA BABA TUTUMLARI İLE PSİKOLOJİK PROBLEMLER
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ZİHİNSELLEŞTİRME VE DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜĞÜNÜN ROLÜ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK.....	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖN SÖZ.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM
KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1.Depresyon,Anksiyete Ve Stres.....	11
1.1.1.Depresyon.....	11
1.1.2.Anksiyete.....	13
1.1.3.Stres.....	14
1.2.Ana Babalık Tutumu.....	16
1.2.1.Demokratik Ana Baba Tutumu.....	18
1.2.2.İzin Verici Ana Baba Tutumu.....	19
1.2.3.Baskıcı ve Otoriter Tutum.....	19
1.2.4.Anne-Baba Davranışlar.....	21
1.2.5.Ana babalık tutumları ve Psikolojik Problemlerle İlişkisi.....	22
1.3.Zihinselleştirme	23
1.3.1.Zihinselleştirmenin Gelişim Süreci, İşlevi ve boyutları.....	24
1.3.2.Zihinselleştirmeyi Oluşturan Etmenler.....	27

1.3.3.Ebeveyn Yansıtıcı İşleyişi.....	30
1.3.4.Zihinselleştirme, Ana Babalık Tutumu ve Psikolojik Problemler İlişkisi.....	30
1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	31
1.4.1.Duygu Düzenleme.....	32
1.4.2.Duygu Düzenlemenin Gelişimi.....	33
1.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Ana Babalık Tutumları, Zihinselleştirme ve Psikolojik Problemler İlişkisi.....	35

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Modeli	37
2.2.Çalışma Grubu.....	37
2.3.Veri Toplama Araçları.....	38
2.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....	38
2.3.2.Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği-Ergen (YİÖ-E).....	38
2.3.3.Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21).....	39
2.3.4.Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16).....	39
2.3.5.Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği (LAABÖ).....	40
2.4.Verilerin Toplanması.....	40
2.5.Verilerin Analizi.....	40

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1.Betimleyici İstatistikler.....	42
3.2.Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular.....	43
3.3.Ölçüm Model Testine Ait Bulgular.....	45
3.4.Hipotetik Modele Ait Bulgular.....	47
3.5.Nihai Modele Ait Bulgular.....	49
3.6.Dolaylı Etkiler.....	51
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	53
KAYNAKÇA.....	63
EKLER.....	79
ÖZGEÇMİŞ.....	87

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS: Statistical Package for Social Sciences

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

Ss : Standart Sapma

X : Aritmetik Ortalama

N : Veri Sayısı

r : Korelasyon Katsayısı

p : Anlamlılık Düzeyi

α : Cronbach Alfa

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.1: Baumrind' in (1971) Anne Baba Tutumuna İlişkin Sınıflaması.....	18
Tablo 2.1: Çalışma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılım Sonuçları.....	38
Tablo 3.1: Değişkenlere Ait İstatistikler.....	42
Tablo 3.2: Değişkenlerin İlişkilerine Ait Pearson Korelasyon Matrisi.....	44
Tablo 3.3: Ölçüm Modeline İlişkin Uyum Değeri Sonuçları.....	45
Tablo 3.4: Ölçüm Modelinde Gözlenen ve Gizil Değişken Değerleri.....	46
Tablo 3.5: Hipotetik Modele İlişkin Uyum Değeri Sonuçları.....	47
Tablo 3.6: Hipotetik Modele Ait Doğrudan Etkilere İlişkin Değerler.....	49
Tablo 3.7: Nihai Modele İlişkin Uyum Değeri Sonuçları.....	49
Tablo 3.8: Nihai Modele Ait Doğrudan Etkilere İlişkin Değerler.....	51
Tablo 3.9: Nihai Modele Ait Dolaylı Etkiler.....	51

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1: Hipotetik Model.....	6
Şekil 1.2: Zihinselleştirmeyi Oluşturan Etmenler.....	29
Şekil 3.1: Hipotetik Modele Ait Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları.....	48
Şekil 3.2: Nihai Modele Ait Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları.....	50



GİRİŞ

A. Problem

Ergenlik dönemi fiziksel olarak büyümenin, cinsel ve psikososyal olarak da gelişmenin yaşandığı birey için çocukluk dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında bir geçiş dönemi oluşturur. Bu dönem hızlı fiziksel, sosyal ve psikolojik değişimlerin görüldüğü bir evredir (Parlaz vd., 2012). Kızlarda ortalama 11 (8-13); erkeklerde 13 (10-14) yaşında ergenliğe giriş gerçekleşir (Seminara vd., 2003). Ülkemizde ise kızlar için 13-14 yaş erkekler için 14-15 yaş ergenliğe giriş yaşları olarak görülmektedir (Çubukçu ve Sivaslıgil, 2007). Birey bu dönemde artık çocukluğa dair özelliklerini geride bırakırken yeni özellik olarak yetişkin özellikleri kazanmaya başlar. Ergenlik dönemindeki değişim sadece psikolojik veya biyolojik olarak değil hem psikolojik hem biyolojik olarak gelişir. Biyolojik olarak hormon değişimi yaşayan bireyde cinsiyet hormonlarının salınımı en üst noktaya ulaşır. Yaşanan bu değişimlerden dolayı birey psikolojik olarak dengesiz süreçler yaşayabilmektedir. Ayrıca artık toplumun parçası olduğunu fark ederek toplumda yer edinme ve toplumsal olarak bir gruba ait olma davranışları geliştirir (Kulaksızoğlu, 1998). Birey bu süreci tam belli olmayan bir zamanda tamamlayabilir. Bu tamamlanma sonucunda hem yetişkinliğe geçişi olur hem sosyal açıdan üretken bir seviyeye gelir. Bu dönemin yaşanması normaldir ve her bireyin yaşaması gereken bir gelişim dönemidir. (Özbay ve Öztürk, 1992). Ergenlik, bireyin psikolojik olarak erişkin olmaya hazır oluş meselelerinin gündem olduğu, çatışma ve belirsizliklerle süregiden, kimlik arayışının olduğu ve ayrılma bireyleşmenin gerçekleştirildiği bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Yavuzer, 2003). Bu döneme gelen bireyde bilişsel değişikliklerden kaynaklı olarak günlük yaşamda sosyal davranışlarında farklılıklar oluşur (Mills vd., 2016). Ergen bireyin sosyal bilişinde meydana gelen bu farklılıklar bireyin sosyal yaşantısında daha işlevsel ve donanımlı biri olmasını sağlarken aynı zamanda karşısına çıkan problemlerle ilgili de başa çıkma seviyesini arttırmaktadır. Ayrıca bu deneyim ve yaşantıların sonucunda bireyin daha gelişmiş ve yetkin bir zihin kuramı oluşur (Bagwell ve Schmidt, 2011). Zihin kuramı kısaca kişinin diğer insanların zihin durumlarını fark edebilme yeteneği olarak ifade edilebilir (Brüne ve Brüne-Cohrs 2006). Bu sonuçlardan dolayı ergenin hem bilişsel hem de duygusal işleyişlerine önem verilmiş ve incelenmiştir (Çelik vd., 2008).

Ergenlik dönemi çatışma ve belirsizliklerle ilerleyen ve kimlik arayışının da olduğu bir süreç olmasından dolayı ruh sağlığı sorunlarının görülebildiği bir dönemdir. Kessler vd. (2012) tarafından yapılan bir araştırma sonucunda ABD’de ergenlerin yaklaşık yarısının psikiyatrik bir bozukluk yaşadığı ve bu bozuklukların başında ise kaygı bozuklukları yer aldığı belirlenmiştir. Ülkemizde yapılan bir araştırma sonucunda ise ergenlerde görülen depresyon oranının %17 ile %37 arasında olduğu belirlenmiştir (Binbay vd., 2014). Yapılan bir diğer çalışmada ise 917 ergen ile çalışılmış ve ergenlerin en çok sırasıyla dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, depresyon, anksiyete bozukluğu ve psikozla ilişkili sorunlarının olabileceği belirlenmiştir (Akça vd., 2018). Ergenlik dönemi psikopatolojinin gelişimi için riskli bir dönemi oluşturmaktadır. Yetişkinlerde görülen psikiyatrik bozuklukların yaklaşık yarısının 14 yaşta başladığı bilinmektedir (Kessler vd., 2005). Ergenlikte çıkan problemleri içselleştirme ve dışsallaştırma problemleri olarak ayırırsak içselleştirme sorunlarını; somatik şikayetler, sosyal geri çekilme ve olumsuz duygularla kendini gösterir. Dışsallaştırma sorunları ise saldırganlık, hiperaktivite gibi dış çevreye yönelik uyumu bozan davranışlarla kendini gösterir (Hinshaw, 1987). Depresyon, karamsarlık, günlük hayat aktivitelerinde işlevsizlik, eylemlere karşı ilgi kaybı olması ve yorgunluk, suçluluk gibi belirtilerle kendini gösteren ruh sağlığı problemidir (Fried ve Nesse, 2015). Depresyonda olan kişiler hayatlarında her alanda başarısız olduğunu düşünürler, karşılaştığı eksiklikler için kendilerini kolayca eleştirebilirler. Genel olarak dikkat ve konsantrasyon problemleri vardır (Martin ve Breiter, 1995). Anksiyete ya da kaygı bozukluğu olarak adlandırılan ruhsal bozukluk, kişinin sürekli olarak gelebilecek tehditlere karşı tetikte ifade eder. Kişi bu durumlara karşı her an hazır olma halindedir. Her durumun olumsuz halinin gerçekleşeceğini düşünür ve kalp çarpıntısı, terleme gibi fiziksel belirtilerle kendini gösterir (Sarıçam, 2018; Şahin, 2019). Stres durumunda tam olarak ifade edilemeyen fiziksel ve psikolojik bir durum ortaya çıkar. Stres organizmanın tehdit altında olduğu durumlarda ortaya çıkar. Bu tehdit durumu bireyin bedensel veya ruhsal olarak sınırı ihlal edildiği zamanlarda ortaya çıkar ve organizma bu durumda zorlanır. Ruhsal iyi oluş için stres seviyesinin ciddi seviyelerde olmaması gerekir. Çünkü stres arttıkça bireyin iyi oluşunda sıkıntılar görülmeye başlanmaktadır (Greenberg; 1990; Lazarus ve Folkman, 1986). Son yıllarda depresyon ve anksiyete bozuklukları artış göstermektedir. Yapılan araştırmalara göre depresyon ve anksiyete bozuklukları son 10 yılda en sık görülen

psikiyatrik bozukluklardır (Kalin, 2020; Sarıçam, 2018). Depresyonun 2030 yılına kadar insan yaşamında soruna yol açan ilk üç sebepten biri olması beklenmektedir (Goodwin, 2020). Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre 2005'ten 2015'e kadar depresyon %18'lik bir artış göstererek dünyada 300 milyon insanda görülmüştür. Yine DSÖ verilerine göre bu konuyla ilgili önlem alınmazsa gelecekte her 4 kişiden biri ruhsal rahatsızlık geçirme riski taşımaktadır (Silva ve Loureiro, 2018). Bireyin yaşadığı yoğun stresten dolayı bireyde depresyon görülme ihtimali %80'dir bu yüzden depresyonun sebeplerinden biri de bireyin yoğun stres yaşamasıdır (Can, 2020).

Ergenlik dönemi fiziksel, ruhsal ve bilişsel değişimin görüldüğü bir evredir. Ergenler bilişsel olarak farklı yapıdadırlar. Daha fazla soyut düşünmeye, karmaşık problemleri çözmeye ve karşı tarafın bakış açısını anlamaya başlarlar. Ayrıca yapılan son araştırmaya göre ise beyin gelişimi ergenlik dönemi boyunca gelişmeye devam eder ve bu süreç genç yetişkinlik dönemine kadar sürer (Flannery, 2006). Bilişin organize etme, karar verme, kontrol etme, problem çözme, duygusal işlem yapma gibi özellikleri önem arz etmektedir (Kilford vd., 2016). Bu işlemleri içerisinde barındırmakla birlikte daha geniş bir kavram ise zihinselleştirme olarak ifade edilmektedir. Zihinselleştirme kişinin diğerlerinin duygu, düşünce, niyet gibi zihinsel özellikleri anlama ve üzerinde düşünebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bu zihinselleştirme yeteneği bebeklik döneminde oluşmaya başlamakta ve ilerleyen yaşlarla birlikte gelişimini sürdürmektedir. Bu gelişim çocuğun diğerlerinin farkına vararak ve diğerinin kendisinden farklı düşündüğünü anlayarak sağlanmaktadır (Baillargeon vd., 2010). Zihinselleştirme sadece dışarıdan gözlenebilen yüz ifadesi veya davranışlara değil aynı zamanda duygu, niyet, düşünce gibi iç özelliklere de yapılabilir. Kişinin kendisinin veya diğer insanların farkında olup ruhsal durumlarını anlayabilmesi, zihinselleştirme yapmış olduğunu ifade eder (Fonagy vd, 1998). Zihinselleştirme tek boyutlu bir beceri olmayıp çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Zihinselleştirme, algılama, katılma, yorumlama, tasvir etme, hatırlama, çıkarım yapma gibi birçok boyut barındıran bilişsel aktvitedir (Allen,2006). Zihinselleştirme ve zihin kuramı kavramı literatürde sıklıkla birbirinin yerine kullanılan kavram olmasına rağmen aslında odaklandıkları süreçlerle birbirinden ayrılmaktadır. Zihin kuramında ağırlık daha çok bilişsel süreçlerde iken zihinselleştirmede ise bu ağırlık duygusal süreçlerle olmuştur (Choi-Kain ve Gunderson, 2008). Zihinselleştirmenin temelini bebeklikten itibaren atılmaya başlandığı ve çocuklukla birlikte gelişim

göstermeye devam ettiği bilindiği için ailenin yapısı ana babalık tutumları gibi özellikler çocuğun zihinselleştirme kapasitesinde önem arz etmektedir. Özellikle zihinselleştirmenin bebeklikte anneyle kurulan güvenli bağlanmayla temelleri atılmaktadır. Ebeveynin çocuğuyla olan sağlıklı bağlanma ilişkisi, çocuğuna gösterdiği davranış ve tutumlar, duygularını ifade ediş şekli, çocuk tarafından verilen duygu ifadelerinin düzenlenmesi gibi konular sağlıklı zihinselleştirme ve zihinselleştirme kapasitesinin gelişimi için önemli bir yer edinmektedir (Fonagy ve Target,2002).

Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki kişinin duygu dünyası kadar zihin dünyasını da etkilemektedir. Kabul edici, destekleyici ve güvene dayalı bir ebeveyn çocuk ilişkisinin olması kişinin zihinselleştirme kapasitesinin gelişmesine destek sağlamaktadır. (Bateman ve Fonagy, 2004). Gelişmiş zihinselleştirme kapasitesi, duygu düzenleme becerilerinin kullanımını olumlu yönde etkilemektedir. Duygu düzenlemede yaşanan güçlükler ile zihinselleştirme arasında ilişki bulunmaktadır (Yu ve Song, 2020). Zihinselleştirmenin yeterli düzeyde ve işlevsel olması etkili duygu düzenleme ve tutarlı benlik duygusu için gerekli görülmektedir (Allen vd., 2013). Zihinselleştirme kavramı denilince akla ilk gelen şey içerisinde biliş, zihinsel durumlar gibi ifadelerin olmasıdır. Ama zihinselleştirme, içerisinde zihin durumları kadar algı, istek, niyet, duygu ve duygu düzenleme gibi kavramları da içeren daha geniş bir kavramdır. Zihinselleştirme ile duyguları anlama, kavrama, ifade etme gibi yetiler de öğrenilmektedir (Fonagy vd., 1998). Çocuğun duygu düzenleme becerisinin kazanılması zihinselleştirme kapasitesiyle ilişki olabilmektedir. Duyguları anlama, tanımlamayı öğrenme, hangi durum karşısında hangi duygunun oluştuğunu ayırt edebilme, duygu farkındalığı kazanabilme, meydana gelmiş duyguyu sürdürme ve ortaya çıkan duygunun seviyesinin hangi boyutta yaşanacağına karar verme gibi durumlar duygu düzenlemeyi içermekte ve zihinselleştirme kapasitesiyle birlikte gelişim göstermektedir. Ebeveynin çocuğun duygularına karşı duyarlı olması, duygularını ifade etmesine izin vermesi ve duyguların farkındalığı konusunda çocuğu desteklemesi duygu düzenleme becerisinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Ebeveynin duygu ifade edilmesini engellemesi ve çocuk üzerinde bu konuda bir kontrol uygulaması ise duygu düzenleme becerisini olumsuz etkilemektedir (Haverfield ve Theiss, 2017). Duygu düzenleme becerisi kişinin sosyal yaşamını da etkilemekte ve sosyal uyum için de öncül olmaktadır. Duygu düzenleme becerisinde uzun süreli bir bozukluk veya eksiklik ergenlikte ve yaşamın ileriki zamanlarında bazı

problemlere yol açabilmektedir. Ergenlikte duygu düzenleme becerisindeki yaşanan sıkıntılar kendini yaralama, madde kullanımı, erken veya kontrolsüz cinsel ilişki veya kaygı ve depresyona yol açabilmektedir. Ergenlikten yetişkinliğe doğru duygu düzenleme becerisi ve zihinselleştirme kapasitesi gelişim göstermektedir. Beyin gelişiminin büyük oranda tamamlanması da bu kapasite gelişimlerini desteklemektedir. (Morris, vd., 2007). Doğumla birlikte anne babanın çocuğa karşı gösterdiği tutum ve davranışları çocuğun yaşamının ve kişiliğinin gelişiminde büyük önem arz etmektedir. Bu sebepten dolayı ruh sağlığı alanında ana babalık tutumları ve çocuğun bu tutumlardan nasıl etkilendiği araştırmalarda çokça yer almıştır (Azazi Aslan, 2005; Kuzgun,1999). Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki kişinin duygu dünyası kadar zihin dünyasını da etkilemektedir. Kabul edici, destekleyici ve güvene dayalı bir ebeveyn çocuk ilişkisinin olması kişinin zihinselleştirme kapasitesinin gelişmesine destek sağlamaktadır. (Bateman ve Fonagy, 2004). Gelişmiş zihinselleştirme kapasitesi, duygu düzenleme becerilerinin kullanımını olumlu yönde etkilemektedir. Duygu düzenlemede yaşanan güçlükler ile zihinselleştirme arasında ilişki bulunmaktadır (Yu ve Song, 2020). Zihinselleştirmenin yeterli düzeyde ve işlevsel olması etkili duygu düzenleme ve tutarlı benlik duygusu için gerekli görülmektedir (Allen vd., 2013).

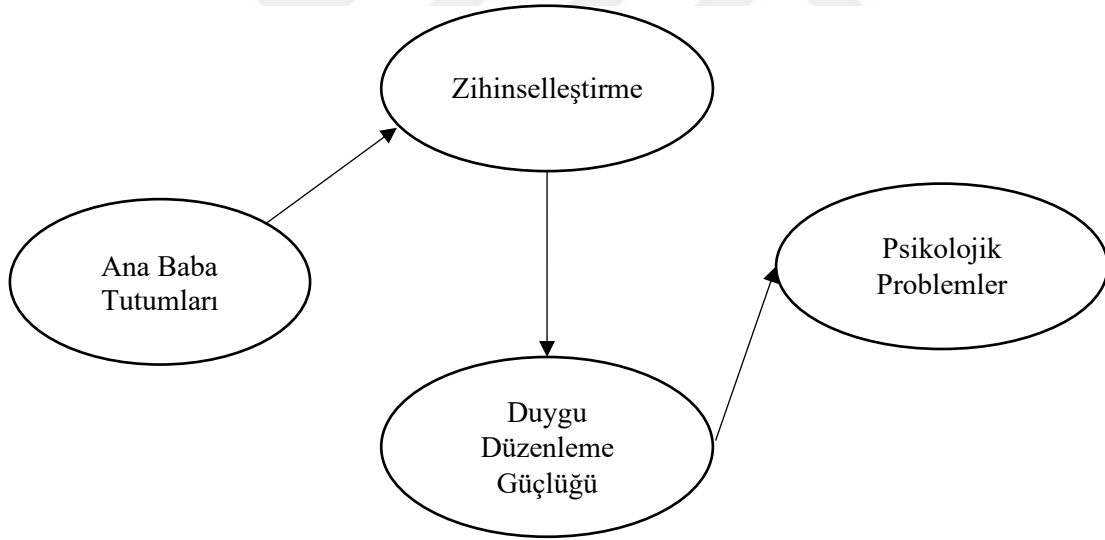
Çocuğun ilk bağ kurduğu kişi yani ebeveyni tarafından kabul edilmek kendisine ve dünyaya yönelik olumlu yaklaşım göstermesine zemin hazırlamaktadır. Anne ve baba davranışlarının çocuğa karşı kabul edici ve destekleyici olması kişinin duygularını ifade etme ve düzenleme gibi becerilerinin gelişimine de katkı sağlayacaktır. Ebeveyni tarafından kabul edilmeyen desteklenmeyen çocuk duygularını ifade etme ve düzenlemede de güçlük yaşayacaktır (Rohner vd.,2012). Duygu düzenleme kişinin duygularını anlaması, ifade etmesi, duygu seviyesini ayarlayabilmesi gibi süreçleri içermektedir. Bu düzenleme sürecinin öğrenilmesinde sosyal deneyimlerin etkisi önemli rol oynamaktadır (Thompson, 1994). Bu süreçte ise çocuğun en çok sosyal etkileşim içerisinde olduğu ebeveyn önem arz etmektedir. Ebeveynin çocukla olan etkileşiminin duygu düzenleme sürecinde doğrudan ve dolaylı olarak etkisi bulunmaktadır (Thompson, 1994). Ebeveynin çocuğa karşı olan davranışları çocuğun duygu düzenleme güçlüğünün yordayıcısı rolündedir (Chang vd., 2003). Duygu düzenleme de güçlük yaşanması kişinin depresyon ve anksiyete gibi çeşitli ruh sağlığı problemleri yaşamasına yol açabilmektedir (Marganska vd., 2013).

Ergenlik döneminin ruh sağlığı açısından taşıdığı riskler göz önüne alındığında önleyici müdahaleler için bu döneme özgü gelişimsel yollar araştırılmaya değerdir. Ergenlerde görülen depresyon, anksiyete ve stresin önlenmesi ve bu konuda çalışmaların yapılabilmesi için zihinselleştirme seviyelerinin, algıladığı ana babalık tutumlarının ve duygu düzenleme güçlüklerinin bilinmesi gereklidir. Bu amaçla bu araştırmada ergenlikteki zihinselleştirmenin ve duygu düzenlemenin, algılanan ana babalık tutumu ile depresyon, anksiyete ve stresle olan ilişkisi incelenecektir.

B. Amaç

Araştırmada ergenlerde depresyon, anksiyete, stres, anne-baba tutumları, zihinselleştirme ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkilerin Şekil 1’de sunulan hipotetik model doğrultusunda incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu genel amaç doğrultusunda mevcut araştırmada aşağıda yer alan araştırma sorularına yanıt aranacaktır.

Şekil 1.1: Hipotetik Model



1. Ana baba tutumları ergen zihinselleştirmesini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
2. Ana baba tutumları duygu düzenleme güçlüğü anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
3. Ana baba tutumları zihinselleştirme ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla psikolojik problemleri yordamakta mıdır?

C. Önem

Ergenlik dönemi ruh sağlığı bozukluklarının görülmesi açısından riskli dönemi oluşturmaktadır ve ruh sağlığı bozukluklarının başlangıcının yaklaşık yarısının ergenlik döneminde başlangıcının görüldüğü bilinmektedir (Kessler vd., 2005). Bu yüzden ergenlik dönemi ruh sağlığı alanı açısından önemli bir yaşam dönemidir. Ergenlik döneminde görülen psikiyatrik bozukluklardan en sık görülenleri depresyon ve anksiyete bozukluğudur (Larson ve Asmussen, 1991). Öyle ki depresyon ve anksiyete bozuklukları son 10 yılda en sık görülen psikiyatrik bozukluklar arasında yer almaktadır (Kalin, 2020; Sarıçam, 2018).

Türkiye’de 10-20 yaş arası bireyler üzerinde yapılan araştırmalar; bu bireylerin %12,5’lik diliminde depresyon belirtilerinin bulunduğunu göstermiştir (Bodur ve Kücükkendirci, 2009). Önlem alınmazsa 2030 yılına kadar depresyonun insan yaşamında soruna yol açan ilk üç sebepten biri olması beklenmektedir (Goodwin, 2020). Depresyon, anksiyete ve stresin son yıllarda görülme oranının artmasının yanı sıra önlem alınmazsa daha da artacağı beklentisi insan yaşamında soruna yol açacağı düşüncesini ortaya çıkarmıştır. Bu durum konu üzerinde daha çok araştırma yapılması ve önleyici çalışmalarda bulunması ihtiyacını doğurmuştur. Depresyon ve anksiyete ile ilgili önemli bir risk kişinin hem kendi hayatında hem de toplumsal hayatta karşılaştığı zorluklardır. Bu zorluklardan biri de zihinselleştirmenin eksikliği veya aşırılığından dolayı ortaya çıkan zihinselleştirme sorunlarıdır (Fischer-Kern vd.,2008). Yapılan araştırmalarda depresyonla zihinselleştirme sorunları arasında anlamlı ilişkili bulunmuştur (Poznyak vd., 2019). Ayrıca yatarak tedavi gören depresif ergenlerde içselleştirme problemi yaşayanların aşırı zihinselleştirme yaptığı belirlenmiştir (Gambin vd., 2015).

Yapılan çalışmalar sonucunda zihinselleştirme faaliyetinde beynin yoğun bir şekilde çalışıyor olması, güvenli ve güvensiz bağlanmayla ilişkili olarak temellerinin çocukluğa hatta bebekliğe kadar gitmesi zihinselleştirme kavramının önemini ifade etmektedir. Ayrıca birinci bakım verenin işlevselliği, yansıtma becerisinin düzeyinin zihinselleştirme kapasitesinin gelişiminde rol oynaması ve ruh sağlığı problemleriyle ilişkili olması bu kavramı ruh sağlığı için daha da önemli kılmaktadır. Zihinselleştirme kapasitesinin artarak işlevsel hale gelmesi kişinin günlük yaşamda daha da esneklik kazanmasını sağlar (Stein, 2006). Bu durumun gelişmesi ise günlük yaşamda bireyin

karşısına çıkan problem ve sorunlarla daha iyi bir şekilde baş etmesine kolaylık sağlayacaktır. Bu durum ise kişinin daha sağlıklı ve işlevsel bir hayat sürmesini sağlayarak yaşam kalitesinin artmasına katkı sağlayacaktır (Stein, 2006). Zihinselleştirmenin eksikliği veya aşırılığından dolayı ortaya çıkan zihinselleştirme sorunları kişinin hem kendi hayatında hem de toplumsal hayatta zorluklara yol açabilmektedir.

Ergenlikte depresyon, anksiyete ve stres ile ilgili önemli bir diğer risk ise duygu düzenlemedir. Duygu düzenlemede yaşanan zorluklar çeşitli sorunlara yol açabilmektedir. Ergenlikte duygu düzenleme becerisindeki yaşanan sıkıntılar kendini yaralama, madde kullanımı veya kaygı ve depresyona yol açabilmektedir. Duygu düzenleme becerisinin yetersiz seviyede olması ve kişide duygu düzenleme güçlüğü görülmesi birçok psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda duygu düzenlemedeki karşılaşılan güçlüklerin ruh sağlığı alanında yaşanan birçok hastalıkla ilgili olduğu belirlenmiştir. Özellikle kaygı bozukluğu ve depresyona duygu düzenlemedeki güçlükler yol açabilmektedir. Günlük hayatta duygu düzenlemede sorun yaşayan bireyler daha uzun ve şiddetli bir şekilde depresyon ve kaygı durumlarını yaşamaktadırlar. (Nolen-Hoeksema vd.,2008).

Kişisel, bilişsel ve sosyal alanda yaşanan bu zorluklar kişinin işlevselliğinde engelleyici rolde ortaya çıkmaktadır. Günümüzde ruh sağlığı alanında psikolojik danışma hizmeti veren kurumlar ve kişiler bu zorlukların yanı sıra olası psikososyal problemlere karşı hem koruyucu hem de iyileştirici müdahale hizmetleri ile kişinin yaşam işlevselliğini geliştirerek psikolojik sağlamlığını artırmaktadır. Bu şekilde kişinin yetişkin hayatında yaşadığı güçlükler hakkında yapılacak psikoeğitsel çalışmaların zihinselleştirme, duygu düzenleme ve ana babalık tutumu bağlamında yenilenmesi pek çok psikolojik ve psikopatolojik problemin önlenmesine katkı sunacaktır. Çocuklar, ergenler ve ebeveynleri için ise bu rolü okullarda okul psikolojik danışmanları sağlamaktadır. Duygu düzenleme ve zihinselleştirme gelişiminin çocukluk dönemindeki deneyimlere dayandığı göz önüne alındığında bu çalışmadan elde edilecek bulguların ülkemizde okullarda çalışan psikolojik danışmanların, ebeveyn ve çocuk ilişkisine dair ebeveynlere yönelik olarak yapacakları psikoeğitsel çalışmalar, seminerler ve bilgilendirici yayınlar ile ebeveynlerin çocuklarına karşı olumlu tutum geliştirmeleri

amacıyla kullanılması önemli görülmektedir. Kişisel, bilişsel ve sosyal anlamda yaşanan bu zorluklar kişinin işlevselliğinde engelleyici rolde ortaya çıkmaktadır.

Alan yazında ana babalık tutumu, zihinselleştirme, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik problemlerin beraber ele alındığı çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle ergenlik döneminde, ana babalık tutumu, zihinselleştirme, duygu düzenleme güçlüğü ve bunların psikolojik problemlerle ilişkisi araştırılmaya gerekli görülmektedir. Zihinselleştirmenin kişinin günlük yaşamının işlevselliğinde önemli rol oynaması, zihinselleştirme sorunlarının depresyon ve anksiyete sorunlarıyla ilişkili olması ve bu süreçte ana babalık tutumu ve duygu düzenleme güçlüğüne de aracı rollerinin belirlenmesi amacıyla bu araştırma önem arz etmektedir.

D. Sınırlılıklar

Yapılan araştırmada elden edilen veriler çevrimiçi şekilde toplanmıştır. Veriler çevrimiçi toplandığından dolayı katılımcılar hem teknolojik alete hem de internete sahip olan öğrencilerden oluşmaktadır. Bu durum ise araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.

E. Tanımlar

Psikolojik Problemler: Bireyin yakındığı ve klinik desteğe ihtiyaç duyduğu duygusal ve davranışsal problemlerdir. Ruh sağlığı sorunları olarak adlandırılan psikolojik problemler kavramı geniş bir kavram olup içerisinde ruh sağlığı hastalıklarını barındırmaktadır.

Depresyon: Depresyon her zaman net olarak bir nedene bağlanamasa da bireyin yaşadığı sıkıntılar sonucu ortaya çıkan bir duygulanım bozukluğudur. Depresyon duygu, düşünce ve davranışlardaki değişimlerle kendini göstermeye başlar. Kişide genel olarak çökkün bir ruh hali vardır (Miller, 2002).

Anksiyete: Organizmanın biyolojik bir korunma sistemidir. Genel olarak halk arasında kaygı, bunaltı ve iç sıkıntısı gibi kavramlarla ifade edilir. Zaman zaman tüm bireylerde görülebilir. Bir potansiyel tehlike görüldüğünde, algılandığında ortaya çıkar ve kişinin kendini korumasına ve tehlikeye karşı önlem almasına yönelik davranışlar geliştirmesini sağlar (Işık, 2008).

Stres: Stres durumunda tam olarak ifade edilemeyen fiziksel ve psikolojik bir durum ortaya çıkar. Stres organizmanın tehdit altında olduğu durumlarda sıklıkla görülür.

Bu tehdit durumu bireyin bedensel veya ruhsal sınırı ihlal edildiği zamanlarda ortaya çıkar ve organizma bu durumlarda zorlanır. Ruhsal iyi oluş için stres seviyesinin ciddi seviyelerde olmaması gerekir (Greenberg, 1990; Lazarus ve Folkman, 1984).

Ana Baba Tutumu: Anne babanın çocuğu yetiştirirken ona karşı uygulanan davranış kalıpları olarak ifade edilebilir. Bu tutumlar demokratik, baskıcı ve aşırı koruyucu olarak ifade edilebilir (Kulaksızoğlu, 2004).

Zihinselleştirme: Zihinselleştirme kişinin çevresiyle olan ilişkilerindeki ve kendi zihinsel durumları göz önünde bulundurarak diğer kişilerin davranışlarını oluşturan düşünceleri, niyetleri, motivasyonları ve istekleri görmek olarak tanımlanır (Fonagy ve Bateman, 2019)

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Duygu düzenleme güçlüğü, duyguları düzenlemedeki eksikliği, işlevsellikten yoksunluğu, duygusal uyaranlara karşı normalden fazla bir şekilde duyarlılığın olması şeklinde tanımlanır (Linehan, 1993).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde depresyon, anksiyete ve stresle ilgili alan yazın incelemesi ve ardından ana babalık tutumu, zihinselleştirme, duygu düzenleme ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili kavramlara ait alan yazın incelemesine yer verilmiştir.

1.1. Depresyon, Anksiyete, Stres

1.1.1. Depresyon

Depresyon her zaman net olarak bir nedene bağlanamasa da bireyin yaşadığı sıkıntılar sonucu ortaya çıkan bir duygudurum bozukluğudur. Depresyon duygu, düşünce ve davranışlardaki değişimlerle kendini göstermeye başlar. Kişide genel olarak çökkün bir ruh hali vardır. Ara ara kişi kendini rahatlamış hissedebilir (Miller, 2002). Depresyonda kişi çökkün duygudurum içerisinde ve bu durum üzüntü ve umutsuzluk şeklinde ortaya çıkabilir. Kişide belirgin bir şekilde etkinliklere karşı bir ilgi kaybı görülebilir. Yeme isteğinde artma veya azalmalar görülebilir. Yine uyku düzeninde sorunlarla kendisini gösterir ve kişi aşırı uykusuzluk çeker ya da çok fazla uyku halindedir. Odaklanmakta güçlük, suçluluk duyguları, günlük hareketlerde yavaşlama, değersizlik ve ölüm düşünceleri ile kendisini gösterir (DSM-5, 2013) Depresyon çocuklarda, ergenlerde, yetişkinlerde ve yaşlılarda görülebilen bir psikolojik rahatsızlıktır. Depresyonda sinirlilik, üzüntü ve değersizlik hali, suçluluk duyguları hissedilebilir (Sharp ve Lipsky, 2002). Depresyonda olan bireyde düşünme becerilerinde yavaşlık, odaklanmada güçlük görülebilir. Depresyonda olan birey çevresinde olan biten hiçbir şeyden zevk almayabilir ve bu durum onda intihar düşüncesi oluşturup intihar girişiminde bulunabilir (Demir, 2014). Depresyon sonuçları itibari ile önlenmesi ve müdahalede bulunması gereken bir rahatsızlıktır. Depresyon bir zayıflık göstergesi

değilnedenleri, belirtileri ve tedavisi olan; biyolojik, psikolojik ve toplumsal uzantıları olan bir psikolojik rahatsızlıktır (Köroğlu, 2013).

DSM 5'e göre depresyon duygudurum bozuklukları arasında yer almaktadır. Duygudurum bozuklukları kendi arasında 'iki uçlu bozukluklar' ve 'depresif bozukluklar' olarak ikiye ayrılmaktadır. Depresif bozukluklar DSM 5 TR'e göre 8 alt gruba ayrılmaktadır. Bunlar majör depresif bozukluk, distimik bozukluk, adet öncesi dismorfik bozukluk, madde/ilaç kaynaklı depresif bozukluk, tanımlanmamış depresif bozukluk, medikal duruma bağlı depresif bozukluk, tanımlanmış diğer bir depresif bozukluk ve yıkıcı duygudurumu düzenleyememe bozukluğudur. Majör depresif bozukluk en az 2 hafta boyunca depresif ruh hali, ilgi ve istek kaybı, uyku problemi, istenmeyen kilo değişimi ya da iştah problemleri, enerjisizlik, dikkat sorunları, değersizlik ya da suçluluk hissi, intihar düşünceleri belirtilerinden en az beşinin görülmesi ve kişinin günlük yaşam işlevselliğinin azalması ile kendini göstermektedir. Distimik bozukluk ise deprsyonun daha hafif düzeyde seyrettiği ama çok daha uzun süreli olan halidir. Distimi de depresyonda görülen bu çökkün ruh hali en az 2 yıl boyunca devam eder (DSM-5, 2013).

Depresyon çocuk, ergen, yetişkin veya yaşlı pek çok yaş aralığında görülebilmektedir. Depresyonun yaygınlığı %10-21 arasında değiştiği söylenebilir (Özdemir ve Rezaki, 2007). Depresyonun yaygınlığı ise çocuklarda %2, ergenlerde %5 olarak bulunmuştur. Ergenlerin %25' i hafif depresyon %3'ü ağır depresyon geçirmektedir. Majör depresif bozukluk yaygınlığı en çok olan psikiyatrik rahatsızlıklardan biridir. Distimik bozukluk ise majör depresif bozukluğa göre toplumda yaygınlığı daha azdır (Kessler vd., 2005)

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2021 verileri göre dünyada yaklaşık olarak 280 milyon insanda depresyon görülmektedir (WHO, 2021). Depresyon sınıflandırmasında ise en çok görülen majör depresif bozukluktur. Ayrıca depresyon kadınlarda erkeklere oranla iki kat daha fazla görülmektedir (Kring vd., 2017; WHO, 2021). Ülkemizde 1998 yılında Türkiye Ruh Sağlığı Profili geniş çaplı bir araştırma yapmış ve çıkan sonuçlara göre depresyon kadınlarda %5,4 erkeklerde %2,3 görülme oranı tespit edilmiştir (Psikofarmakoloji Bilimsel Çalışma Birimi, 2020). Depresyonun başlama yaşı dikkate alındığında genellikle 10'lu yaşların sonu ile 20'li yaşların başı olduğu tespit edilmiştir. Bu yaş grubu bireyin ergenlik dönemini de içeren yaş grubudur. Bu yüzden genç nüfus

depresyon için riskli olarak nitelendirilebilir (Kring vd., 2017). Ayrıca depresyonun en önemli ve ciddi sonuçlarından biri ise intihardır. Yapılan araştırma sonucu intihar gençlerde ölüm nedenleri arasında ilk dörde girmektedir (WHO, 2021).

Depresyonun oluşumuna yönelik farklı yaklaşımlar ortaya konulmuştur. Bu yaklaşımlardan ilki biyolojik yaklaşımdır. Biyolojik yaklaşıma göre depresyon genetikteki bozukluk veya nörobiyolojik bozukluklardan kaynaklanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Genetik çalışmalar ise birinci dereceden yakını depresyona yakalanan kişinin depresyona yakalanma ihtimalinin iki üç kat daha fazla olduğunu belirtmiştir (Klein vd., 2001). Nörobiyolojik çalışmalara göre depresyonun nedeni ise nörepinefrin ve serotonin seviyeleri ve nörotransmitterlerdeki işleyiş bozukluklarından kaynaklanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Günümüzde sosyal ilişkilerin oldukça azalması da yine depresyona yol açan nedenler arasında görülmektedir (Comer, 2019). Yine düşük sosyoekonomik düzey ve düşük sosyal statü de depresyonun nedenleri arasında görülmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Ergenlik döneminde depresyon görülme ihtimali çocukluk dönemine göre daha fazladır. Bunda ergenlik döneminde bilişsel gelişimin artmasıyla birlikte anlamlandırma işlemlerinin artması, hormonların ani değişimi ve en üst noktaya ulaşması gibi değişimler etkili olmaktadır. Ayrıca çocuklukla yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi oluşturması, içerisinde duygusal, bilişsel ve davranışsal birçok değişimi barındırmasından dolayı ergenlik dönemi depresyon için riskli bir dönemi oluşturmaktadır. (Kaya, 2015).

1.1.2. Anksiyete

Anksiyete organizmanın kendini koruma sistemi olarak düşünülebilir ve dönem dönem her birey bunu yaşayabilir. Genelde halk arasında iç sıkıntısı ve bunaltı gibi kelimelerle ifade edilmektedir. Organizmanın bütünlüğünü koruması ve yaşamını devam ettirmesi için tehlike anında durumun fark edilip bu tehlikelerden korunması, sakınması yeni duruma uyum sağlaması ve harekete geçmesine olanak sağlar. Aslında anksiyete bir biyolojik uyarıcıdır. Birey olası tehlike altındayken onu harekete geçiren uyarıcıdır (Korkmaz, 2014).

Anksiyete ve anksiyete bozukluklarını ayıran durum ise şudur: Anksiyete tüm insanlar tarafından yaşamın belli dönemlerinde ortaya çıkabilecek olan bir tepki iken anksiyete bozuklukları ise kişinin işlevselliğini etkileyerek yaşamını olumsuz yönde

etkilemektedir (Korkmaz, 2014). Anksiyete bozukluğu kişinin aşırı kaygı duyması ve bunu denetim altına almada zorluk yaşamasıyla ortaya çıkar. Huzursuzluk, kolay yorulma, odaklanmakta güçlük, kolay sinirlenme, kas gerginliği ve uyku sorunları ile kendisini gösterir (DSM-5). Anksiyete duygusal, bilişsel, davranışsal ve fizyolojik belirtiler şeklinde kendini göstermektedir. Korku tedirginlik, endişe, çaresizlik gibi duygusal belirtiler; dikkat problemi yaşama, zihin bulanıklığı, kafa karışıklığı gibi bilişsel belirtiler; hareketsiz kalma, kaçma ve konuşma bozukluğu gibi davranışsal belirtiler; terleme, titreme, kalp çarpıntısı gibi fizyolojik belirtilerle kendini gösterebilir (Beck ve Emery, 1985).

Anksiyete DSM 5'te (2013) 'Anksiyete bozuklukları' adı altında sınıflandırılmaktadır. Anksiyete bozuklukları seçici konuşmazlık, ayrılma anksiyetesi bozukluğu, özgül fobi, panik bozukluk, sosyal anksiyete bozukluğu, agorafobi, yaygın anksiyete bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı anksiyete bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı anksiyete bozukluğu ve tanımlanmamış diğer anksiyete bozukluğu olarak sınıflandırılmıştır.

Anksiyete toplumda en sık görülen psikiyatrik rahatsızlıklardan biridir. DSM-5'te kaygı bozukluklarının yaygınlığı %6-7 civarı olduğu belirlenmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2015 verilerine 264 milyon insanda anksiyete görülmektedir. Anksiyete oranı kadınlarda %4,6 erkeklerde %2,6 iken dünya genelinde bu oran %3,6'dır (WHO, 2017). Anksiyete için birçok risk faktörü bulunmaktadır. Bu risk faktörleri biyolojik veya psikososyal olabilir. Biyolojik faktörler amigdala aktivitesinin yetersizliği, serotonin salınımının yetersizliği ve ailede anksiyete bozukluğu öyküsünün olması gibi faktörler olabilir. Psikososyal faktörler ise olumsuz inanışlar, davranışsal ketlenmeler ve stresli yaşam olayları gibi faktörlerden oluşmaktadır (Kring vd., 2017).

1.1.3. Stres

Stres durumunda bireyin tam olarak ifade edemediği fiziksel ve psikolojik bir durum ortaya çıkar. Stres organizmanın tehdit altında olduğu durumlarda ortaya çıkar. Bu tehdit durumu bireyin bedensel veya ruhsal olarak sınırı ihlal edildiği zamanlarda ortaya çıkar ve organizma bu durumda zorlanır. Ruhsal iyi oluş için stres seviyesinin ciddi seviyelerde olmaması gerekir. Çünkü stres arttıkça bireyin iyi oluşunda sıkıntılar görülmeye başlanmaktadır (Greenberg; 1990; Lazarus ve Folkman; 1986). Stresin

bedensel, duygusal ve davranışsal belirtileri vardır. Bedensel belirtiler iştahsızlık, halsizlik, sık baş ağrısı çekme; duygusal belirtiler mutsuzluk, hayattan zevk almama ve davranışsal belirtiler ise tedirginlik hali, çabuk sinirlenme, odaklanamama gibi belirtiler ile kendini göstermektedir (Eren, 1998).

Stres bireyin kendisiyle ilgili de ortaya çıkabildiği gibi dış etkenlerin etkisiyle de ortaya çıkabilir. Stres bireyin yaşamında her dönemde karşısına çıkabilir. Kişinin hayatında yaşadığı maddi ve manevi zorluklar, ailevi problemler, iş hayatındaki zorluklar ve daha birçok sebep strese neden olabilir. Özellikle ergenlik döneminde stres kaynakları ise aile içi iletişimde problemler olması, ailenin yoğun baskısı, ebeveyn boşanması, akran zorbalığı, sınavlar ve okul yaşantısı olabilir (Sümer, 2008).

Stresin oluşması için organizmayı tehdit eden koşul ve faktörler olmalıdır. Bunlara ‘stresör’ adı verilmektedir. Günlük yaşamda bireyde stres oluşturan olaylara ve durumlara stresli yaşam olayları denilmektedir. Stresli yaşam olayları çok çeşitli olabilmektedir. Stresli yaşam olayları bireyin içinde bulunduğu yaşam döneminden, cinsiyetinden, bulunduğu çevreden kaynaklanabilir (Köknel, 1988). Stres konusunda çalışma yapılmış ve bu çalışmaya göre ergenlerin karşı karşıya olduğu üç stresör çeşidi bulunmuştur. Bu stresörler görülebilir ve önlenemez, görülemez ve önlenemez, görülebilir fakat önlenemeyen şeklinde ayrılmaktadır. Görülebilir ve önlenemez stresörlere madde kullanımı, görülemez ve önlenemez stresörlere kişinin yaşamında aniden oluşan olumsuz değişiklikler ve son olarak ise görülebilir fakat önlenemeyen stresörlere ise kişinin gireceği yaklaşan sınavlar örnekler verilebilir (Elkind, 1986).

Ergenlik döneminin kendisi de ergen birey için stres oluşturmaktadır. Çünkü ergenlik yaşam dönemleri arasında çocukluk ve yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi oluşturmaktadır. Ergen bu dönemde gerçekleşen toplumsal, biyolojik, psikolojik değişikliklerin oluşturduğu stresle de baş etmek durumundadır (Paterson ve McCubbin, 1987). Ergenlik döneminde bireyler çeşitli stres faktörleriyle karşı karşıyadırlar. Bunlar duygusal, psikolojik ve fizyolojik faktörlerdir. Fakat bu dönemde ergenler tam olarak bu durumlarla baş etme becerisi kazanmamışlardır. Yaşamın ilerleyen yıllarında deneyimlerle birlikte ergen bireyin baş etme becerileri de artmaktadır. Bu becerilerin gelişiminde aile de önemli yer edinmektedir. Birey ilk çocukluk döneminde yetişkinleri gözlemleyerek problem becerilerini kazanırlar. Duygu farkındalığını ve duygu yönetme

becerisini ise çocukluğun son ve ergenliğin ilk dönemlerinde kazanmaya başlarlar (Compas vd., 1997).

1.2. Ana Babalık Tutumu

Bireyin dünyaya geldiği ilk andan itibaren yaşadığı çevre onun için hayatının önemli bir alanını oluşturmaktadır. Bu ilişkiler önce birincil bakım veren ebeveynle ve diğer aile üyeleriyle başlar, sonra birey için diğer önemli kişilerle sürdürülür. Kişiliğin gelişimi ise birey için bu önemli kişilerle olan deneyimlerle kendini gösterir. Bu süreçte ise bebek için en önemli kişiler birincil bakım veren kişilerdir. Bunlar ise çoğunlukla anne ve babadan oluşmaktadır. Anne ve babanın çocukla olan etkileşimi, çocuğa olan yaklaşımı, davranış kontrolü ise çocukla sağlıklı bir ilişki ve güvenli bağlanma kurulması için önemli olmaktadır. Çocuk doğumdan yetişkinliğe kadar ebeveynleriyle özdeşim kurarak kendi kişiliğini oluşturur. Bu özdeşim de anne babanın tutumları önem arz etmektedir. Anne babası tarafından desteklenmemiş ve hırpalanmış bir çocukla, sevgi dolu ve desteklenmiş bir ailede büyüyen çocuk arasında kişilik bakımından farklılıklar görülür (Kaya ve Genç, 2012). Sağlıklı bireyler için öncelikle sağlıklı benliğin kazanılması gerekmektedir. Benlik saygısının yüksek olması için ise çocuğun özgüveninin desteklediği, fikirlerinin alınıldığı, sağlıklı iletişimin olduğu ve hoşgörünün hâkim olduğu aile ortamında büyümüş olması gerekir. Her anne babanın çocuk yetiştirirken bir tutumu oluşur. Bu tutum bazı ailelerde bilerek oluşturulurken bazı ailelerde bilmeden oluşmaktadır. Bilerek veya bilmeden belirlenen bu tutum çocuğun kişilik ve sosyal yaşamında etkiler oluşturmaktadır (Yavuzer, 2003). Çocuklarına karşı sağlıklı ve işlevsel ana babalık tutumu sergileyen ebeveynlerin çocukları da benlik saygısı gelişmiş, özgüveni yüksek bireyler olarak yetişerek topluma katkı sağlayan bireyler haline gelir. Sağlıksız ve işlevsiz ana babalık tutumu gösteren ebeveynlerin çocuklarında ise özgüven eksikliği, benlik saygısı azlığı gibi problemler başta olmak üzere problemler görülmektedir. Bu problemleri yaşayan bireyler, toplumsal problemlere de yol açma ihtimali olan bireyler olabilir (Geçtan, 1988). Bireyin sağlıklı olması topluma da katkı sağlamaktadır. O yüzden anne ve babalar bu süreçte çocuklarıyla iletişim ve etkileşimlerinde dikkatli olmalı ve bu sürece gerekli özeni göstermelidirler. Ayrıca bu sürecin bir diğer önemli parçası ise bu etkileşim ve davranışların çocuk tarafından nasıl algılandığıdır. Ruhsal açıdan sağlıklı, özgüveni yüksek bir birey yetiştirmek isteyen

ebeveynlerin çocuğa karşı olan davranış ve tutumlarına özen göstermeleri gerekmektedir (Güneysu ve Bilir, 1988).

Her ailenin kendine özgü bir çocuk yetiştirme tutumu vardır. Bu tutumları etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu çocuk yetiştirme tutumları aynı toplum içinde aynı kültürden gelen ailelerde bile farklılık göstermektedir. Belli bir toplum içerisinde ise her sosyoekonomik düzeye göre ailelerin kültür yapılarına göre ve bakış açılarına göre çocuk yetiştirme tutumları farklılık göstermektedir (Kulaksızoğlu, 1985).

Buna bağlı olarak çeşitli ana baba tutumları belirlenmiştir. Çocuğun anne ve babasının davranış ve etkileşimlerini algılaması olarak ortaya çıkan ana babalık tutumu kavramını inceleyen araştırmacılardan biri de Diana Baumrind (1971) olmuştur. Diana Baumrind yaptığı araştırmalarda algılanan ana baba tutumunu incelemek için dört boyut belirlemiştir. Bu boyutlar ilk olarak ‘ebeveyn kontrolü’ ikinci olarak ebeveyn çocuk iletişiminde ‘açıklık boyutu’ üçüncü olarak ‘olgunluk beklentisi boyutu’ ve son olarak ise ‘bakım destek boyutunu’ belirlemiştir.

Baumrind yaptığı araştırmalar sonucu belirlediği bu dört boyut için üç farklı ana babalık stili ortaya koymuştur.

Ebeveyn kontrolü boyutu ile ebeveynin kurallarına çocukların ne seviyede uymak durumunda olduklarını gösteren bir boyuttur. Açıklık boyutu ise ebeveynlerin herhangi bir durum veya olay karşısında çocuklarının fikirlerini ne kadar önemsedikleri ve bu fikirlere ne kadar saygı duyduklarını gösteren boyuttur. Olgunluk beklentisi boyutunda ise ebeveynlerin çocuklarını belli başlı alanlarda ne kadar destekledikleri ile ilgilidir. Bu alanlar zihinsel, sosyal ve duygusal alanlardır. Son boyut olan bakım destek boyutu ise ebeveynlerin çocuklarıyla olan etkileşim ve iletişimlerinde onlarla olan yakınlık ve sıcaklığını gösteren boyuttur. Bu boyutlara göre belirlenen ana babalık tutumları otoriter, izin verici ve demokratik ana baba tutumu olarak belirlenmiştir. Bununla ilgili bilgiler tablo 1.2.’ de verilmiştir (Baumrind, 1971). Baumrind’in yaptığı sınıflamalar dışında çocuk merkezli-gevşek, dengesiz-karasız ve aşırı koruyucu-müdahaleci ana babalık tutumlarından da ilgili alanyazın kapsamında bahsedilecektir.

Tablo 1.1: Baumrind' in (1971) Anne Baba Tutumuna İlişkin Sınıflaması

	Kontrol		Açık İletişim		Olgunluk Beklentisi		Bakım	
	Y	D	Y	D	Y	D	Y	D
Otoriter	*			*	*			*
Demokratik	*		*		*		*	
İzin Verici		*	*			*	*	

Y=Yüksek D=Düşük

1.2.1. Demokratik Ana-Baba tutumu

Baumrind'in (1968) yaptığı dört farklı boyutlandırmaların hepsinde yüksek seviyede sahip olan ebeveynler demokratik ana baba tutumuna sahip olarak belirlenmiştir. Demokratik ana baba tutumuna sahip ebeveynler çocuklarının sorumluluk sahibi olmasını ister, sorumluluklarını yerine getirecek olgunlukta olmasını beklerler. Kurallar demokratik anne babaların çocukları içinde geçerlidir. Demokratik aileler çocuklarının kararlarına, istek ve ihtiyaçlarına saygı duyarlar. Genel aile için alınacak kararlarda çocuklarının da söz hakkı vardır. Bu ailelerde büyüyen çocuklar aile yaşamları içerisinde fikirleri alınan, istek ve ihtiyaçları önemsenen, kendi fikirlerini özgür bir şekilde ifade edebilen çocuklardır.

Çocukların sağlıklı kişilik gelişim oluşturmaya en elverişli ana babalık tutumu demokratik ana baba tutumudur. Bu tutumda koşullu sevgi yoktur, çocuk sadece anne babanın istediklerini yaptığı ya da kurallara uyduğunda sevilmez her zaman sevilir yani koşulsuz bir sevgi vardır. Ebeveynler için çocuğun fikirlerinin bir değeri vardır çocukla iletişim kurar onun fikirlerini alır ihtiyaçlarını gözetirler. Bu tutum disiplinsiz bir tutum değildir. Bu tutumda disiplin vardır, kontrol vardır ama kurallar mantık çerçevesindedir gerekli durumlarda bu kurallar esnetilir. Çocuğun özerkliği bu tutumda desteklenir. Aynı zamanda otorite ve kuralların yeterince olmasından dolayı çocuk sorumluluk sahibi olmayı da öğrenir. Sadece dıştan denetimli bir birey haline gelmez. Bu tutuma sahip olan anne babalar çocuklarının kendileri ile ilgili kararlarını almasını destekler. Karar verilmesi gereken durumlarda çocuklarının düşüncelerini alır onla bu kararlar hakkında tartışır ve görüş paylaşımında bulunur. Aldığı görüşlere ise değer verir çocuğun fikirlerini değerli bulur (Sümer vd. 2010).

1.2.2. İzin Verici Ana Baba Tutumu

İzin verici ana baba tutumunda kontrol boyutu düşük, açık iletişim boyutu yüksek, olgunluk beklentisi düşük ve bakım boyutu ise yüksektir. Bu ana babalık tutumunda ana babanın herhangi bir kontrolü yoktur. Ailede çocuğa karşı herhangi bir ilgi veya denetim bulunmaz. Bu ana babalık tutumuna sahip olan ebeveynler çocuklarının kararlarına karışmazlar. Bu ana babalık tutumuna sahip olan ebeveynler ve çocuk arasında duygusal bir ilişki yok denecek kadar azdır (Baumrind, 1971).

1.2.3. Baskıcı ve Otoriter Tutum

Baskıcı ve otoriter tutuma sahip olan ebeveynler için çocuğun hiçbir söz hakkı yoktur. Önemli olan anne ve babanın düşünceleridir. Çocuğun kararı, isteği veya ihtiyacı anne baba için önemli değildir. Anne ve baba için çocuk sürekli olarak onların dediğine uymak zorundadır. Çok katı kurallar vardır ve bu kuralların esnetilmesi veya çiğnenmesi diye bir şey yoktur. Çocuğun kendi hayatı ile ilgili kararlarda bile çocuk değil aile karar vermektedir. Çocuğun evde herhangi bir konuyla alakalı fikri alınmaz veya fikir belirtse bile önemsenmez. Çocuklarla anne babalar çok fazla kurallar veya verilecek kararlarla ilgili iletişim halinde olmazlar (Baumrind, 1968).

Baskıcı ve otoriter tutumda çocuk hakkında detaylı bilgiye aile sahip olur ve bu bilgileri çocuğa aktararak çocuk üzerinde otorite kurulur. Bu durum çocuğun kendini tanımasına, ilgi ve yeteneklerinin farkına varması önünde engel oluşturur. Bu durum çocuğun hayatı hakkında karar alırken kararsızlık yaşamasına neden olabilir. Özellikle bu durum mesleki karar vermede gözlemlenebilir. Bu tutuma sahip olan anne babalar çocuklarının kendi istedikleri mesleği seçmeleri konusunda baskı yaparlar (Özen, 2001). Bu tutumda çok fazla çocuğa karşı ilgi ve sevgi görülmez ve duygusal destek açısından zayıftır. Otoriter ve baskıcı tutum da çocuğun düşünceleri, ihtiyaçları ve kişiliği önemsenmez ve yok sayılır. Bu durum çocuğun daha silik ve çekingen olmasına yol açabilir. Sürekli bir otorite, katı kural ve disiplin ile büyüyen çocuklar kendi kararlarını veremedikleri için dış dünyadan etkilenen, içinden geldiği gibi davranamayan dış denetimli bireyler olarak yetişebilmektedir. Sürekli olarak kurallar ve ne yapılmaması hakkında konuşulur. Anne babanın düşünceleri daha önemlidir ve kurallar tartışmaya kapalıdır. Kurallarla ve baskıyla çocuk yola getirilip büyütülmeye çalışılmaktadır (Kulaksızoğlu, 2004). Otoriter ailelerde büyüyen çocuklar arkadaşlık ilişkileri ve sosyal

yaşamda da iletişim problemleri yaşayabilmektedir. Genellikle sosyal açıdan yetersiz olmaktadır. Diğer bireylere göre daha her şeye uyum gösteren, uysal çok fazla kendi fikrini belli etmeyen bireyler olurlar. Bu oluşan özellikler kişide özgüven eksikliğine yol açabilmektedir (Craig ve Marguerite, 1995).

Baumrind tarafından ana babalık tutumları 3 kategoriye ayrılırken yapılan diğer çalışmalarda ise bu 3 kategoriye ek olarak 3 tane daha ana babalık tutumu eklenmiştir. Bunlardan ilki aşırı koruyucu ve müdahaleci tutumdur.

Aşırı koruyucu ve müdahaleci tutuma sahip olan anne babalar diğer ebeveynlik tutumlarının aksine çocuğun üstüne olması gerekenden çok fazla düşerler. Çocuğun kendi kararlar almasını engelleyerek ve doğru karar verip vermeyeceğine güvenemeyerek çocuk adına da karar verirler. Çocuğun istemediği veya ihtiyaç duymadığı durumlarda bile aşırı koruma ve müdahalede bulunurlar. Bu ana babalık stilinde çocuğun tam olarak her şeyi doğru ve tam olarak yapamayacağı düşünülerek sürekli müdahale durumunda olunur. Bu durum ise çocuğun bireysel olarak bir şey yapmasını engellediği gibi kendi seçim ve kararlarını almasını da engellemiş olur. Bu durum ise kişinin bağımsızlığını engellemiş olur. Bu durumda kişi dış dünyadaki bireylere bağımlı, kendi kararlarını alamayan, sürekli olarak dış dünyaya danışarak hayatını sürdüren bireyler olurlar. Bu ana babalık stilinde yetişen bireyler kendisini korumayı bilmez ve daha savunmaz olurlar (Navaro, 1989).

Bir diğer ana babalık tutumu ise çocuk merkezli-gevşek tutumdur. Bu ana babalık tutumunda çocuk merkezdendir. İstekleri hemen yerine getirilir. Abartılmış bir sevgi içerisinde büyürler. Genelde bu çocuklar doyumsuz bir şekilde büyürler. Bu ana babalık tutumuna sahip olan çocuklar genelde tek çocuklu ailelerde veya orta yaştan sonra çocuk sahibi olan ailelerde görülmektedir. Bu sebeplerden dolayı çocuğa abartılmış bir sevgi gösterilir, çocuğun istekleri hemen yerine getirilir ve bu isteklerin hızlı bir şekilde yerine getirilmesi doyumsuz bir birey olmasına yol açabilir (Adana, 2000). Bu çocuklar doğdukları günden itibaren başta anne babaları olmak üzere diğer aile büyükleri tarafından da aşırı sevgi ve ilgi görürler. Böyle bir ortamda büyüyen çocuğun isteklerine diğer aile üyeleri kayıtsız şartsız uyarlar. Çocuğun herhangi bir isteğini engelleyecek kural veya otorite yoktur. Bu çocuklar okula gittiğinde ve otoriteyle kurallarla karşılaştığında dengesi bozulur. Artık bir otorite vardır ve uyması gereken kuralları vardır.

Nerede nasıl davranması gerektiğiyle ilgili sorunlar yaşayabilir. Daha öncesinde istekleri sürekli yerine getirilen ihtiyaçları hemen karışlanan çocuk için bir çatışma durumu ortaya çıkar. Bir huzursuzluk yaşanır ve tutarsız bir kişilik geliştirebilir (Yavuzer, 1996).

Son ana babalık tutumu ise dengesiz ve kararsız tutumdur. Dengesiz ve kararsız tutuma sahip olan ebeveynlerin dengesizliklerinden biri kendi aralarındaki çocukla ilgili konulardaki anlaşmazlıklarından gelmektedir. Çocuğun yaptığı bir davranış anne için asla yapılmaması gereken ve ceza gerektiren bir davranış olabilirken baba için ise bu davranış normal bir davranış olup ceza gerektirmeyebilir. Annenin verdiği cezayı baba bozabilir ya da bu durumun tam tersi olabilir (Ekşi, 1990). Aynı zamanda ana baba çocuğa karşı aşırı bir hoşgörü gösterme ve sert cezalandırmalar arasında bir davranış değişikliği göstermektedir. Çocuk için ise bu durum dengesizlik oluşturmaktadır. Çocuk için hangi durumda hangi davranışlar sergileyeceği kafa karıştırıcı olabilmektedir. Çocuk hangi davranışın yapıldığını hangi davranışın yapılmayacağını tam olarak bilememekte ve bu davranışı belirlerken de anne babasının ruh haline göre düzenlemeye çalışmaktadır. Çocuk bu tutumda ne yaparsam ceza almam ne yaparsam yaptığım onaylanır düşüncesi içerisinde olur. Ayrıca çocuk davranışlarını hangi ebeveynine göre ayarlayacağını düşünmek zorunda kalır ve davranışını hangi ebeveynine göre uyduracağına karar veremez (Geçtan, 1988). Bir diğer dengesizlik yaşanan durum ise anne ve babanın günden güne konu hakkında dengesizlik yaşamasıdır. Bu tutumda ise anne ve baba davranış konusunda ortak bir tutumu vardır. Ama bu tutum günlük olarak veya belli olmayan zaman aralıklarında farklılık gösterebilmektedir. Bugün yapıldığında tepki görmeyen ve ceza almayan davranış bir başka gün yapıldığında ceza alabilir (Gazeloğlu, 2000).

1.2.4. Anne -Baba Davranışlar:

Duyarlık ana babalardan görülen destek ve yakınlığın derecesini vermektedir. Duyarlığı yeterince olan anne babalar çocuğun duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarına gerekli özeni gösterirler. Duyarlık davranışı pozitif ana babalık davranışı olarak nitelendirilir. Ayrıca duyarlık boyutu teması da içine alır. Anne babanın çocuğuna sarılması, öpmesi gibi davranışlar da duyarlık boyutu içerisinde yer alır. Ayrıca anne babanın çocuğunu kabul etmesi ve onunla olumlu zaman geçirmesi de yine bu duyarlık boyutu içerisinde yer alır (Peterson, 2005). Davranışsal denetim ise çocuğun davranışlarını anne babanın gözlemlemesi ve uygun davranış için yönlendirmeler

yapmasıdır. Bunu yaparken ise uygun iletişim yollarını kullanarak yapılmasını içeren anne baba davranışlarıdır. Davranışsal denetim pozitif ana babalık davranışı olarak nitelendirilebilir (Paterson, 1996). Özerklik desteği ise anne babanın ergenin karar vermesi ve kendini ifade etmesi için onu cesaretlendirmesini içeren davranışlardır. Özerklik desteğiyle ergenin kendi kararlarını alabilmesi ve anne babanın desteği olmaksızın kendi yaşamını yönetebilmesi amaçlanmaktadır. Özerklik desteği pozitif ana babalık davranışı olarak nitelendirilebilir (Soenens, 2010). Psikolojik kontrol çocuğun psikolojik ve duygusal gelişimini olumsuz etkileyen çocuğun düşünme süreçlerine, kendini anlatmasına ve duygularına müdahale eden tutum ve davranışlardır. Bu davranışlar, çocuğun ebeveynin belirlediği normlara göre davranması için baskı yapan anne ve babalarda görülür. Bu tutumu kullanan anne babalar çocuğa karşı suçlu hissettirme, utandırma ve koşullu kabul etme gibi davranışlar sergiler (Paterson, 1996).

1.2.5. Ana baba tutumları ve Psikolojik Problemlerle ilişkisi

Çocukluk döneminde ana babalık tutumları çocuğun bilişsel, sosyal ve psikolojik birçok gelişimini etkilemektedir. Ana babalık tutumunun çocuğa karşı olumlu, sıcak ve destekleyici olması bu gelişim alanlarının olumlu yönde etkilemesini sağlayacaktır (Pincus ve Wiggins, 1990). Tam tersi etki olarak ana babalık tutumunun olumsuz olması, çocuğa kardeş kabul edici olmayan ve reddeden davranışlar sergilenmesi ve çocuğun olumsuz deneyimler yaşaması çocuğun yetişkin yaşamında güçlükler yaşamasına yol açacaktır. Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler, çocuğun ihmal edilmesi ve duygusal olarak kötü muamele görmesi gibi durumlar çocuğu duygu düzenleme becerilerinde soruna yol açmakta ve duygu düzenleme güçlüğü yaşamasına yol açabilmektedir. Ayrıca ana babası tarafından olumsuz deneyim ve kötü muamele gören bireylerde içselleştirme ve dışsallaştırma problemleri gibi psikopatolojik örüntüler ortaya çıkabilmektedir (Kim ve Cicchetti, 2010).

Çocuğun dünyayla olan etkileşimlerini sağlayan ve ilk bağ kurduğu kişi olan ebeveyni ile olan etkileşimi çocuk için önem oluşturmaktadır. Eğer ebeveyn çocuğa karşı olumlu tutum ve davranışlar sergilerse çocuk hem kendisine hem dış dünyaya yönelik kabul edici ve olumlu tutum sergileyecektir. Bu tutum çocuğun yaşamında önemli yer tutan duygularını ifade etme ve düzenleme becerilerin gelişimine de katkı sağlayacaktır. Olumlu ana babalık davranışlarının sergilenmesi çocuğun sağlıklı bir benlik algısı

geliştirmesini sağlayacaktır. Eğer ana baba tutumları olumsuz ve çocuğun ihmeline yönelik olursa çocuk sağlıklı ve işlevsel bir benlik algısı geliştiremeyecek ve olumsuz duygular ile kendini gösterecektir (Rohner vd., 2012).

1.3. Zihinselleştirme

Zihinselleştirmenin ilk tanımlanması Fonagy vd. (1998) tarafından gerçekleştirilmiştir. Fonagy vd., (1998) zihinselleştirmeyi kişinin çevresiyle olan ilişkilerindeki ve kendi zihinsel durumları göz önünde bulundurarak diğer kişilerin davranışlarını oluşturan düşünceleri, niyetleri, motivasyonları ve istekleri görmek olarak tanımlamışlardır. Zihinselleştirmenin çeşitli kısa ve açıklayıcı tanımları bulunmaktadır. Bunlar: akıllı akılda tutmak veya zihni zihinde tutmak; kendimizin ve diğer insanların ruhsal durumlarını anlamak; empatiyle benzer bir kavram olarak kendini karşıdakinin yerine koyabilme, kişinin kendine dışarıdan bakabilmesi, zihinsel olgunlaşma ve zihinsel nitelik verme olarak tanımları yapılabilir (Allen vd.,2013).

Zihinselleştirme ifadesinin net olarak bir tanımlaması olmamasına rağmen bu ifadenin ilk olarak ortaya çıkan tanımlardan biri de Bateman ve Fonagy (2004) tarafından oluşturulmuştur. Bateman ve Fonagy (2004) yaptığı araştırmalar sonucu ortaya koyduğu zihinselleştirme kavramının insana özgü yaratıcı bir zihinsel beceri olduğu ve hedef, arzu, ihtiyaç ve inanç gibi bireyin zihinsel işlemlerinin hem algılanıp hem de yorumlanmasını içeren bir durum olduğunu ifade etmişlerdir. Zihinselleştirme yapabilen birey kendisini ve dış dünyayı sağlıklı ve işlevsel bir şekilde anlamlandırabilme kapasitesine sahiptir. Zihinselleştirme tek boyutlu bir beceri olmayıp çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Zihinselleştirme, algılama, katılma, yorumlama, tasvir etme, hatırlama, çıkarım yapma gibi birçok boyut barındıran bilişsel aktivitedir (Allen,2006). Hem otomatik hem de bilinçli bir şekilde yapılabilir. Zihinselleştirme sonucu ortaya çıkan çıkarımlar sadece kişinin kendisiyle değil başkalarıyla ilgili de olabilir. Zihinselleştirme sadece dışardan gözlenebilen yüz ifadesi veya davranışlara değil aynı zamanda duygu, niyet, düşünce gibi iç özelliklere de yapılabilir. Kendimizin veya diğer insanların farkında olup ruhsal durumları anlayabildiğimiz zaman zihinselleştirme yapmış oluruz. Burada ayrım yapılması gereken ve genellikle karıştırılan şey ise yapılan her zihinsel aktivitenin zihinselleştirme olmadığıdır. Zihin durumları; ben ve diğer kişilerin farkına varmak, görünenin ve söylenenin arkasında olan belirsiz süreçleri anlamak, yaşanan duygusal

durumlar ve tecrübeler hakkında uygun yorumlarda ve değerlendirmelerde bulunmaktadır (Fonagy vd., 1998). Zihinselleştirme işlemi bireyin zihin kalitesi ve zihin gelişimi hakkında bizleri aydınlatmaktadır (Allen vd., 2008). Zihinselleştirme içerisinde zihin kuramı, bilinçli farkındalık, perspektif alabilme yeteneği, aleksitimi ve empati gibi kavramları içerisine alan daha geniş çaplı bir şemsiye kavramdır (Luyten vd., 2013).

Zihinselleştirme, örtük ya da açık şekilde gerçekleşebilir ve bu sürecin özünde, kişinin öznel dünyasına ait duyuşsal ya da bilişsel düzenlemeler yer almaktadır (Bateman ve Fonagy, 2004). Zihinselleştirme, örtük/ otomatik zihinselleştirme ve belirgin/ kontrollü/ açık zihinselleştirme olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Örtük zihinselleştirme süreci daha çok yavaş öğrenme, hızlı çalışma, paralel işleme ve yaygın durumları içermektedir. Kontrollü zihinselleştirme ise hızlı öğrenme, yavaş çalışma özel durumları içermektedir (Satpute ve Lieberman, 2006). Bireylerin öznel dünyalarını anlamaya yönelik bilinçli bir şekilde yapılan açık zihinselleştirme değildir. Örneğin konuşma sırasında konuşmayı sorduğumuz sorularda yönlendirmemiz açık zihinselleştirmeye girer. Örtük zihinselleştirme ise kasıtlı bir şekilde yapılmayan bilinçsizce yapılan zihinselleştirme değildir. Yine bir konuşma esnasında konuşmanın ortamına, karşımızdaki kişiye göre yüz ifadelerimizi, ses tonumuzu ayarlamamız örtük zihinselleştirmeye girer (Allen, 2006).

1.3.1. Zihinselleştirmenin Gelişimi Süreci, İşlevi ve Boyutları

Zihinselleştirme becerisinin oluşmasındaki etkenlerin en önemlilerinden biri de bireyin bakım verenleriyle bağlanmasının sağlıklı olması yani güvenli bağlanma geliştirmesidir. Çünkü zihinselleştirme kapasitesinin gelişimi ile bağlanma arasında ilişki bulunmuştur (Allen vd., 2011). Zihinselleştirme kapasitesi kişinin birinci bakım vereniyle olan iletişim ve etkileşimi ile gelişmektedir. Dünyaya gelen bebek kendi zihinsel süreçlerini ve duygularını düzenleyemez. Bu düzenleme becerisini kazanabilmesi için bakım verene ihtiyacı vardır. Annenin kendi zihninde çocuğun duygularını, arzularını ve niyetlerini temsil etme kapasitesi, çocuğun kendi iç deneyimini annesinin temsili yoluyla keşfetmesini sağlar (Slade, 2005). Bakım verenle kurulan sağlıklı yansıtma süreci çocuğun zihinselleştirme kapasitesinin gelişimine katkı sağlar. Bu sürecin sağlanması için bebek bakım verenin işlevsel ve sağlıklı yansıtma sürecine ihtiyaç duyar. Buna göre zihinselleştirme bebek ile ona bakım veren kişi arasında oluşan ilişki bağlamında aynalama süreci ile gerçekleşmektedir (Fonagy vd., 2002). Annenin çocuğun zihinsel

durumundaki değişiklikleri öncelikle jest ve mimiklerle daha sonra kelimelerle ve oyunlarla düzenlemesi bakımın temelidir ve bu durum çocuğın zihinselleştirme kapasitesi içinde önemlidir (Slade, 2005). Ebeveyn bebeğin zihinsel süreçlerini ve duygusal durumlarını düzenli olarak aynalarsa bebekte kendi içsel ve duygusal deneyimlerini anlayabilir (Gergely ve Watson, 1996). Anneden gelen aynalama işlevsel ve bebeğin duygusal deneyimiyle uyumlu olduğunda bebek annenin aynalamasını içselleştirir ve bu duygusal deneyimlerin kendine ait olduğunu anlar. Bu deneyimlerle ilgili farkındalık geliştirir bu durumda bebeğin zihinselleştirme kapasitesini arttırarak duygu düzenleme gelişimini sağlar (Fonagy vd., 2002). Bu etkileşim sonucunda bebek tarafından duygu düzenleme süreci içselleştirilir ve güvenli bağlanma gerçekleşir. Güvenli bağlanma gerçekleştiren bireyin yeterli bir zihinselleştirme kapasitesine sahip olması beklenir. Kaygılı veya korkulu bağlanma gerçekleştiren birey ise hem kendisinin hem de karşısındaki bireyin ruhsal durumlarını anlama kapasitesi işlevsel seviyede olmamasından dolayı zihinselleştirme seviyesinin de yeterli düzeyde olmamasına neden olabilir. Zihinselleştirmenin gelişimini etkileyen faktörlerden bir diğeri ise çocuğın yaşadığı ortamdaki aile bireylerinin zihin deneyimlerini sağlıklı bir aile ortamında çocuğa işlevsel ve yeterli bir seviyede yansıtmasıdır (Bateman ve Fonagy, 2004).

Zihinselleştirmenin temeli, çocukların bilişsel süreçlerle birlikte hem kendisinin hem de diğer insanların davranışlarını anlamlandırabilmelerine dayanmaktadır. Zihinselleştirmeye aynı anlamda kullanılan yansıtıcı işlev ise çocuğın diğer insanların davranışlarına cevap vermesini sağlayan belli bir süreçle kazanılan gelişimsel kazanımı açıklar. Yansıtıcı işlev temel olarak zihinselleştirmenin işlevsel olmasını sağlayarak aslında çocukluktan itibaren çocuğın diğer insanların duygularına, arzularına, inançlarına hayal gücüne, isteklerine, yalanlarına, planlarına ve bunun gibi insana dair olan ve belli bir süreci gerektiren algılara yanıt oluşturulmasını sağlar (Fonagy vd., 2018). Zihinselleştirmeye birlikte kişi hem kendisini hem de diğerlerini anlayabilir. Duygularını kontrol edebilir, davranışlarını yönlendirebilir. Bu sonuçlar ise kişinin sosyal yaşam içerisinde kişiler arası etkileşimin daha iyi ve daha sağlıklı olmasını sağlar. Böylelikle kişi yaşamında daha sağlıklı bir iletişim içerisinde yer alır (Hagelquist ve Rassmussen, 2017). Zihinselleştirme bireyin diğer kişilerle ilgili oluşturduğu bilgiler, bireyin kendi yaptığı gözlemlere ve çıkarımlar sonucu oluşmaktadır. Kişi bulunduğu ortamdaki kişiye izler ve davranışının altındaki nedene dair çıkarımlarda bulunur. Örneğin bir kişinin

buzdolabını açıp arandığını görünce bunu gören birey karşıdaki kişinin acıktığını ve bir şeyler yemek istediği çıkarımında bulunabilir. Kişi bunu kendisine çevirdiğinde ise zihin kuramında da yer alan bireyin kendisine dışarıdan bakıyormuşçasına düşünmesiyle değerlendirebilmesini sağlar. Buna ‘üçüncü şahıs bakış açısıyla’ bakmak tabiri de denilmektedir (Allen vd.2013).

Allen (2006)’ya göre zihinselleştirmenin kişinin yaşamında beş önemli yere sahiptir:

1. Zihinselleştirme ile kişi diğer önemli insanların zihin durumlarını anlar ve bilgi sahibi olur bunlar da kişinin iletişim becerilerini geliştirir.

2. Zihinselleştirme çocuk ve ebeveyn arasındaki bağlanmayı olumlu etkiler, güvenli bağlanma gelişir.

3. Zihinselleştirme ile kişi hem kendisinin hem diğerlerinin davranışlarını anlamlandırmaya başlar. Böylelikle diğer insanların davranışları öngörülebilir hale gelir. Bunun sonucunda yaşanan olaylar genel olarak verilecek tepkilerin bilinmesi negatif durumların oluşturduğu olumsuz etkinin azalmasını sağlamış olur.

4. Zihinselleştirme çocuğun gelişim sürecinde kendisini dış dünyadan ayırmasını sağlar. Böylelikle bireyin kendi ve diğer insanlarla ilgili daha sağlıklı değerlendirmeler yapmasını geliştirir.

5. Zihinselleştirme kişinin iç ve dış dünya ile entegrasyonunu sağlar. Bunun sonucunda organize edilmemiş benlik ya da nevrotik sorunların ortaya çıkmasında önleyici görev görür.

Zihinselleştirme seviyesine göre ayrılmaktadır. Düşük zihinselleştirme zihinselleştirmenin tam olarak yapılamaması ya da bazı zihinselleştirmelerin farkına varılamamasıyla kendini göstermektedir. Özellikle düşük zihinselleştirme seviyesi otizmlili kişilerde görülür. İroninin anlaşılabilmesi, metaforları kavranabilmesi gibi durumlar düşük zihinselleştirmeye örnek verilebilir (Baron-Cohen, 1997). Bir diğer zihinselleştirme seviyesi ise aşırı zihinselleştirmedir ve kişinin yoğun zihinselleştirme yapmasından meydana gelir. Bu yoğunluktan kaynaklı zihinselleştirme sürecinde bozulmalar meydana gelir. Bu duruma örnek ise şizofreni hastalarında görülen çevredeki

insanlara karşı gerçek dışı düşünceler veya sanrılar örnek verilebilir (Langdon ve Brock, 2008).

Zihinselleştirme, örtük ya da açık şekilde gerçekleşebilir ve bu sürecin özünde, kişinin öznel dünyasına ait duyuşsal ya da bilişsel düzenlemeler yer almaktadır (Bateman ve Fonagy, 2004). Zihinselleştirme, örtük/ otomatik zihinselleştirme ve belirgin/ kontrollü/ açık zihinselleştirme olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Örtük zihinselleştirme süreci daha çok yavaş öğrenme, hızlı çalışma, paralel işleme ve yaygın durumları içermektedir. Kontrollü zihinselleştirme ise hızlı öğrenme, yavaş çalışma özel durumları içermektedir (Satpute ve Lieberman, 2006). Bireylerin öznel dünyalarını anlamaya yönelik bilinçli bir şekilde yapılan açık zihinselleştirmedir. Örneğin konuşma sırasında konuşmayı sorduğumuz sorularda yönlendirmemiz açık zihinselleştirmeye girer. Örtük zihinselleştirme ise kasıtlı bir şekilde yapılmayan bilinçsizce yapılan zihinselleştirmedir. Yine bir konuşma esnasında konuşmanın ortamına, karşımızdaki kişiye göre yüz ifadelerimizi, ses tonumuzu ayarlamamız örtük zihinselleştirmeye girer (Allen, 2006).

1.3.2.Zihinselleştirmeyi Oluşturan Etmenler

Zihinselleştirme tek bir yapı şeklinde değil içerisinde empati, bilinçli farkındalık, psikolojik zihinlilik, duygusal zekâ, zihin körlüğü, iç görü, eylemlilik ve imgelemi de içerisine alan içinde birden fazla yapıdan oluşmaktadır (Choi Kain ve Gunderson, 2008).

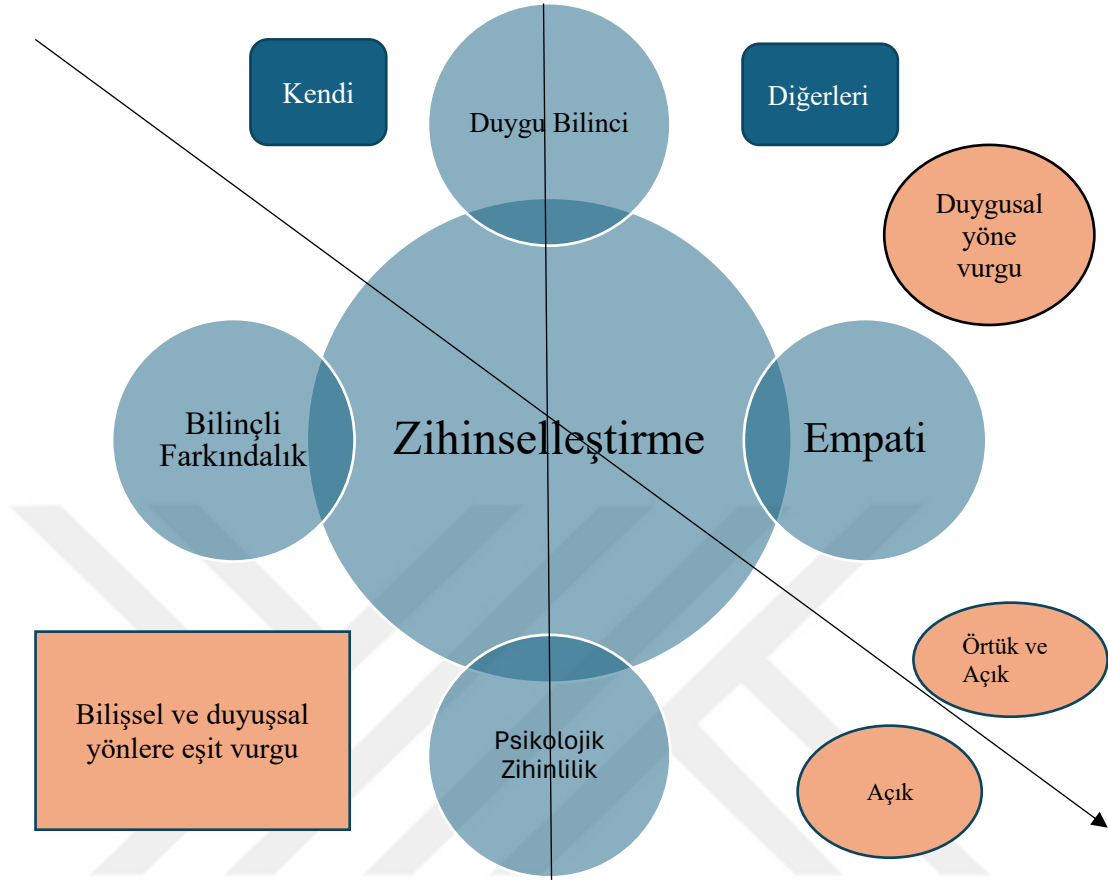
Zihinselleştirmeyi oluşturan temel boyutlardan biri farkındalıktır. Farkındalık en temel anlamıyla şimdiki zamanın farkındalığı anlamına gelir. Anlık olarak gerçekleşen düşünce, duygu ve olayları bilinçli bir şekilde odağa alma becerisidir. Bu beceri her insan tarafından yaşamın her anında deneyimlenebilir. Farkındalık; bir süreçten oluşur ve dikkat, niyet ve tutumun bileşiminden oluşur. Farkındalık sürecinde kişi kendi niyetlerine, inançlarına kulak verir. Birey anâ odaklanarak tutumlarına, davranışlarına odak sağlayarak değişime hazır hale gelir (Shapiro vd. 2006). Zihinselleştirme sürecinde kişinin kendisinin veya bir başkasının davranış, düşünce ve duygularının farkında olması bunun içinde dikkatini vermesi gerekir. Farkındalık ise burada devreye girmektedir. Genel olarak farkındalık seviyesi arttıkça zihinselleştirme seviyesi de artış göstermektedir. Ayrışma noktası ise zihinselleştirme sadece dikkatten oluşmayıp daha fazla boyutları ve ayrıntıları olan bir süreçtir. Farkındalık zihinselleştirmeyi oluşturan boyutlardan sadece bir tanesidir (Falkenstörn vd., 2014)

Zihinselleştirmenin bir diğer boyutu ise duygu bilincidir. Duygu bilinci kavramı duygularımızı ifade edebilme ve duygularımızı ayırt edebilmekle karakterizedir. Duygu bilinci ile duygu, düşünce ve davranışlarımızın bizi nasıl etkilediğinin farkına varıp diğer insanların da duygularının farkına varırız. Duygu bilinci ile zihinselleştirmenin ortak paydası ise duyguları anlayıp ifade etme ve bunları yansıtmaya yeteneğinin oluşmasıdır. Duygu bilinci ile zihinselleştirmenin farkları ise duygu bilincinde sürekli bir değişim görölmektedir. Deneyim oldukça duygu bilinci de değişim göstermektedir. Zihinselleştirmede ise temelleri daha çok çocukluk döneminde atılır. Ayrıca duygu bilincinde bağımsız ve ayrı boyutlarda değerlendirilir. Zihinselleştirmede ise duygular kısmen bilişin ötesindedir (Mohaupt vd., 2006).

Zihinselleştirmenin bir diğer boyutu ise psikolojik zihinliliktir. Psikolojik zihinlilik bireyin kendisinin davranış, düşünce ve duygu üçlüsü ile temas halinde olması ve bu psikolojik süreçlerin farkında olmasıdır. Zihin körlüğü ise bu kavramın zıttı olarak kişinin kendisi ve diğerleriyle bu temasın ve farkındalığın olmamasıdır. Psikolojik zihinlilik, empati ve farkındalık birbirini tamamlayan ve aralarında pozitif, anlamlı ilişki olduğu ortaya konan yapılardır (Beitel vd. 2005).

Zihinselleştirmenin bir diğer boyutu ise empatidir. Empati en temel ve haliyle ve kısaca kendimiz dışındakinin duygularını, yaşadığı durum ya da yaptığı eylemlerin altındaki nedenleri anlamak ve içselleştirmek demektir (Dökmen, 2005). Zihinselleştirme karşıdaki kişiyi anlamaya yönelikte olduğu için empatiyle ilişkilidir. Zihinselleştirmeyi oluşturan etmenler Şekil 1.2’ de verilmiştir (Choi Kain ve Gunderson, 2008).

Şekil 1.2: Zihinselleştirmeyi Oluşturan Etmenler



Kaynak: Choi Kain ve Gunderson, 2008

Tüm bu sayılan bileşenler birleşerek ve birbirini tamamlayarak zihinselleştirmeyi meydana getirmektedir. Görselde empati, diğerleri ile ilişkili olması ve duygusal yöne ağırlık vermesinden dolayı sağ tarafta yer almaktadır. Bilinçli farkındalık, kişinin benliğini hem duygusal hem de bilişsel yönden etkilediğinden sol tarafta yer almıştır. Psikolojik zihinlilik ise hem kişinin kendisi hem diğerleriyle ilişkili olmasından dolayı ve duygusal-bilişsel yöne vurgu yapmasından dolayı alt tarafta yer almıştır. Son olarak ise duygu bilinci duygusal yöne ağırlık verdiği için üst tarafta yer almaktadır. Zihinselleştirme ise bu dört kavramın kesişiminden oluşmaktadır (Choi-Kain ve Gunderson, 2008).

1.3.3. Ebeveyn Yansıtıcı İşleyişi

Ebeveyn yansıtıcı işleyişi yüksek, düşük ve orta olmak üzere seviyelere ayrılabilirler. Yüksek seviyede ebeveyn yansıtıcı işleyişinde ebeveyn yoğun duygusal anlarda bile yansıtıcı işleyiş seviyesini ideal seviyede tutabildiği, bu beceriyi koruyabildiği ve çocuğuyla iletişim ve etkileşim halindeyken zihin durumlarının bazılarını aynı anda kullanıp uygulayabildiği görülür. Ebeveyn yansıtıcı işleyiş seviyelerinden olan yüksek seviyede yansıtıcı işleyiş çocuğun yaşamında destekleyici ve olumlu bir yarar sağlar. Yapılan çalışmalar sonucunda ebeveynin yüksek seviyede yansıtıcı işleyişte bulunması çocuğun kendi zihin durumları hakkında daha fazla konuşmasını teşvik edip çocuğun zihinselleştirme kapasitesinin gelişmesinde olumlu bir rol oynamaktadır (Benbassat ve Priel, 2012). Aynı zamanda yüksek seviyede ebeveyn yansıtıcı işleyiş çocuğun duygularını tanıması, duygularını düzenleyebilmesini sağlayarak çocuğun hem bilişsel olarak hem de duyuşsal olarak gelişimine katkı sağlar (Camoirano, 2017; Fonagy vd., 2002)

Orta seviyede ebeveyn yansıtıcı işleyiş gösteren ebeveynlerde ise ebeveyn hem kendisinin hem de çocuğunun zihin durumlarını anlamaya ve tanımaya çalışır ama yüksek seviyede olan ebeveyn yansıtıcı işleyişinde ebeveyn zihin durumlarının bazılarını aynı anda kullanamaz sadece bir tanesini kullanabilir. Düşük seviyede olan ebeveyn yansıtıcı işleyişte ise ebeveyn çocuğa karşı uygunsuz, tuhaf, anlaşılması zor olan ifadeler kullanır. Bu seviyede olan ebeveynler çocuğu normal bir şekilde görmeyip çocuğu şeytana benzetebilir, çocuğun davranışlarının anneyi zorlamak olduğunu ve bu davranışların nedeninin anneden intikam almak olduğu ifade eder. Bu gibi durumlarda düşük seviyede ebeveyn yansıtıcı işleyiş olabileceği gibi hiç olmayabilir (Camoirano, 2017; Fonagy vd., 2002)

1.3.4. Zihinselleştirme, Ana Babalık Tutumu ve Psikolojik Problemler İlişkisi

Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde ise araştırmaların daha çok bebeklik ve ilk çocukluk dönemi incelenmiş ve bu dönemlerde ailelerin çocukların zihin durumlarını anlama seviyesi ve bu zihin durumlarına nasıl tepki verdiklerine bakılarak dolaylı yoldan incelemeler yapılmıştır. Bu yapılan araştırmalarda çocukların duygu ve düzenleme ifadeleri verilerek ebeveynlerin bu ifadelere verdikleri tepkiler ele alınmıştır

(örn., Baydar ve Akcinar, 2015; Corapci vd., 2012). Ebeveynin zihinselleştirme kapasitesinin gelişimi çocuğun sosyo-duygusal gelişimini önemli ölçüde etkilediğinden önem arz etmektedir. Türkiye’de bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Türkiye’de yapılan araştırmaların bir diğer konusu ise sosyoekonomik duruma göre çocuklara karşı verilen ebeveyn tepkilerinin değerlendirilmesidir. Burada çıkan sonuçlar ise üst sosyoekonomik duruma sahip olan ebeveynlerin çocukların ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı ve ilgili olduğu, çocuğu anlamaya yönelik çabanın daha çok olduğudur (Baydar ve Akcinar, 2015). Sosyoekonomik durumu düşük olan ebeveynlerin ise çocukların bu ifadelerini daha az önemsedikleri, çocuğun ifade ettiği duyguları genellikle küçümseme eğiliminde olduklarını ve bu ifadeleri cezalandırdıkları, tahammül edemedikleri gözlemlenmiştir. (Corapci vd., 2012). Zihinselleştirme ile ilgili yapılan diğer çalışmalarda ergenler üzerinde yapılan zihinselleştirme temelli psikoterapi etkilerini şu şekilde göstermektedir; ergenlerin düzenli bir şekilde haftalık olarak terapi görmesi sonucu depresyon düzeylerinde azalma görülmektedir (Rossouw ve Fonagy, 2012). Zihinselleştirmede yaşanan problemler ruh sağlığı problemlerine yol açabilmektedir. Yol açtığı hastalıklar antisosyal kişilik bozukluğu, sınır kişilik bozukluğu ve depresyon olarak sıralanabilir (Fischer-Kern vd., 2013). Yapılan araştırmalarda depresyonla zihinselleştirme sorunları arasında anlamlı ilişkili bulunmuştur (Poznyak vd., 2019). Ayrıca yatarak tedavi gören ergenlerde içselleştirme problemi yaşayanların aşırı zihinselleştirme yaptığı belirlenmiştir (Gambin vd., 2015). Zihinselleştirmenin sağlıklı ve işlevsel olması kişinin benliğinin tutarlı bir şekilde oluşmasını sağlamakta ve çocuklukta yeterli düzeyde zihinselleştirme kapasitesinin gelişimi sağlanan bireylerin etkili duygu düzenleme becerisine sahip olduğu kabul edilmektedir (Schore, 2017).

1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu kavramı psikoloji biliminde araştırmalara konu olmuş ve bireyin işlevsel ve sağlıklı olmasında önemli yeri bulunan kavramdır. Duygunun çeşitli tanımları bulunmaktadır. Goleman (1996), duyguyu kişinin yaşadığı his ve bu hisse özgü olarak ortaya çıkan belli düşünceler, olaylar ve bunlara bağlı olarak gelişen davranışlar olarak tanımlamıştır. Yapılan bir diğer tanımlamaya göre ise duygu bireyin istekleri, amaçları ve ilgileriyle ilişkili olarak ortaya çıkan durumun değerlendirilmesinin sonucu olarak oluşur (Frijda, 1986; Greenberg vd., 1993).

1.4.1. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme deyince duyguların bir başka durumu, olayı, düşünceyi, davranışı değiştirip düzenlemesi ve duyguların kendini düzenlemesi de akla gelebilir (Gross ve Thompson, 2006). Duygu düzenleme yeni bir duygunun başlamasını, etkisini ve yoğunluğunu kapsar. Bu süreçler kişi tarafından bilinçli ve kontrollü bir şekilde yapılabildiği gibi bilin dişinde ve otomatik olarak da gerçekleşebilir. Duygu düzenleme kavramı ile ilgili çeşitli tanımlar yapılmaktadır. Bunlardan bir tanesinde ise duygu düzenleme şöyle ifade edilmektedir: Duyguların tanımlanması, hangi duyguların olduğu, duyguların zamanlanması ve bireyin bu duyguları nasıl karşılayacağı ve bunları dış dünyaya nasıl açıklayacağı ile ilgili süreçler bütünü olarak ifade edilmiştir (Gross,1998). Bir başka duygu düzenleme tanımlaması ise şöyledir: Duyguları ve duygusal yaşantılarla ilgili her türlü düzenlemeyi içerir. Bunlar artırma, azaltma veya bastırma şeklinde olabilir. Amaçlı veya amaçsız olabildiği gibi bilinçli ve bilinçsiz bir şekilde de gerçekleşebilir (Calkins, 2010). Duygu düzenleme sadece duygusal süreçleri gözlemleyip değerlendirip düzenlemeyi değil amaca yönelik olarak yapılan davranışlardaki süreçleri de içine alır. Duygu düzenleme basit bir süreç değil içinde birçok süreci ve düzenleme şeklini barındıran daha geniş bir kavramdır. Duygu düzenleme kavramı kişinin kendi duygularının farkında olup bunları tanımlayabilmeyi ve d zenleyebilmeyi içerir. Bunun dışında karşı taraf tarafından oluşturulan duyguları da tanımlayıp d zenleyebilmeyi, duygunun temelinde olan özellikleri d zenleyebilmeyi ve duygunun kendisini düzenlemeyi içermektedir. Tüm bu süreçlerin gerçekleşebilmesi için duygu düzenleme hem biyolojik hem sosyal hem davranışsal süreçleri içerir (Thompson ve Calkins, 1996). Yapılan araştırmalara göre çocukluktaki duygu düzenleme becerisinin kazanılmasında ebeveynin çocuğa karşı olan tepkileri önemli rol oynamaktadır. Ayrıca duyguları algılama, tanımlama, duyguları ifade etme ve bunlar üzerinde düzenleme kabiliyetinde ebeveynlerin etkisi görülmektedir (Eisenberg vd., 1998). Duygu düzenleme sadece duyguları etkileyen bir süreç değil aynı zaman bilişsel süreçleri ve fizyolojiyi de etkileyen süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Nabzın hızlanması, hızlı soluk alıp verme veya terleme gibi fizyolojik değişimler duygu düzenlemenin göstergelerinden biri olabilir. Bunun yanı sıra duygu düzenlemenin içerisinde dikkat süreçleri de yer almaktadır. Duygular, bilişsel çarpıtmalar, yansıtmalar, yeniden  er evelendirmeler ve dikkat süreçleriyle de kendini düzenleyebilir. Duygu düzenleme içerisinde başka süreçleri

barındıran geniş ve kompleks bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. (Garnefski vd., 2002).

Duygu düzenleme güçlüğü, duyguları düzenlemedeki eksikliği, işlevsellikten yoksunluğu, duygusal uyaranlara karşı normalden fazla bir şekilde duyarlılığın olmasını tanımlar. Duygu düzenleme güçlüğü kendini özellikle sınır kişilik bozukluğunda gösterir (Linehan,1993). Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin duygularını tanımlayamaması, yaşadığı duygulara ilişkin farkındalığının olmaması, duygularını anlayamaması ve bu duyguları kabul etmemesi, olumsuz duygular karşısında dürtü odaklı davranması ve belli bir amaca yönelik davranış sergilemede zorluklar yaşaması ile kendini gösterir (Gratz ve Roemer, 2004).

Ebeveynin çocuğunun duygularını ifade etmesinde ve tanımlamasındaki anlayışı ve cesaretlendirmesi çocukta olumlu duygusal ve sosyal sonuçlar oluşturmaktadır. Bunun tersi olan durumda ise ebeveynin çocuğu duygusal olarak desteklemediği, çocuğu reddettiği ve cezalandırdığı ebeveyn davranışlarında ise çocukta duygusal ve sosyal problemlerin gözlemlendiği görülmüştür (Gottman vd., 1996). Ebeveynin çocuğa karşı kabullenici olmaması ve çocuğa karşı aşırı bir eleştirme, küçük düşürme ve kişiliğine karşı aşağılayıcı tutumda olması çocuğun duygusal gelişimi üzerinde olumsuzluklar oluşturacaktır (Claussen ve Crittenden, 1991).

1.4.2. Duygu Düzenlemenin Gelişimi

Duygu düzenleme bebeklikten yetişkinliğe kadar gelişmektedir. Bebeklikte kendi ihtiyaçlarını karşılayamayan yenidoğan dış dünyadan yardım almaktadır. Bebeğin ağlaması veya diğer tepkileri ile bakım veren onun ihtiyaçlarını gidermektedir. Tüm bunlar olurken ise bakım verenin yüz ifadeleri ile çocukta kendi duygu düzenleme süreçlerinde değişimler yaşamaya başlar. Bu değişimler ile bebekte kendi duygularını etkilemeyi öğrenmeye başlar (Derryberry ve Rothbart, 1988). Çocuklukta ise çocuk için onun dünyasını oluşturan yakın kişiler ne kadar iyi bir şekilde duygularını yönetirse çocuk da duygu düzenlemeyi o kadar iyi öğrenecektir. Bu durum artık ergenlikle birlikte soyut düşünme ve bilişsel yeteneklerin artmasıyla duygu düzenlemeye yeni boyutlar getirecektir. Ergenlikle birlikte oluşan duygu düzenlemenin yeni versiyonları ergenin kendi çevresini oluşturabilmeyi, hayatındaki kararlarını almasını kolaylaştırır (Hall vd.,

1993). Yetişkinliğe geçtikçe bireyin sosyal ortamlarda duygularını ifade etmeyi ve diğer kuralları öğrendikçe duygu düzenleme becerileri artmaktadır. (Gross ve Munoz, 1995)

Bireyin dünyaya geldiği ilk andan itibaren bakımını sağlayan kişiler ve etkileşime geçtiği diğer insanlarla birlikte duygu düzenleme becerisi gelişmeye başlamaktadır. Bu etkileşimler aile içerisinde çocuğun ebeveyni gözlemlemesi, çocuğun özellikleri, ebeveynin davranışları çerçevesinde oluşmaktadır. Ailenin duygusal ikliminin nasıl olduğu çocukla nasıl iletişime geçtiği, çocuğa karşı uygulanan davranışlarda nasıl bir tutum sergiledikleri gibi durumlar çocuğun duygu düzenleme becerisinin sağlıklı bir şekilde kazanılması ve kapasitesinin gelişmesinde önemli bir kriterdir. Çocuk bu süreçte ebeveynini modelleyerek ya da ebeveyninin duygularının ona geçmesi adı verilen duygusal bulaşma ile deneyim geliştirmektedir. Çocuk sadece ebeveynlerinin tepkilerinden değil, aile arasında genel iletişimden, ailenin genel iletişim şeklinden, ailenin duygusal ikliminden, ebeveynin duygusal koçluk becerileri gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Tüm bunların etkisinde çocuk kendi duygu düzenleme becerisini geliştirmektedir. Ayrıca duygu düzenleme kişinin sosyal yaşamdaki uyumunu da etkilemektedir (Morris, vd., 2007). Ebeveynin kendi duygusal tepkilerini nasıl ifade ettiği, ne derece dışa vurduğu, nasıl duygusal tepki sergilediği gibi bilgileri çocuk yorumlayarak duygu düzenleme becerisini şekillendirmektedir. Duygu düzenleme becerisinin bu şekilde oluşmasından ve temellenmesinden dolayı çocuklukta şiddete maruz kalma ve olumsuz duygu durum ifadelerine maruz kalan çocuklarda duygu düzenleme de sorunlar görülmektedir. Bu bireylerde psikopatolojilere yatkınlık görülmektedir. (Greenberg vd., 1991).

Anne babanın davranışlarının çocuktaki duygu düzenleme becerisinin gelişimini inceleyen araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalardan birinde annenin davranışlarının çocuğun duygu düzenleme becerisini ne derecede etki ettiğine bakılmıştır. Araştırma sonucuna göre annenin çocuğa karşı olan olumlu davranışları çocuğun duygu düzenleme becerisini etkilemektedir. Burada duygu düzenleme becerisini en yüksek seviyeye çıkaran ikili şu şekildedir: Annenin sıcaklığı en yüksek düzeyde ve olumlu davranışları ise orta düzeyde olduğu zaman duygu düzenleme becerisi en yüksek seviyeye çıkmaktadır. Burada olumlu davranışların orta düzeyde olmasının sebebi ise yüksek seviyeye çıktığı zaman davranışların çocuğa karşı aşırı korumacı hale gelmesi ve olumsuzlaşarak işlevsiz hale gelmesinden dolayıdır. Bu da duygu düzenleme de olumlu yerine olumsuz sonuçlar

doğurmaktadır (Altan, 2006). Ebeveyn tutumları ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye bakıldığında ebeveyn tutumunda eğer çocuğun duygularına ve duygusal tepkilerine eleştirel ve olumsuz yaklaşıyorsa bu durum çocukta duygu düzenleme de güçlüğü ve psikopatolojiye yol açabilmektedir. Burada ebeveynin çocuğun duyguları hakkında konuşması, bu duyguların dikkat alanında olması ve bu duyguları konuşması için çocuğu cesaretlendirmesi ebeveynin duygusal bir koç olarak işlev görmesini sağlamaktadır. Duygusal olarak ilgisiz olan ebeveynler ise ne kendinin ne de çocuğun duygularına dikkat etmemekte ve bunlarla ilgilenmemektedir. Düşük duygusal ilgi ve dikkate sahip olan ebeveynlerin çocuklarında düşük benlik algısı, düşük duygusallık seviyesi görülmektedir. Duygusal koçluk yapan ebeveynlerin çocuklarında ise duygusal olarak olumlu gelişim gösterdikleri düşünülmektedir ve sağlıklı ayrılmayı desteklemektedir (Thompson ve Meyer, 2007)

Yapılan araştırmalar sonucunda duygu düzenlemedeki karşılaşılan güçlüklerin ruh sağlığı alanında yaşanan birçok hastalıkla ilgili olduğu belirlenmiştir. Özellikle kaygı bozukluğunun ve depresyonun duygu düzenlemedeki güçlüklerden dolayı oluştuğu söylenebilir. Günlük hayatta duygu düzenlemede sorun yaşayan bireyler daha uzun ve şiddetli bir şekilde depresyon ve kaygı durumlarını yaşamaktadırlar. (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

1.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ana Babalık Tutumları, Zihinselleştirme ve Psikolojik Problemler İlişkisi

Duygu düzenleme çocuğun dünyaya geldiği ilk çevre ve etkileşimde bulunduğu ilk kişiler ebeveynleriyle oluşmaktadır. Çocuk anne ve babasının davranışlarını gözlemleyerek ve modelleyerek duygularını göstermeye başlar. Bu süreçte ebeveynin çocuğun duygularına yönelik duygu koçluğu yapması, çocuğun duygularının ifadesinin desteklemesi ve çocuğa karşı olumlu davranışlar sergilemesi çocuğun duygu düzenleme becerisine katkı sağlayacaktır (Morris vd., 2007). Anne ve babanın çocuğa karşı olan tavırları ebeveynin ana babalık tutumunu oluşturmaktadır. Ana babalık tutumları ise duygu düzenleme güçlüğüne önemli bir yordayıcısı kabul edilmektedir (Chang vd., 2003). Ana babalık tutumu çocuğun duyguları üzerinde etkili olduğu kadar zihin durumları üzerinde de etkili olmaktadır. Zihinselleştirmenin temelleri çocuğun dünyaya geldiği ilk andan itibaren ebeveyni ile kurduğu bağ ile atılmaktadır (Fonagy, 2006). Eğer

çocuk ebeveyni ile sıcak ve güven dolu bir ilişki kurarsa zihinselleştirme gelişimi de sağlıklı bir şekilde gerçekleşir. Zihinselleştirmenin işlevsel ve yeterli düzeyde olması kişinin sağlıklı ilişkiler kurmasına katkı sağlayacaktır. Zihinselleştirmenin yetersiz olması ya da işlevsiz olması kişinin yaşamında sosyal ve duygusal alanda bozulmalara sebep olmaktadır (Allen, 2006). Zihinselleşmenin gelişmiş ve iyi bir seviyede olması duygu düzenleme becerilerinin de işlevsel bir şekilde kullanılmasına katkı sağlayacaktır (Hızır, 2019). Zihinselleştirmenin yeterli düzeyde yapılamaması duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkileyecektir. Duygu düzenleme becerisinin yetersiz seviyede olması ve kişide duygu düzenleme güçlüğü görülmesi birçok psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Bunlar başta depresyon ve anksiyete (Marganska vd. 2013) olmak üzere kişiler arası işlev bozuklukları, yeme bozuklukları (Ambwani vd., 2014) gibi psikolojik problemlerdir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde çalışmaya ait; araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması, verilerin toplanmasında kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizi başlıklarına dair bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan araştırmalardır (Karasar, 2011). Bu araştırmada ergenlerin zihinselleştirme düzeyi, ana babalık tutum ve davranışları duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik problemler arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi amaçlanmıştır.

2.2. Çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (kolay) örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen lise öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcılara ulaşma açısından avantajlı, araştırmaya uygun ve gönüllü katılımcılar tercih etme olanağı sağladığı için uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya 199 erkek ve 224 kadın olmak üzere 423 lise öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 16.08'dir. Çalışma grubuyla ilgili bilgiler Tablo 2.1' de yer almaktadır.

Tablo 2.1: Çalışma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılım Sonuçları

		f	%
Cinsiyet	Erkek	199	47.0%
	Kadın	224	53.0%
Sınıf Düzeyi	9. sınıf	109	25.8%
	10. sınıf	82	19.4%
	11.sınıf	146	34,5%
	12. sınıf	86	20.3%
Toplam		423	100

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcılardan dört farklı ölçme aracı ile veri toplanmıştır. Bu ölçme araçları sırasıyla; Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği-Ergen formu (YİÖ-E), Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21), Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kısa Form (DDGÖ-16), Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği'dir.

2.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Form araştırmacı tarafından oluşturulmuş olup bireylerin yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, hakkındaki bilgilere yönelik sorulara yer verilmiştir.

2.3.2. Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği-Ergen (YİÖ-E):

Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği-Ergen formu ergenin hem kendisinin hem diğer insanların zihinsel durumlarını anlamak yani zihinselleştirme becerilerini ölçmek amacıyla Sharp ve arkadaşları tarafından 2009 yılında geliştirilmiştir (Sharp vd., 2009). Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği-Ergen Formu 6'lı Likert tipinde (1- Kesinlikle katılmıyorum, 6- Kesinlikle katılıyorum) 46 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46 en yüksek puan ise 276'dır. Ölçek A ölçeği ve B ölçeği olarak iki alt ölçekte oluşmakta ve her bir alt ölçeğin kendi puanlama sistemi bulunmaktadır. Ölçek A'da uç ve ortadaki yanıtlar farklı puanlanmaktadır. Ortadaki yanıtlar yani "kısmen katılmıyorum" ve "kısmen katılıyorum" altı puan puanlanmaktadır. Bu durum kişinin zihinsel durumlarının belirsizliğine dair farkındalığının düzeyini gösterir. Ölçek A'daki uç yanıtlar olan "kesinlikle katılmıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" yanıtları iki puan ile

puanlanmaktadır ve düşük seviyedeki zihinselleştirme becerisini göstermektedir. Ölçek A'da “katılmıyorum” ve “katılıyorum” yanıtları ise dört puan ile puanlanmaktadır.

Ölçek B'de ise maddeler “kesinlikle katılmıyorum” bir puan, “kesinlikle katılıyorum” altı puan olacak şekilde 1-6 arasında puanlanmaktadır. Ölçek A ve Ölçek B puanlarının toplamı ölçekten alınan toplam puanı vermektedir. Ölçekten alınan toplam puandaki artış zihinselleştirme becerisindeki artışı göstermektedir (Sharp vd., 2009). Ölçeğin özgün formunun iç tutarlılık katsayısı 0,71 olarak bildirilmiştir (Ha vd., 2013). YİÖ-E'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Kaynar (2021) tarafından yapılmış ve Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.68 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında ise YİÖ-E'nin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.72 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21):

Depresyon Anksiyete Stres-(DASS-21) Ölçeği bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ölçmek amacıyla Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiş ve Sarıçam (2018) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış, 21 maddelik 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Ölçek depresyon, stres ve anksiyeteyi ölçen üç alt boyuttan oluşmaktadır (Sarıçam, 2018). DASS-21'in Türkçe versiyonunun klinik ve klinik dışı örneklemelerde yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğu görülmektedir (Sarıçam, 2018). Bu çalışma kapsamında ise DASS-21'in Cronbach alfa güvenirlik katsayıları hesaplanmış ve depresyon için 0.82 anksiyete için 0.86 ve stres için 0.76 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16):

DDGÖ-16 bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinin seviyelerini değerlendirip ölçmek için Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin ilk hali 36 maddeden oluşan 5'li likert tipi ölçektir. Ölçeğin kısa formu ise 16 madde ve 5 boyuttan oluşmaktadır. Bu beş boyut açıklık, kabul etmeme, stratejiler, amaçlar ve dürtü olarak ayrılmaktadır (Bjureberg vd., 2016). Ölçekten alınan yüksek puan duygu düzenleme güçlük seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışması Yiğit ve Güzey Yiğit (2017) tarafından yapılmış olup iç tutarlılık katsayısı 0.92 bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ise DDGÖ-16'nın Cronbach alfa güvenirlik katsayıları hesaplanmış ve 0.91 bulunmuştur.

2.3.5 Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği (LAABÖ) :

LAABÖ ilk olarak Soenens vd. (2004) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek duyarlık, davranışsal denetim, psikolojik kontrol ve özerklik desteği olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin anne ve baba formu olmak üzere iki ayrı formu bulunmaktadır. Her boyutta yedi madde olmak üzere ölçek toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Sevim (2014) tarafından yapılmış ve anne formu 21 maddeden ve baba formu ise 19 maddeden oluşmaktadır. Anne ölçeğinde iç tutarlık katsayıları duyarlılık boyutu için 0.88, davranışsal denetim için 0.58, psikolojik kontrol için 0.81 ve özerklik desteği için 0.72 olarak hesaplanmıştır. Baba ölçeğinde ise iç-tutarlık katsayıları duyarlılık 0.91, davranışsal denetim 0.78, psikolojik kontrol 0.77 ve özerklik desteği 0.67 olarak hesaplanmıştır (Sevim, 2014). Bu çalışma kapsamında ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları anne ölçeğinde duyarlılık için 0.93, davranışsal denetim için 0.82, psikolojik kontrol için 0.83 ve özerklik için 0.82 olarak bulunmuştur. Baba ölçeğinde Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları ise duyarlılık için 0.93, davranışsal denetim için 0.78, psikolojik kontrol için 0.76 ve özerklik için 0.78 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin toplanması

Araştırma ölçeklerinin kullanımı için gerekli izinler alındıktan sonra Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Etik Kurulundan araştırma için gereken izinler ve etik onay alınmıştır. Daha sonra ölçekler elektronik ortama aktarılarak bir bağlantı adresi oluşturulmuştur. Bağlantı adresi ile Erzincan il merkezindeki liselerden veri toplanmıştır. Katılımcılar araştırmanın hangi amaçla yapıldığı, nerede ve nasıl yürütüleceği, verilerin gizlilik ve güvenliği ve araştırmaya katılma durumunun gönüllülük esasına bağlı olduğu bilgilerinin yer aldığı bilgilendirilmiş onam formuna ulaşarak araştırmayla ilgili ayrıntılı bilgiler edinmişlerdir. Katılımcıların araştırmaya yönelik soru ve geribildirimleri için araştırmacıya ulaşabilecekleri e-posta adresi belirtilmiştir. Son olarak katılımcıların ve velilerin bilgilendirilmiş onamı alınmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Yapılan araştırma kapsamında çalışma grubuna ulaşabilmek maksadıyla hazırlanan çevrimiçi bağlantı adresiyle 432 kişiye ulaşılarak cevap alınmıştır. Araştırma içinde verilen cevaplarda eksik veya hatalı dokuz veri analizden çıkarılmış ve ulaşılan veri sayısı 423 olmuştur. Araştırma verilerinin analizinde ilk önce veri setinin parametrik

istatistiksel analizler için uygunluğunu belirlemek amacıyla, normallik dağılımı, basıklık-çarpıklık katsayılarının hesaplanması gibi ön analizler yapılmıştır. Veri setine ait çarpıklık değerinin +/- 3 arasında, basıklık değerinin ise +/- 10 arasında olması dolayısıyla veri setinin yapısal eşitlik modellenmesine uygun olduğu kararına varılmıştır (Kline, 2011; Tabachnick vd., 2013).

Ergenlerde depresyon, anskiyete ve stres, algılanan ana babalık tutumu, duygu düzenleme güçlüğü ve zihinselleştirme seviyesi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır. Korelasyon analizinden sonra iki aşamalı yapısal eşitlik modeli kullanılarak ilk önce ölçme modeli test edilmiştir. Bir sonraki aşamada ise önerilen model yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmiştir (Anderson ve Gerbing, 1988). Yapısal eşitlik modellemesinde DASS-21, LAABÖ ve DDGÖ'nün alt boyutları gözlenen değişkenler olarak kullanılmıştır. YİÖ-E'nin maddeleri kullanılarak Russel vd. (1998) tarafından önerilen yöntem doğrultusunda açımlayıcı faktör analizi ile üç gözlenen değişken (parsel) oluşturulmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda en yüksek ve en düşük faktör yüküne sahip maddeler sırasıyla alt faktörlere (parsellere) atanmıştır.

Model uyum iyiliği incelenmesi için kay kare testi, karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI), yakınlık kareler ortalamalarının karekökü değeri (RMSEA) ve standardize edilmiş artık değerlerin kareler ortalamalarının karekökü değeri (SRMR), karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) değeri ve Tucker-Lewis indeksi (TLI) raporlaştırılmış ve ilgili referans değerleri ölçüt olarak kullanılmıştır: iyi uyum ölçütleri $0 \leq \chi^2/sd \leq 3$, $RMSEA \leq ,05$, $SRMR \leq ,05$, $TLI \geq 0,95$ ve $CFI \geq ,95$, kabul edilebilir uyum ölçütleri ise $3 \leq \chi^2/sd \leq 5$, $RMSEA \leq ,08$, $SRMR \leq ,10$, $TLI \geq 0,90$ ve $CFI \geq ,90$ aralığındadır (Brown, 2015; Kline, 2011). Araştırmada verilerin analizinde “SPSS 29. Paket Programı” ve “M plus 8.4” programı kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. İlk olarak değişkenler arasındaki ilişkilere ait sonuçlara ve betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Sonrasında araştırma için önerilmiş hipotetik model test edilip çıkan sonuçlar raporlanmıştır. Ayrıca modelin kendi önerdiği modifikasyon endeksleriyle birlikte nihai model oluşturulup nihai model oluşturulduktan sonra model üzerinde bulunan dolaylı etkilerin hesaplanmasını içeren bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Betimleyici İstatistikler

Araştırma verilerine ilişkin yapılacak olan analiz ve yorumlamalardan önce betimleyici analizler yapılarak duruma ilişkin sayısal veriler Tablo 3.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 3.1: Değişkenlere Ait istatistikler

Ölçek	Alt Boyutlar	Puan Aralığı	X	Ss	Basıklık	Çarpıklık	α
DAS	Depresyon	0-21	7.08	4.56	-.141	.572	.820
	Anksiyete	0-21	5.63	4.44	-.444	.918	.829
	Stres	0-21	7.47	4.19	-.035	.560	.765
DDGÖ		16-80	38.81	13.07	-.296	.525	.910
LAABÖ	Duyarlılık	7-35	24.45	7.65	-.548	-.534	.933
- Baba	Dav. Den.	4-20	11.99	3.94	-.721	.210	.785
	Psik. Kont.	4-20	9.86	3.84	-.446	.408	.761
	Özrk.Des.	4-20	13.88	3.93	-.021	-.644	.785

Tablo 3.1: Değişkenlere Ait istatistikler (Devamı)

LAABÖ	Duyarlılık	7-35	27.89	6.76	.454	-.976	.931
- Anne	Dav. Den.	4-20	11.46	4.03	-.568	.214	.822
	Psik. Kont.	5-25	13.15	4.93	-.484	.194	.833
	Özrk. Des.	5-25	18.67	4.55	.322	-.749	.827
YİÖ-E		104-227	189.83	18.29	.901	-.661	.723

Not: N=423, X=Aritmetik ortalama, Ss: Standart Sapma, α : Cronbach Alfa Katsayısı: DAS-21: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, LAABÖ: Leuven Algılanan Anne Babalık Ölçeği, YİÖ-E: Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği-Ergen Formu, Dav.Den: Davranışsal Denetim, Psik.Kont: Psikolojik Kontrol, Özrk.Des: Özerklik Desteği

Tablo 3.1'e göre Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği'nin depresyon alt boyutunun aritmetik ortalaması 7,08 ve standart sapması 4,56'dır. Anksiyete alt boyutunun ise aritmetik ortalaması ise 5,63 ve standart sapması 4,44'tür. Stres alt boyutunun aritmetik ortalaması 7,47 ve standart sapması 4,19'dur. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin aritmetik ortalaması 38,81 ve standart sapması 13,07'dir. Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği'nin baba duyarlılık alt boyutunun aritmetik ortalaması 24,45 ve standart sapması 7,65'tir. Baba davranışsal denetim alt boyutunun aritmetik ortalaması 12,00 ve standart sapması 3,94'tür. Baba psikolojik kontrol alt boyutunun aritmetik ortalaması 9,86 ve standart sapması 3,84'tür. Baba özerklik alt boyutunun aritmetik ortalaması 13,88 ve standart sapması 3,93'tür. Anne duyarlılık alt boyutunun aritmetik ortalaması 27,89 ve standart sapması 4,03'tür. Anne davranışsal denetim alt boyutunun aritmetik ortalaması 12,53 ve standart sapması 4,03'tür. Anne psikolojik kontrol alt boyutunun aritmetik ortalaması 13,15 ve standart sapması 4,93'tür. Anne özerklik alt boyutunun ise aritmetik ortalaması 18,67 ve standart sapması 4,55'tir. Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği-Ergen Formu'nun aritmetik ortalaması 189,83 ve standart sapması 18,29'dur.

3.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Araştırmaya ait değişkenlerin aralarındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla Pearson Momentum korelasyon analizi kullanılmıştır. Değişkenlere ait korelasyon bulgularına Tablo 3.2' de yer verilmiştir.

Tablo 3.2: Değişkenlerin İlişkilerine Ait Pearson Korelasyon Matrisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.Depresyon	1	.663**	.604**	.653**	-.297**	-.225**	.166**	-.227**	-.265**	-.147**	.260**	-.172**	-.090
2.Stres		1	.724**	.714**	-.246**	.306**	.205**	-.263**	-.221**	.203**	.298**	-.176**	-.082
3.Anksiyete			1	.660**	-.255**	.299**	.213**	-.253**	-.228**	-.159**	.291**	-.177**	-.101
4.DDGÖ				1	-.288**	-.279**	.183**	-.275**	-.243**	-.217**	.249**	-.202**	-.029
5.B-Duy					1	-.453**	-.247**	.619**	.436**	-.132**	-.223**	.340**	.071
6.B-DavDnt						1	.147**	.634**	-.231**	.527**	.160**	-.332**	-.092
7.B-PsikKont							1	-.137**	-.170**	.101*	.413**	-.136**	-.065
8.B-Ozrk								1	.347**	.285**	-.139**	.500**	.136**
9.A-Duy									1	.432**	-.304**	.707**	.130*
10.A-DavDnt										1	.192**	-.590**	-.034
11.A-PsikKont											1	-.213**	-.039
12.A-Ozrk												1	.097
13.YİÖ-E													1

Not: n=423, *= p <.05, **=p<.01. DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, YİÖ-E: Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği-Ergen Formu, B: Baba, A: Anne, Duy: Duyarlılık, DavDnt: Davranışsal Denetim, PsikKont: Psikolojik Kontrol, Ozrk: Özerklik Desteği

Yukarıda yer alan Tablo 3.2 verilerine göre değişkenler arasında düşük, orta ve yüksek seviyede anlamlı olan ilişkiler bulunmaktadır. Bu ilişkiler ele alındığında depresyon değişkeninin; stres ($r = .663$, $p < .05$), anksiyete ($r = .604$, $p < .05$), duygu düzenleme ($r = .653$, $p < .05$) ve psikolojik kontrolle arasında ($r = .166$, $p < .05$) anlamlı pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Yansıtıcı işleyişle arasında ($r = -.090$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Stres değişkeninin anksiyete ($r = .724$, $p < .05$), duygu düzenleme ($r = .714$, $p < .05$) ve anne psikolojik kontrolle arasında ($r = .298$, $p < .05$) anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yansıtıcı işleyişle arasında ($r = -.082$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Anksiyete değişkeninin duygu düzenleme ($r = .660$, $p < .05$), davranışsal denetim ($r = .299$, $p < .05$), baba psikolojik kontrol ($r = .213$, $p < .05$) ve anne psikolojik kontrolle arasında ($r = .291$, $p < .05$) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yansıtıcı işleyişle arasında ($r = -.101$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Baba özerklik ile yansıtıcı işleyiş arasında ($r = .071$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Baba davranışsal denetim ile yansıtıcı işleyişle arasında ($r = -.092$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Baba psikolojik kontrol değişkeninin yansıtıcı işleyişle arasında ($r = -.065$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Anne davranışsal denetim ile yansıtıcı işleyişle arasında ($r = .034$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Anne psikolojik kontrol değişkeninin yansıtıcı işleyişle

($r=-.039$, $p < .05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Anne özerklikle yansıtıcı işleyiş arasında ($r= .097$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

3.3. Ölçüm Model Testine Ait Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle araştırmanın değişken grupları arasındaki ilişkilerin serbest bırakılarak doğrulayıcı faktör analizi ile incelendiği ölçüm modeli test edilerek değişkenler arasındaki standardize edilmiş regresyon katsayıları hesaplanmıştır. Ölçüm modeline ait uyum değerleri modelin veriye kabul edilebilir düzeyde uyum sağlamadığını göstermiştir ($\chi^2/sd= 4.07$, $RMSEA= .085$, $CFI= .878$ $TLI= .855$ ve $SRMR= .069$). Modele ait modifikasyon endeksleri incelendiğinde LAAÖ'nün baba davranışsal denetim ile anne davranışsal denetim alt boyutlarının hata terimleri arasında kurulacak kovaryansın modeli iyileştireceği görülmüştür. Bu işlemlerden sonra elde edilen ölçüm modeline ait uyum değerleri Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.3: Ölçüm Modeline İlişkin Uyum Değeri Sonuçları

Uyum İndeksleri	Değerler
χ^2/sd	434.339/143
RMSEA	.069
CFI	.919
TLI	.904
SRMR	.069

Tablo 3.3'te belirtilen değerlere göre ölçüm modelinin uyum değerleri $\chi^2/sd= 3,03$, $RMSEA= .069$, $CFI= .919$, $TLI= .904$ ve $SRMR$ değeri .069 olarak bulunmuştur. Elde edilen değer sonuçlarına göre ölçüm modelinin kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Tablo 3.4'te ölçüm modelinde yer alan gözlenen değişkenler ile gizil değişkenler arasındaki katsayıları ait bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 3.4: Ölçüm Modelinde Gözlenen ve Gizil Değişken Değerleri

Gizil Değişken	Gözlenen Değişken	B	β	Sh	t	p
Psikolojik	Depresyon	1.000	0.770	0.023	32.763	.000
Problemler	Stres	1.040	0.871	0.017	51.409	.000
	Anksiyete	1.027	0.812	0.020	39.622	.000
Duygu	Açıklık	1.000	0.619	0.033	19.028	.000
Düzenleme	Amaçlar	2.273	0.766	0.023	33.293	.000
Güçlüğü	Dürtü	1.999	0.688	0.028	24.205	.000
	Stratejiler	3.615	0.907	0.014	64.857	.000
	Kabul Etmeme	1.750	0.645	0.031	20.809	.000
Baba	Duyarlılık	1.000	0.707	0.030	23.747	.000
	Dav. Den.	-0.544	-0.726	0.026	-27.535	.000
	Özrk. Des.	0.670	0.883	0.022	40.927	.000
	Psik. Kont.	-0.152	-0.215	0.051	-4.231	.000
Anne	Duyarlılık	1.000	0.760	0.027	25.875	.000
	Dav. Den.	-0.524	0.649	0.029	20.705	.000
	Özrk. Des.	0.826	0.933	0.021	44.421	.000
	Psik. Kont.	-0.257	-0.268	0.050	-5.377	.000
Olumlu Ana	Baba Dav	1.000	0.891	0.073	12.267	.000
Babalık	Anne Dav	0.661	0.621	0.060	10.374	.000
Tutumları						
Zihinselleştirme	P1	1.000	0.595	0.046	13.014	.000
	P2	0.881	0.618	0.045	13.608	.000
	P3	1.177	0.809	0.047	16.960	.000

Not: Dav.Den: Davranışsal Denetim, Psik.Kont: Psikolojik Kontrol, Özrk.Des: Özerklik Desteği
 Baba Dav:Baba Davranışlar, Anne Dav:Anne Davranış
 P1: Parsel 1, P2: Parsel 2, P3: Parsel 3

Tablo 3.4 incelendiğinde ölçüm modelinde gizil değişkenler ile alakalı oldukları gözlemlenen değişkenlerin katsayılarının $p < .01$ seviyesinde anlamlı olduğu görülmektedir. Psikolojik problemler gizil değişkeni ile gözlenen değişkenleri arasındaki ilişki katsayısı .77 ve .87 değerleri arasında değişme göstermektedir. Duygu düzenleme güçlüğü gizil değişkeni ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişki katsayısı .61 ve .90 değerleri arasında değişme göstermektedir. Baba davranışlar gizil değişkeni ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişki katsayısı-.21 ve .88 değerleri arasında değişmektedir. Anne

davranışlar gizil değişkeni ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişki katsayısı -.26 ve .93 değerleri arasında değişme göstermektedir. Zihinselleştirme gizil değişkeni ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişki katsayısı .59 ve .80 değerleri arasında değişmektedir.

Ölçüm modelinde yer alan gizil değişkenler arasındaki ilişkilere bakıldığında psikolojik problemler, duygu düzenleme güçlüğü, olumlu ana babalık tutumu ve zihinselleştirme gizil değişkenler arasındaki oluşabilecek tüm ilişkilerin $p < .01$ seviyesinde anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik problemler ($\beta = .869$, $Sh = .021$ $p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Olumlu ana babalık tutumu ile psikolojik problemler arasında ($\beta = -.435$, $Sh = .058$ $p < .001$) ve duygu düzenleme güçlüğü arasında ($\beta = -.401$, $Sh = .059$ $p < .001$) negatif şekilde anlamlı ilişki vardır. Zihinselleştirme ile psikolojik problemler ($\beta = -.166$, $Sh = .060$ $p < .001$) ve duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = -.085$, $Sh = .061$ $p < .001$) arasında negatif yönde, olumlu ana babalık tutumu ($\beta = .232$, $Sh = .065$ $p < .001$) ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Anne davranışlar ile baba davranışlar ($\beta = .622$, $Sh = .039$ $p < .001$) pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir.

3.4. Hipotetik Modele Ait Bulgular

Ölçme modelinin veriye kabul edilebilir düzeyde uyum sağlandığı belirlendikten sonra bu araştırma kapsamında önerilen hipotetik model test edilmiştir. Hipotetik modele ait uyum değerleri tablo 3.5’ te verilmiştir.

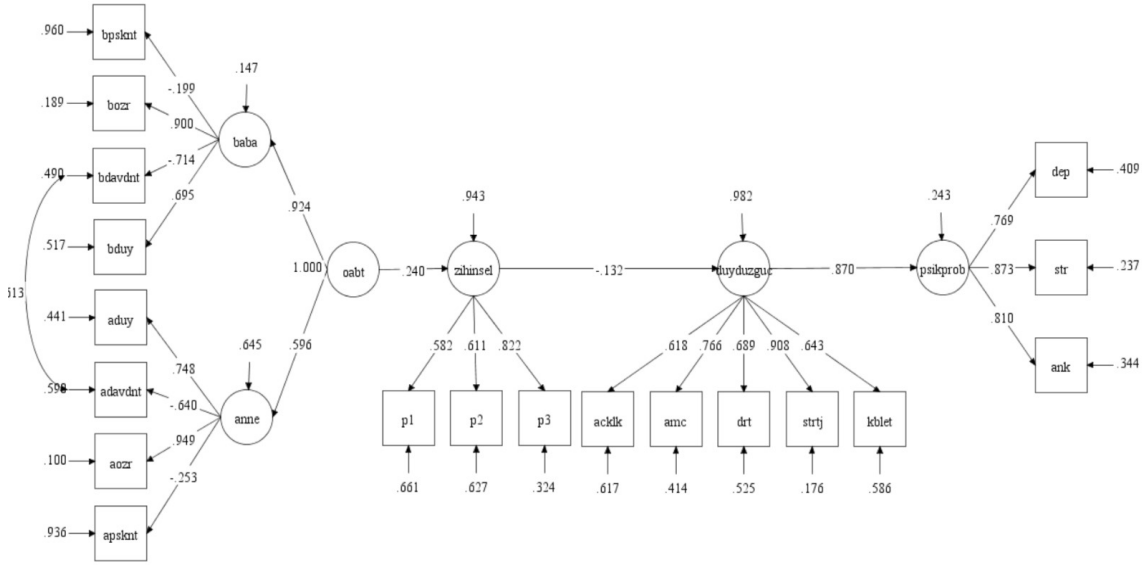
Tablo 3.5: Hipotetik Modele İlişkin Uyum Değeri Sonuçları

Uyum İndeksleri	Değerler
χ^2/sd	490,443 /146
RMSEA	.075
CFI	.905
TLI	.888
SRMR	.121

Tablo incelendiğinde χ^2/sd oranının 3.359, RMSEA değerinin ,075, CFI’ nin .905, TLI’ nin .888 ve SRMR değerinin ise .121 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre hipotetik modelin uyum değerlerinin kabul edilir düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca

hipotetik model ve bu modelde yer alan standardize edilen regresyon katsayı değerleri Şekil 3.1’de görselleştirilmiştir.

Şekil 3.1: Hipotetik Modele Ait Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları



Not: bduy: Baba Duyarlılık, bdavden: Baba Davranışsal Denetim, bozr: Baba Özerklik, aduy: Anne Duyarlılık, adavden: Anne Davranışsal Denetim, aozr: Anne Özerklik, zihinsel: Zihinselleştirme, duyguzguc: Duygu Düzenleme Güçlüğü, psikprob: Psikolojik Problemler, dep: Depresyon, str:Stres, Ank: anksiyete , kblet: Kabul Etmeme, strtj: Stratejiler, drt: Dürtü, amc: Amaçlar, acklk: Açıklık, bpsknt:Baba psikolojik kontrol, anpsknt: Anne Piskolojik Kontrol, oabt:Olumlu ana babalık tutumu

Hipotetik modelde gözlenen değişkenler ile ait oldukları gizil değişkenler arasındaki yol katsayıları Şekil 3.1’de yer verilmiştir. Bu değerlerin-.199 ile .949 arasında değiştiği ve tüm yolların $p < .01$ düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu modelde yer verilen gizil değişkenlerin ilişkilerine yönelik standardize edilmiş ve standardize edilmemiş yol katsayıları, t değerleri ve standart hataları Tablo 3.6’da yer almaktadır.

Tablo 3.6: Hipotetik Modele Ait Doğrudan Etkilere İlişkin Değerler

Yapısal İlişkiler	B	β	Sh	T	p
OABT-ZİHİNSEL	.381	.240	.069	3.484	.000 *
ZİHİNSEL- DUYDÜZGÜÇ	-.032	-.132	.059	-2.243	.025*
DUYDÜZGÜÇ- PSİKPROB	2.656	.870	.021	42.038	.000*

Not: * $p < .05$, OABT: Olumlu ana babalık tutumu ZİHİNSEL: Zihinselleştirme, DUYDÜZGÜÇ: Duygu Düzenleme Güçlüğü, PSİKPROB: Psikolojik Problemler

Tablo 3.6’da belirtilen bulgulara göre olumlu anababalık tutumunda zihinselleştirmeye giden yolun istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = .24$; $p < .05$). Aynı şekilde zihinselleştirmeden duygu düzenleme güçlüğüne giden yolun istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = -.13$; $p < .05$). Ayrıca duygu düzenleme güçlüğüne de psikolojik problemleri pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ($\beta = .87$; $p < .05$).

Hipotetik modele ait modifikasyon endeksleri incelendiğinde olumlu ana babalık tutumu ile duygu düzenleme güçlüğü arasında kurulacak ilişkinin model uyum değerlerini iyileştireceği öngörülmüştür. Bu kapsamda nihai model oluşturulmuş ve aşağıda nihai modele ait bulgular sunulmuştur.

3.5. Nihai Modele Ait Bulgular

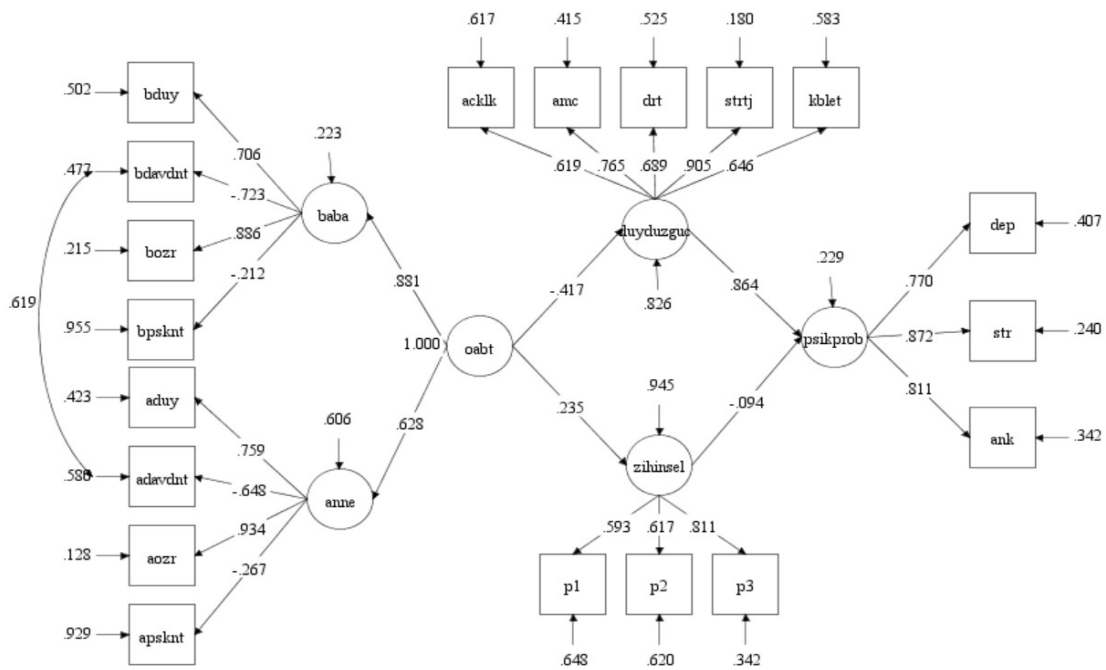
Hipotetik modele ait modifikasyon önerileri sonucunda oluşturulan nihai modele ait uyum istatistikleri Tablo 3.7’ de görülmektedir.

Tablo 3.7: Nihai Modele İlişkin Uyum Değeri Sonuçları

Uyum İndeksleri	Değerler
χ^2/sd	437,687 /145
RMSEA	.069
CFI	.919
TLI	.905
SRMR	.070

Tablo incelendiğinde χ^2/sd oranının 3.018, RMSEA değerinin .069, CFI' nin .919, TLI' nin .905 ve SRMR değerinin ise .070 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu verilerden hareketle elde edilen bulgulara göre nihai modelin kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte hipotetik ve nihai modelin karşılaştırmasını yapmak için Bayesian Information Criterion (BIC) değerleri incelenmiştir. Hipotetik modele ait BIC değeri 44165.989 iken nihai modele ait BIC değeri ise 44119.280 olarak hesaplanmıştır. BIC değerleri karşılaştırıldığında daha düşük BIC değerine sahip olan modelin daha uyumlu olduğu göz önüne alınarak nihai modelin kullanılmasına karar verilmiştir (Raftery, 1995). Şekil 3.7'de nihai modele ait elde edilen değişkenlere ait standardize edilmiş regresyon katsayıları bulunmaktadır.

Şekil 3.2: Nihai Modele Ait Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları



Not: *bduy*: Baba Duyarlılık, *bdavden*: Baba Davranışsal Denetim, *bozr*: Baba Özerklik, *bpsknt*: Baba psikolojik kontrol, *anpsknt*: Anne Psikolojik Kontrol, *aduy*: Anne Duyarlılık, *adavden*: Anne Davranışsal Denetim, *aozr*: Anne Özerklik, *oabt*: Olumlu ana babalık tutumu, *zihinsel*: Zihinselleştirme, *duyduzguc*: Duygu Düzenleme Güçlüğü, *psikprob*: Psikolojik Problemler, *dep*: Depresyon, *str*: Stres, *Ank*: anksiyete, *kblet*: Kabul Etmeme, *strtj*: Stratejiler, *drt*: Dürtü, *amc*: Amaçlar, *acklk*: Açıklık

Nihai modelde gözlenen değişkenler ile ait oldukları gizil değişkenler arasındaki yol katsayılarının .596 ile .970 arasında değiştiği ve tüm yolların $p < .01$ düzeyinde anlamlı

olduğu bulunmuştur. Bu modelde yer verilen gizil değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik standardize edilmemiş ve edilmiş yol katsayıları, t değerleri ve standart hataları Tablo 3.8’de yer almaktadır.

Tablo 3.8: Nihai Modele Ait Doğrudan Etkilere İlişkin Değerler

Yapısal İlişkiler	B	β	S.E	T	p
OABT - ZİHİNSEL	,355	,235	,064	3,662	,000**
OABT- DUYDÜZGÜÇ	-,149	-,417	,057	-7,330	,000**
DUYDÜZGÜÇ - PSİKPROB	2,640	,864	,021	40,639	,000**
ZİHİNSEL- PSİKPROB	-,068	-,094	,038	-2,456	,014**

Not: **p<.001, OABT: Olumlu ana babalık tutumu ZİHİNSEL: Zihinselleştirme, DUYDÜZGÜÇ: Duygu Düzenleme Güçlüğü, PSİKPROB: Psikolojik Problemler

Tablo 3.8’de yer alan değerler incelendiğinde olumlu ana babalık tutumunun zihinselleştirmeyi ($\beta = ,23$; $p < ,01$) pozitif ve anlamlı, duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = -,41$; $p < ,01$) negatif ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Duygu düzenleme ile psikolojik problemler ($\beta = ,86$; $p < ,01$) arasında pozitif ve anlamlı ilişki görülmektedir. Zihinselleştirme ile psikolojik problemler ($\beta = -,09$; $p < ,01$) anlamlı ve negatif bir şekilde ilişki görülmektedir.

3.6. Dolaylı Etkiler

Bu bölümde nihai modelde yer alan değişkenler arasındaki dolaylı etkilerden bahsedilecektir. Tablo 3.9’da hesaplanan standardize edilmemiş ve standardize edilmiş yol katsayılarına, güven aralığı değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 3.9: Nihai Modele Ait Dolaylı Etkiler

Dolaylı İlişkiler	B	Güven aralığı %95		β
		Alt	Üst	
OABT – DUYDÜZGÜÇ- PSİKPROB	-,393	-,450	-,261	-,360**
OABT – ZİHİNSEL- PSİKPROB	-,024	-,044	-,001	-,022*

Not: **p<.001, *p<.05, OABT: Olumlu ana babalık tutumu ZİHİNSEL: Zihinselleştirme, DUYDÜZGÜÇ: Duygu Düzenleme Güçlüğü, PSİKPROB: Psikolojik Problemler

Tablo 3.9’da göre olumlu ana babalık tutumları psikolojik problemleri duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla ($\beta=-,393$, %95 GA=-,450-, -261, $p<.01$) anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Olumlu ana babalık tutumları yine psikolojik problemleri zihinselleştirme aracılığıyla ($\beta=-,022$, %95 GA=-,044-, -001, $p<.05$) anlamlı bir şekilde yordamaktadır.



SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen sonuçlara yer verilmiş ve bu sonuçlar ilgili alan yazın kapsamında tartışıldıktan sonra araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler geliştirilmiştir.

A.Sonuçlar

Araştırmada ergenlerde ebeveyn tutum ve davranışları, zihinselleştirme, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik problemler arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile test edilmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar aşağıdaki gibi listelenebilir:

- Olumlu ana babalık tutumları zihinselleştirmeyi pozitif ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Olumlu ana babalık tutumları arttıkça zihinselleştirme düzeyi de artmaktadır.
- Olumlu ana babalık tutumları duygu düzenleme gücünü negatif ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Olumlu ana babalık tutumları arttıkça duygu düzenleme gücünü azaltmaktadır.
- Duygu düzenleme gücünü psikolojik problemleri pozitif ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu sonuca göre duygu düzenleme gücünü arttıkça bireyde psikolojik problemlerin görülme seviyesi artmaktadır.
- Zihinselleştirme düzeyi ile psikolojik problemler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre zihinselleştirme düzeyi azaldıkça bireyde psikolojik problemler görülme ihtimali artmaktadır.
- Modelde yer alan dolaylı etkiler incelendiğinde olumlu ana babalık tutumları psikolojik problemleri duygu düzenleme gücünü aracılığıyla anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Buna bağlı olarak olumlu ana babalık tutumlarının azalmasının duygu düzenleme gücünü arttırdığını ve buna bağlı olarak psikolojik problemlerde de artış göstereceği söylenebilir.
- Diğer bir sonuca göre olumlu ana babalık tutumları psikolojik problemleri zihinselleştirme aracılığıyla anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Buna bağlı olarak olumlu ana babalık tutumlarının azalması zihinselleştirme

düzeyinin azalması üzerinden psikolojik problemlerin artması ile ilişkilidir.

B.Tartışma

Bu araştırmada ebeveynin olumlu tutum ve davranışlarının artmasıyla ergenlerde duygu düzenleme güçlüklerinin azaldığını göstermiştir. Ergenin yaşamının önemli bir kısmını oluşturan ebeveynlerinin davranışları onun yaşamını ve becerilerini büyük oranda etkilemekte ve şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Duygu düzenlemenin temelleri çocukluk döneminde atılmakta, çocuk çevreden aldığı uyaranları, tepkileri ebeveyni sayesinde yorumlayarak dünyaya karşı bir anlam oluşturma çabasıdadır. Çocuğun duyguları tanınması, anlamlandırması ve ifade etmesi gibi becerilerin kazanılmasında çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanması, çocuğun desteklenmesi ve ebeveyni ile sağlıklı bir duygusal yoğunluğunun olması gibi faktörler etkili olmaktadır (Crockenberg vd., 2008). Ana babalık tutumunda olumsuz davranışların olması çocuğun psikolojik sağlığını etkileyerek duygu düzenlemede güçlükleri artıracaktır. Lavi vd. (2019) tarafından yapılan çalışmaya göre ailesi tarafından çocukluk döneminde ihmale uğrayan ve yeterli sevgi ve ilgi görmeyen çocukların duygu düzenlemede sorunlar yaşadıkları belirlenmiştir. Bu çocuklar olumlu tutum ve davranışlar görmedikleri için bu duygularla karşılaştıklarından duygu düzenleme becerisi eksikliğinden dolayı nasıl tepki vereceklerini belirleyememiştir. Bu durum ise bireyin yaşamının ileriki dönemlerinde psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Olumlu ana babalık tutum ve davranışları içerisinde büyüyen ve ailelerinde yeterli ilgi ve sevgi görüp desteklenen çocukların duygularını tanımada, ifade etmede ve duyguları düzenleme becerileri konusunda daha başarılı oldukları bulunmuştur (Saydam ve Gençöz, 2005). Bunun tersi olarak ise ana babalık tutumunda otoriter ve katı tutumu benimseyip fiziksel şiddete başvuran ailelerin çocuklarının duygularını düzenlemede daha başarısız oldukları bulunmuştur. Ayrıca bu ailelerde büyüyen çocuklarda davranış problemleri de daha sık görülmektedir (Ulusoy vd., 2005). Ana babalık tutumu kendini farklı şekillerde aile içerisinde gösterir. Bu gösterim şekillerinden biri aile içerisinde iletişimidir. Ana babalık tutumunun daha olumlu ve sağlıklı olduğu ailelerde aile üyeleri içerisinde iletişim kuvvetlidir. Daha demokratik tutuma sahip olan ailelerde anne babalar çocuklarının duyguları hakkında rahatça konuşmasını destekler ve buna teşvik eder. Bu ailelerde büyüyen çocuklar ise duyguları daha kolay bir şekilde öğrenir ve daha kolay kontrol edebilirler. Demokratik tutuma sahip

olumlu ebeveynlik davranışlarının olduğu ailelerde büyüyen çocuklar duygu düzenleme becerisinde daha başarılı olmaktadır. Demokratik tutuma sahip olan ve çocuğa karşı destekleyici olan ebeveynler çocuğun duygu koçluğunu yapmakta ve çocuğun duygularının tanınması, ifade edilmesi, seviyesinin ayarlanması ve düzenlenmesi gibi duygu düzenleme becerileri konusunda çocuğa karşı yardımcı rol üstlenmektedirler (Tezel, 2006). Anne ile baba çocuğun gelişiminde ona duygu koçluğu yaparak duygusal tepkileri anlamlandırmasına yardımcı olursa ve duygularına rehberlik ederse çocuğun duygusal becerisinin gelişimine katkı sağlayacaktır (Denham vd.,1997). Çocuğuyla etkileşim içerisindeyken duygulara odaklanan ebeveyn kendi yaşantısının da oluşturduğu duyguların farkında olur. Bu durum çocuğun duyguları tanıyıp anlarken aynı zamanda yaşamdaki işlevlerine yönelik olarak da rol model oluşturur. Anne ve babanın duygulara odaklanmasıyla çocuğun duygu farkındalığına katkı sağlayarak duygu düzenlemesine de katkı sağlamış olur (Kayaalp, 2017). Ailenin, ana babalık tutumunun çocuğun duygu düzenleme becerisi üzerinde üç önemli etkisi bulunmaktadır. İlk olarak çocuk aile içerisinde anne ve babasının davranışlarını gözlemleyerek duygu düzenleme becerilerini öğrenmektedir. İkinci olarak ana babalık tutumları çocuğun sosyalleşme sürecindeki duygu düzenleme becerilerini etkiler. Son olarak ise bağlanma biçimi, ebeveyninin çocuk yetiştirme tarzı, aile içerisindeki iletişim ile aile üyelerinin ilişkilerinin kalitesi etkilenmektedir (Morris vd., 2007).

Bu araştırmada duygu düzenleme güçlüğü psikolojik problemleri pozitif ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Buna göre ergen bireyin duygu düzenleme güçlüğü arttıkça bireyde görülen psikolojik problemler artış göstermektedir. Bireyde duygu düzenleme güçlüğü yaşandığında birey işlevsiz duygu düzenleme stratejileri kullanmaktadır. Bununla ilgili Aldao vd. (2010) tarafından yapılan bir araştırmada da duygu düzenleme stratejileri ile dört farklı ruh sağlığı problemi incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre ise duygu düzenleme güçlüğü yaşayıp işlevsiz duygu düzenleme stratejileri kullanan bireylerin bazı psikopatolojilere daha yatkın olduğu belirlenmiştir. Özellikle de işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyonun depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğu bulunmuştur. İşlevsel duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme ise depresyon ve anksiyeteye negatif yönlü ilişkisi bulunmuştur. Birey işlevsel duygu düzenleme stratejileri kullandıkça psikopatolojilere yakalanma olasılığı azalırken duygu düzenleme güçlüğü yaşayıp işlevsiz duygu düzenleme

stratejileri kullandıkça başta depresyon ve anksiyete olmak üzere çeşitli psikopatolojilere yakalanma ihtimali artmaktadır (Aldao vd., 2010). Duygu düzenlemede güçlük yaşayıp duyguların işlevsiz bir şekilde bastırılması anlık olarak kişiyi rahatlasa da uzun vadede sağlıklı olduğu için çeşitli psikopatolojilere yol açabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Gülmez (2019) tarafından yapılan araştırmada psikolojik problemlerden depresyon, anksiyete ve stresle duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Yapılan bir diğer çalışmada duygudurum bozukluğu ve anksiyete tanısı almış bireylerin duygu düzenleme stratejileri incelenmiş ve çıkan sonuçlara göre duygudurum bozukluğu ve anksiyete bozukluğu tanısı almış bireylerin işlevsiz duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandığı belirlenmiştir (Livingstone vd., 2009). Kavurma (2014) tarafından yapılan bir çalışmada da panik bozukluk, majör depresif bozukluk ve anksiyete bozukluğu tanılı hastalar ve sağlıklı bireyler incelenmiştir. Çıkan sonuçlara göre panik bozukluk, anksiyete bozukluğu ve depresif bozukluğa sahip bireylerde duygu düzenleme güçlüğü sağlıklı bireylere göre daha fazla görülmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre duygu düzenlemede görülen güçlükler depresyon ve yaygın anksiyete bozukluğuyla ilişkili bulunmuştur (Soenke vd., 2010). Duyguları tanımlamada güçlük olarak ifade edilen aleksitiminin depresyon, kaygı ve sosyal işlevsizlik gibi sorunlarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Pandey vd., 2011). Aleksitimi de duyguları tanımlamada güçlük, duygusal netlikte eksiklik, duygu düzenleme stratejilerinde eksiklik gibi duygu düzenleme güçlüklerine yol açan zorluklar bulunmaktadır. Bu zorlukların ise kişinin öznel iyi oluş ve psikolojik sağlığına zarar verebileceği bulunmuştur. Azalan psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş ise psikolojik problemlere yol açmaktadır (Swart vd., 2009). Duygu düzenleme becerisi yetersiz seviyede olan bireyler duygu düzenleme güçlüğü yaşamakta ve olumsuz duygulara karşı koyamamaktadırlar. Bu durum sonucunda ise bireyler daha fazla uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine başvurumaktadırlar. Bu durum ise bireyin psikopatolojiye ve psikolojik problemlere yakalanma olasılığını artırmaktadır (Jeffries vd., 2016).

Bu araştırmanın diğer bir bulgusu ise olumlu ana babalık tutumunun duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla psikolojik problemleri anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir. Ana babalık tutumu olumsuz oldukça ve çocuğa karşı olumsuz tutum ve davranışlar gösterildikçe çocukta duygu düzenleme becerisinde zorluklar ortaya çıkmaktadır. Ortaya çıkan bu duygu düzenleme güçlüğü sonucunda çocukta psikolojik

problemler görülme olasılığı artmaktadır. Duygu düzenleme çocuklukta ebeveynlerin gözlemlenmesi ve modellenmesi gibi süreçlerle başlamaktadır. Bu süreçte ebeveynin çocuğa karşı destekleyici ve çocuğu kabul edici tutumu bu duygu düzenleme sürecinde önemli rol oynamaktadır. Ebeveyn çocuğun duygularının ifade edilmesi, anlaşılması, seviyesinin ayarlanması ve düzenlenmesi gibi duygu düzenleme becerilerinde destekleyici ve yol gösterici olursa çocukta duygu düzenleme becerisi gelişme göstermektedir. Eğer ebeveyn bu süreçte ihmalkâr ve ilgisiz davranırsa veya bu süreçte çocuğun duygularının düzenlenmesine yönelik destekte bulunmazsa çocuğun duygu düzenleme becerisinde sorunlara yol açacaktır. Duygu düzenleme güçlüğü olan bireyler işlevsel ve sağlıklı duygu düzenleme yöntemleri yerine duyguları bastırma, ruminasyon gibi yöntemler kullanmaktadırlar. İşlevsiz bu duygu düzenleme becerileri kişinin psikolojik sağlığını etkilemekte ve yaşamında sorunlara yol açmaktadır (Jeffries vd., 2016). Özellikle uzun süreli işlevsiz duygu düzenleme becerilerinin kullanımı depresyon, anksiyete başta olmak üzere çeşitli psikolojik problemlere yol açabilmektedir (Oldehinkel vd., 2006). Baker ve Hoerger'in (2012) olumsuz davranışlar barındıran aşırı koruyucu ve reddedici ana babalık tutumları psikiyatrik belirtilerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Aşırı koruyucu ana babalık tutumunda çocuğun düşünceleri çok fazla önemsenmez ve sürekli olarak çocuğun iyiliği adına ebeveyn karar alır. Bu durum ise çocuğun duygu düzenleme kapasitesinin gelişiminde engelleyici rol oynar. Reddedici ana babalık tutumunda ise ebeveyn tarafından çocuk sevgi ve ilgi görmez, desteklenmez ve kabul görmez. Bu durum zaten çocuğun ruh sağlığını olumsuz etkilediği gibi duygu düzenleme becerilerinde olumsuz etki bırakacaktır. Bu ana babalık tutumuna sahip olan bireyler ise duygu düzenlemede sorunlar yaşayarak daha çok psikolojik problem yaşama eğiliminde olacaktır. Ebeveynin çocukla olan duygusal ilişkisinin sağlıklı olması ve gelişmiş olması olumlu ebeveyn davranışlarına da zemin hazırlayacaktır. Yapılan araştırma sonucu ebeveynin çocuğuyla duygusal iletişimi ve sıcaklığı yeterli seviyede olmasının kişinin kişilerarası uyumuyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişilerarası uyum ise psikolojik sağlığın korunması için insan yaşamında olması gereken faktörlerdendir. Uyumun ve işlevselliğin azalması ruh sağlığı problemlerine yol açabilmektedir. Ayrıca ebeveynin çocuğa karşı reddedici bir tutumda olması çocuğun duygu düzenleme becerilerinde sorun yaşamasına, uyum sorunlarının olmasına ve depresyon, anksiyeteye ilişkili bulunmuştur.

Bu araştırma olumlu ana babalık tutumunun ergen zihinselleştirmesini arttırdığını göstermiştir. Çocuğa karşı destekleyici ve kabul edici olumlu ana babalık tutumu çocuğun zihinselleştirme seviyesini etkileyerek zihinselleştirme kapasitesinin gelişimine katkıda bulunmaktadır. Güneş'in (2023) yaptığı araştırmaya göre ebeveynin çocuğa karşı sevgi ve ilgisi, kabullenici tavrı ve gösterdiği sosyal destek çocuğun zihinselleştirme kapasitesinin gelişiminde rol oynamaktadır. Ayrıca aşırı koruyucu ana babalık tutumu sergileyip çocuğun özerkliğini desteklemeyen ve sorumluluk almasını sağlamayan ebeveynlerin çocuklarının zihinselleştirme kapasitesinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Anne ve babanın gösterdiği davranışlar çocuğun zihinselleştirme becerilerini etkileyebilmektedir. Çünkü zihinselleştirme bebeklikte kurulan bağlanma şekliyle birlikte temelleri atılarak oluşmaya başlamakta ve sonraki çocukluk ve ergenlik gibi yaşam dönemleriyle gelişim göstermeye devam etmektedir (Allen vd., 2011). Zihinselleştirmenin sağlıklı bir seviyeye gelmesi ve işlevsel olması için anne ve babanın çocuğa karşı olumlu tutumları ve çocuk tarafından bu tutumların nasıl algılandığı önem arz etmektedir. Çünkü zihinselleştirme kavramı içerisinde duygu, düşünce, istek, analiz gibi birçok yapı içermektedir ve bu yapıların oluşması ve gelişmesi için bir diğerine ihtiyaç vardır (Allen, 2006). Bu diğer kişi çocuk için anne ve baba olmaktadır. Anne ve babanın zihinselleştirme seviyeleri, çocuğa karşı olan tutumu, aile iklimi, aile içi iletişim düzeyi gibi temelinde anne-baba ve çocuğu içeren faktörler zihinselleştirmenin oluşması için gereklidir. Ebeveynin çocuğun duygu ve düşüncelerini ifade etmesine izin vermesi, duygu ve düşünceleri üzerinde konuşulması, çocuğa duygusal veya psikolojik olarak baskı uygulanmaması, çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının dikkate alınması ve bunlara duyarlı olunması, çocuğun aldığı kararlarda ve davranışlarda ona yeterince özerklik tanınması gibi durumlar anne babanın genel ana babalık tutumunu belirler. Bu pozitif davranışlarla birlikte çocuğun zihinselleştirme becerisi de olumlu yönde artış göstermektedir (Bateman ve Fonagy, 2004).

Bu araştırma zihinselleştirme ile psikolojik problemler arasında negatif yönde ilişki olduğunu zihinselleştirme arttıkça ve işlevsel hale geldikçe psikolojik problemlerin azaldığını göstermiştir. Zihinselleştirmenin yeterli ve işlevsel bir seviyede olması kişiye bilişsel bir esneklik kazandırarak ve psikolojik uyumunu kolaylaştırarak psikolojik problemlerin görülme olasılığını azaltmaktadır. Mevcut araştırma ayrıca, bireyin işlevsel

zihinselleştirme seviyesine sahip olmasının psikolojik problemlere daha az sahip olması ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bireyin zihinselleştirme düzeyi arttıkça depresyon, anksiyete ve stres düzeyi azalmaktadır. Yapılan bir araştırmada ergenlerin zihinselleştirme yetenekleri ile depresyon arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin zihinselleştirme yeteneği ile depresyon arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Buna göre ergenin zihinselleştirme becerisi arttıkça depresyon düzeyi azalma göstermektedir (Murri vd. 2017). Yapılan bir diğer araştırmaya göre ise majör depresyon hastaları ve sağlıklı kontrol grubundan oluşan bir çalışma yapılmış. Bu çalışma sonucunda depresyon hastalarının zihinselleştirme becerilerinin anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca depresyon hastalarının hem kendilerinin hem de ötekinin zihinsel durumları hakkında çıkarımda bulunamadıkları tespit edilmiştir. Depresyon ilerledikçe ve kronik hale geldikçe zihinselleştirme becerileri de gittikçe düşüş göstermektedir (Fischer-Kern, 2013). Taubner vd. (2011) tarafından yapılan araştırmada ise 20 sağlıklı insan ve 20 depresyon hastası ile çalışılmış ve bu iki grup karşılaştırılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda depresyon hastalarının zihinselleştirme becerilerinin düşük seviyede olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmanın bir diğer sonucu da zihinselleştirme becerisi yüksek olan bireylerde çok daha kolay terapötik ilişki kurulduğu belirlenmiştir.

Bu araştırma sonucuna göre olumlu ana babalık tutumu zihinselleştirme aracılığıyla psikolojik problemleri pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Buna göre çocuğa karşı destekleyici, kabul edici ve genel olarak olumlu davranışlar sergileyen ebeveynlerin çocuklarında zihinselleştirme seviyesi yeterli ve işlevsel bir seviyede olacaktır. Zihinselleştirme seviyesi normal bir düzeyde olan bireyse psikolojik açıdan daha sağlıklı olacak ve psikolojik problemlere yakalanma olasılığı daha da azalacaktır. Zihinselleştirme seviyesi sağlıklı bir seviyede olan bireyin depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik problemleri daha az görülür. Çünkü düşük seviyede yapılan zihinselleştirmede kişi hem kendisinin hem de diğerinin duygu, düşünce ve isteklerini anlamada ve buna göre davranmada sıkıntılar yaşayabilir, buna bağlı olarak duygularını düzenlemekte zorlanabilir ve bu yaşanan durumlar sosyal uyumunu zorlaştırabilir. Tüm bu yaşanan durumlar kişinin sosyal yaşamda daha esnek olmasını engeller ve sosyal açıdan uyum gösteremeyen bir birey olmasına yol açabilir. Bu durum ise kişi de depresyon, anksiyete ve strese yol açabilmektedir (Schore,2017). Acar (2023) tarafından yapılan bir araştırmada annenin zihinselleştirme kapasitesinin gencin

zihinselleştirme kapasitesini etkileyerek dolaylı yoldan gencin psikolojik belirtilerini etkilediği bulunmuştur. Burada annenin zihinselleştirme seviyesi çocuğuna karşı göstereceği davranışları etkileyen bir faktör olduğu için dolaylı olarak ana babalık tutumu ergenin zihinselleştirme becerisini etkileyerek onun psikolojik belirti gösterme olasılığını etkileyebilmektedir. Alan yazın incelendiğinde ana babalık tutumunun çocuğun psikolojik problemlere yakalanma olasılığını, olumsuz benlik algısı oluşturmamasını, kaygı seviyesinin artması gibi sorunlarla ilişkili olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır (Özbaran vd., 2005).

Kurduğumuz hipotetik modelde ergenin duygu düzenleme güçlüğü ile zihinselleştirme seviyesi arasında anlamlı bir ilişki olması beklenirken araştırma sonucuna göre bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Arasında anlamlı ilişki bulunmamasının çeşitli nedenleri olabilir. Öncelikli olarak zihinselleştirme sadece duygu ve duygu düzenlemeden oluşmamaktadır. İçerisinde empati, psikolojik zihinlilik ve bilinçli farkındalık gibi kavramlar barındırmaktadır (Choi-Kain ve Gunderson, 2008). Alan yazın incelendiğinde ise duygu düzenleme güçlüğü ile zihinselleştirme arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Bireyde duygu düzenleme güçlüğü arttıkça zihinselleştirme seviyesi de azalmaktadır (Shwarzer vd., 2021).

C.Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde sonuçlara dayalı olarak alanda çalışan uygulayıcılara dönük ve araştırmacılara yönelik öneri niteliği taşıyan kısımlara yer verilmiştir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Araştırma bulguları ebeveyn davranışları ile psikolojik problemler arasında duygu düzenlemenin aracı rolü olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuca göre bireyin çocukluktan itibaren kazanacağı duygu düzenleme becerisi sonraki yaşantısında psikolojik problemler yaşamasının önüne geçebilir ya da etkilerini azaltabilir. Bu sonuca göre anne ve babanın ebeveynlikte göstermiş olduğu duygu, düşünce ve davranış şekilleri çocuğun duygu düzenleme becerilerini etkilemekte ve bu da psikolojik problemleri yordamaktadır. Bu noktada yaşamın ilk dönemlerinden itibaren çocuk ve ergenlerin gelişim dönemi özellikleri dikkate alınarak ve gelişim dönemine ilişkin ihtiyaçlar hakkında ve duygu düzenleme konularında özellikle

ruh sağlığı uzmanları tarafından ebeveynler düzenli bir şekilde anne-baba eğitimlerine alınıp bu konu hakkında detaylı bilgi verilebilir. Ayrıca aile danışmanlığı uygulamalarında duygu düzenleme becerileri konusunda daha geniş bir uygulama alanı oluşturularak bu konu üzerinde çalışmalar yapılması duygu düzenleme becerilerinin gelişimine katkı sağlayacaktır.

2. Araştırma bulgularına göre ana babalık tutumları psikolojik problemleri zihinselleştirme aracılığıyla yordamaktadır. Bu sonuca göre ana babalık tutumları çocuğun zihinselleştirme becerilerini etkilemekte bu durumda psikolojik problemleri yordamaktadır. Zihinselleştirme becerisi bebeklikteki bağlanmayla birlikte oluşmaya başlanan çocukluk ve ergenlikle birlikte gelişimi devam eden bir süreçtir. Bu süreçte  ocuk için en önemli kişiler ise ebeveynlerdir ve çocuğun zihinselleştirme becerilerinin gelişimine büyük oranda ebeveynlerinin davranışları etkili olmaktadır. Ebeveynler arasındaki iletişim, ailenin duygusal etkileşimi, ailenin genel atmosferi, çocuğa karşı gösterilen tutum eğer olumlu ve pozitif ise çocuğun zihinselleştirme becerisine katkı sağlayacaktır. Zihinselleştirme becerisi daha yüksek olan birey günlük yaşamda psikolojik olarak daha esnek olacak ve sosyal uyumu daha yüksek olacaktır bu durum ise depresyon, anksiyete ve stres gibi ruh sağlığı problemlerinin görülme oranını azaltacaktır. Bu yüzden ebeveynlerin çocuğa karşı olan tutumlarında ve  ocuk yetiştirme davranış ve becerilerinde daha dikkatli ve pozitif bir tavır göstermelidir. Ayrıca aile içi iletişime önem verilmeli ve  ocuk aile içerisinde dinlenildiğini ve benimsendiğini hissetmelidir. Bu konuda ruh sağlığı alanında zihinselleştirme merkeze alınarak aile danışmanlığı uygulamaları ve anne-baba eğitimlerine eklenebilir. Ayrıca ruh sağlığı uzmanları tarafından uygulamaya dönük olarak aileler bilgilendirilmelidir.
3. Okullarda  alışan psikolojik danışmanlar tarafından öğrencilerin duygu düzenleme becerilerinin arttırılması için duygu düzenleme ve duygularını yönetme ile ilgili eğitimler verilebilir. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü yaşayan öğrenciler belirlenerek düzenli oturumlar halinde psikoeğitimler yapılabilir. Sınıf rehberlik etkinliklerinde duygu yönetimi ve düzenlenmesiyle ilgili uygulamaya dönük çalışmalar yapılabilir.

4. Okul psikolojik danışmanları tarafından veli ve öğrencilere yönelik olarak ana baba tutumları ve bu tutumların ergene yönelik etkisiyle ilgili eğitimler verilebilir. Ergenin zihinselleştirme seviyesinin artması deneyim kazanmasıyla ilişkili okullarda kendilerini başarılı hissedecekleri deneyimlerde bulunacağı sorumluluklar verilmesi ve sosyal ilişkilerini geliştirebileceği ortamlarda bulunması sağlanarak zihinselleştirme seviyelerinin artmasına ve toplumsal hayata uyum sağlamasına katkı sağlayacaktır

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Ergenler üzerinde yapılan bu çalışmanın değişkenlerinin (ana babalık tutumu, duygu düzenleme güçlüğü, depresyon, anksiyete ve stres) etkileri çocuklar, üniversite öğrencileri, yetişkinler gibi farklı yaş grupları üzerinde incelenebilir.
2. Bu araştırmada incelenen yapısal modelin dışında zihinselleştirmeyeyle ilişki olabilecek ve psikolojik problemlere aracılık etkisi olabileceği düşünülen farklı aracı değişkenlerle (çocukluk çağı travmatik yaşantılar, ebeveyn stresi, ana babalık becerileri) çalışmalar gerçekleştirilebilir.
3. Bu araştırmada incelenen model temel alınarak deneysel araştırmalar gerçekleştirilebilir ve modelin etkililiği araştırılabilir. Zihinselleştirme seviyesi yüksek ve düşük seviyede olan ergenlerin algılanan ana babalık tutumu, duygu düzenleme güçlüğü ve depresyon, anksiyete ve stres durumları deney ve kontrol grubu oluşturularak ortaya çıkan sonuçlar kıyaslanıp tekrar incelenebilir.
4. Bu araştırma Erzincan ili içerisinde çeşitli liselerde yapılmıştır. Daha ayrıntılı ve farklı sonuçlar için farklı illerde belirli lise türleri için yapılabilir.
5. Bu araştırma ergen grup üzerinde kesitsel desende gerçekleştirilmiştir. Sonraki çalışmalarda ana baba tutumlarının zihinselleştirme becerileri üzerindeki etkileri ve diğer değişkenlerin rolü boylamsal olarak incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Adana, F. C. (2000). Anne-Baba Tutumlarının Çocuktaki Benlik Kavramı (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akça, S. Ö., Selen, F., Demir, E. ve Demir, T. (2018). *Dicle Tıp Dergisi*. Cinsiyet ve yaş farklılıklarının ergenlerin depresyon, anksiyete bozukluğu, kendine zarar verme, psikoz, travma sonrası stres bozukluğu, alkol-uyuşturucu bağımlılığı ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkili sorunlara etkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(3), 255- 264.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Klinik psikoloji incelemesi. Psikopatoloji genelinde duygu düzenleme stratejileri: Bir meta-analitik inceleme. 30 (2), 217-237.
- Alden, L. E., Wiggins, J. S. ve Pincus, A. L. (1990). *Journal of personality assessment*. Construction of circumplex scales for the Inventory of Interpersonal Problems. 55(3-4), 521-536.
- Allen, J. G., ve Fonagy, P. (Eds.). (2006). *The handbook of mentalization-based treatment*. England: John Wiley & Sons.
- Allen, J., Fonagy, P. ve Bateman, A. (2013). Klinik uygulamada zihinselleştirme.(Çev. S. Yelkener). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 37.
- Allen, JG, Fonagy, P. ve Bateman, AW (2008). Amerikan Psikiyatri Yayını. Klinik pratikte zihinselleştirme.
- Allen, JG, Fonagy, P. ve Bateman, AW (2011). Psikoterapide değişim ajanları olarak bağlanma ve zihinselleştirme. Bağlantı Oluşturma Konferansı'nda.
- Altan, Ö. (2006). The effects of maternal socialization and temperament on children's emotion regulation. Unpublished master's thesis, *Koç University Graduate School of Social Sciences*.
- Ambwani, S., Slane, J. D., Thomas, K. M., Hopwood, C. J. ve Grilo, C. M. (2014). Interpersonal dysfunction and affect-regulation difficulties in disordered eating among men and women. *Eating behaviors*. 15(4), 550-554.

- Anderson, J. C. ve Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological bulletin*, 103(3), 411.
- Azazi Aslan, S. (2023). Ergenlerde ana-baba tutumu, sınav kaygısı, ders çalışma becerilerinin lise giriş sınavını yordama düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi.
- Bagwell, C. L. ve Schmidt, M. E. (2011). The friendship quality of overtly and relationally victimized children. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982), 158-185.
- Bahçivan-Saydam, R. ve Gençöz, T. (2005). Aile ilişkileri, ebeveynin çocuk yetiştirme tutumu ve kendilik değerinin gençler tarafından belirtilen davranış problemleri ile olan ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20(55), 61-75.
- Baillargeon, R., Scott, R. M. ve He, Z. (2010). False-belief understanding in infants. *Trends in cognitive sciences*, 14(3), 110-118.
- Baker CN, Hoerger M. Parental child-rearing strategies influence selfregulation, socio-emotional adjustment, and psychopathology in early adulthood: evidence from a retrospective cohort study. *Personality and Individual Differences*. 2012;52(7):800-5.
- Baron-Cohen, S., Jolliffe, T., Mortimore, C. Ve Robertson, M. (1997). Bir başka gelişmiş zihin kuramı testi: Otizm veya Asperger sendromu olan çok yüksek işlevli yetişkinlerden elde edilen kanıtlar. *Çocuk Psikolojisi ve Psikiyatrisi Dergisi*, 38 (7), 813-822.
- Bateman AW, Fonagy P. Mentalization-based treatment of BPD. *Journal of Personality Disorders*. 2004;18(1):36-51.
- Bateman, A. ve Fonagy, P. (2013). Sınırdaki kişilik bozukluğu için klinik şiddetli zihinselleştirmeye dayalı tedavinin sonuçlarına etkisi. *İngiliz Psikiyatri Dergisi*, 203 (3), 221-227.
- Bateman, A. ve Fonagy, P. (2004). Psychotherapy for borderline personality disorder: Mentalization-based treatment.
- Baumrind, D. (1968). Authoritarian vs. authoritative parental control. *Adolescence*, 3(11), 255.

- Baumrind, D. (1971). Ebeveyn otoritesinin mevcut kalıpları. *Gelişim psikolojisi*, 4 (1p2), 1.
- Baydar, N. ve Akcinar, B. (2015). Ramifications of socioeconomic differences for three year old children and their families in Turkey. *Early Childhood Research Quarterly*, 33, 33-48.
- Beck, A. T. ve Emery, G. (1985) *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*, Beitel, M., Ferrer, E. ve Cicero, JJ (2005). Psikolojik farkındalık ve kendine ve başkalarına dair farkındalık. *Klinik psikoloji dergisi*, 61 (6), 739-750.
- Benbassat, N. ve Priel, B. (2012). Ebeveynlik ve ergen uyumu: Ebeveyn yansıtma işlevinin rolü. *Ergenlik Dergisi*, 35 (1), 163-174.
- Binbay, T., Direk, N., Aker, T., Akvardar, Y., Alptekin, K., Cimilli, C. ve diğer. (2014). Türkiye’de psikiyatrik epidemiyoloji: yakın zamanlı araştırmalarda temel bulgular ve gelecek için öneriler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25, 264-281.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G, (2016). Development and validation of a brief ver-sion of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2),284–296.
- Bodur, S. ve Kücükkendirci, H. (2009). Prevalence of Depressive Symptoms in Turkish Adolescents. *European Journal Of General Medicine*. 204-212.
- Brown, T. A., (2015). *Methodology İn The Social Sciences. Confirmatory Factor Analysis For Applied Research* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Brüne M, Brüne-Cohrs U (2006) Theory of mind evolution, ontogeny, brain mechanisms and psychopathology. *Neurosci Biobehav Rev*, 30:437-455.
- Calkins, S.D. (2010). Commentary: conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assesment*, 32, 92–95.

- Camoirano, A. (2017). Zihinselleştirme, ebeveynliğin işe yaramasını sağlar: Ebeveynin yansıtıcı işleyişi ve bunu geliştirmeye yönelik klinik müdahaleler hakkında bir inceleme. *Psikolojide Sınırlar*, 8, 244245.
- Can, S. Y. (2020). Adölesanlarda sosyal medya kullanımının depresyon ve yalnızlığa etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. A. ve McBride-Chang, C. (2003). Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of family psychology*, 17(4), 598.
- Choi-Kain, L. W. ve Gunderson, J. G. (2008). Mentalization: Ontogeny, assessment, and application in the treatment of borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 165(9), 1127-1135.
- Claussen, A. H. ve Crittenden, P. M. (1991). Physical and psychological maltreatment: relations among types of maltreatment. *Child Abuse and Neglect*, 15, 5- 18.
- Comer, B. P. (2019). The Relationship Between Aggression and Depression: Testing the Moderating Effects of Age and Gender.
- Compas B.E. (1997). An Agenda For Coping Research And Theory: Basic And Applied Developmental Issues. *International Journal of Behavioral Development*, 22, 231-237.
- Corapci, F., Aksan, N., ve Yagmurlu, B. (2012). Socialization of Turkish children's emotions: Do different emotions elicit different responses. *Global Studies of Childhood*, 2(2), 106-116.
- Craig, G.J., Marguerite K. (1995). *Children Today*, New Jersey: Prantice Hall, p. 352.
- Crockenberg, S. C., Leerkes, E. M., ve Jó, P. S. B. (2008). Predicting aggressive behavior in the thirdyearfrominfantreactivity and regulation as moderated by maternal behavior. *Development and Psychopathology*, 20(1), 37-54.
- Çelik, G., Tahiroğlu, A., ve Avcı, A. (2008). Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(1).

- Çubukçu, Hatice ve Sivaslıgil, Pınar. (2007), “7. Sınıf İngilizce Ders Kitaplarında Cinsiyet Kavramı”, *Dil Dergisi*, 137:7-17.
- Demir, V. (2014). Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Denham, S. A., Mitchell-Copeland, J., Strandberg, K., Auerbach, S., ve Blair, K. (1997). Parental contributions to preschoolers' emotional competence: Direct and indirect effects. *Motivation and emotion*, 21, 65-86.
- Derryberry, D. ve Rothbart, M. K. (1988). Arousal, affect, and attention as components of temperament. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 958-966.
- Dökmen, Ü. (2005). İletişim çatışmaları ve empati. (31. baskı). İstanbul: Sistem yayıncılık
- Eisenberg, N., Cumberland, A. ve Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241–273.
- Ekşi, A. (1990). Çocuk, Genç, Ana Babalar. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Elkind, D. (1986). Stress and the middle grader. *The School Counselor*, 33(3), 196-206.
- Fischer-Kern, M., Fonagy, P., Kapusta, N.D., Luyten, P., Boss, S., Naderer, A., Blüml, V., Leithner, K. (2013). Mentalizing in female inpatients with major depressive disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201, 3, 202– 207.
- Fischer-Kern, M., Tmej, A., Kapusta, N. D., Naderer, A., Leithner-Dziubas, K., Löffler-Stastka, H., ve Springer-Kremser, M. (2008). The capacity for mentalization in depressive patients: A pilot study. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 54(4), 368-380.
- Flannery, Daniel. (2006), *Violence and Mental Health in Everyday Life*, Lanham, MD, USA: AltaMira Press.
- Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of abnormal psychology*, 95(2), 107.
- Fonagy, P. ve Target, M. (2002). Erken müdahale ve öz düzenlemenin gelişimi. *Psikanalitik Araştırma*

- Fonagy, P. ve Bateman, A. W. (2006). Mechanisms of change in mentalization-based treatment of BPD. *Journal of clinical psychology*, 62(4), 411-430.
- Fonagy, P., Target, M., Steele, H. ve Steele, M. (1998). Reflective-functioning manual version 5 for application to adult attachment interviews.
- Fried, E. I. ve Nesse, R. M. (2015). Depression is not a consistent syndrome: An investigation of unique symptom patterns in the star study. *Journal of affective disorders*, 172, 96-102.
- Frijda, N. H. (1986). The emotions. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gambin M, Gambin T, Sharp C. Social cognition, psychopathological symptoms, and family functioning in a sample of inpatient adolescents using variable- centered and person-centered approaches. *Journal of Adolescence*. 2015; 45:31-43.
- Garnefski, N., Kommer, T. V.D., Kraaij, V., Teerds, J., Legers-tee, J. ve Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical Sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.
- Gazeloğlu, C. (2000). İlkokul 4. Sınıf öğrencilerinin Psiko-Sosyal Gelişimine Ana-Baba Tutumunun Etkisinin İncelenmesi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi.
- Geçtan, E. (1988). Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar. İstanbul: Remzi
- Gergely, G. ve Watson, J. S. (1996). The social biofeedback model of parental affect-mirroring. *The International journal of psycho-analysis*, 77(6), 1181.
- Goleman, D. (1996). Emotional Intelligence. London: Bloomsbury Publishing.
- Goodwin, M. E. (2020). The impact of depression on academic success and academic helpseeking attitudes. Paper presented at 2020 ASEE Virtual Annual Conference Content Access, Virtual Online.
- Gottman, J. M., Katz, L. F. Ve Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: theoretical models and preliminary data. *Journal of family psychology*, 10(3), 243.

- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Greenberg, L. S. (1990). Emotion in psychotherapy.
- Greenberg, L. S., Rice, L. ve Elliott, R. (1993). Facilitating emotional change. New York: Guilford Press.
- Greenberg, M. T., Kusche, C. A. & Speltz, M. (1991). Emotional regulation, self- control and psychopathology: The role of relationships in early childhood. In D. Cicchetti ve S. Toth (Eds.), Internalizing and externalizing expressions of dysfunction. Rochester Symposium on developmental psychopathology (Vol. 2, pp. 21–55). New York: Cambridge University Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. ve Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151–164.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. Gross, J. J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (1-49). New York: Guilford Press.
- Gülmez, B. (2019). Duygu düzenleme güçlüğü, ruh sağlığı ve bedensel belirti bozuklukları ilişkisinde öz-şefkatin aracı etkisi. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Güneş, F. B. (2023). Beliren Yetişkinlerde Kişilerarası Yetkinlik, Algılanan Ebeveyn Kabul-Reddi ve Yaşam Boyu Kardeş İlişkileri Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi.
- Güneysu S., Bilir Ş., (1988). Üniversite Gençlerinin Kendini Kabul Düzeylerine Algılanan Ana- Baba Tutumlarının Etkisi. *Psikoloji Dergisi*, Cilt VI, sayı, 22, (127)-(131).

- Hagelquist, J. Ø. Ve Rasmussen, H. (2017). Mentalisering i familien. Gyldendals Bogklubber.
- Hall, S. M., Munoz, R. F., Reus V. I. ve Sees, K. L. (1993). Nicotine, negative affect, and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 761-767.
- 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.
- Hızır, E. (2019). The relationship between the mentalization capacity of the children and affect regulation over the course of treatment. Yüksek lisans tezi.
- Hinshaw, S. P. (1987). On the distinction between attentional deficits/hyperactivity and conduct problems/aggression in child psychopathology. *Psychological bulletin*, 101(3), 443.
- Jeffries, E. R., McLeish, A. C., Kraemer, K. M., Avallone, K. M., ve Fleming, J. B. (2016). The role of distress tolerance in the use of specific emotion regulation strategies. *Behavior Modification*, 40(3), 439-451.
- Kalin, N. H. (2020). The critical relationship between anxiety and depression. *American Journal of Psychiatry*, 177, 365–367. doi: 10.1176/appi.ajp.2020.20030305
- Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Nobel Yayın Evi.
- Kavurma, M. (2014). Majör depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu ve panik bozukluğundaki duygu düzenleme güçlüklerine mizaç-karakter özelliklerinin ve anksiyete duyarlılığının etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kaya, A. Bozaslan, H. ve Genç, G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Problem Çözme Becerilerine, Sosyal Kaygı Düzeylerine ve Akademik Başarılarına Etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18,208-225.
- Kaya, Ş.: 2015 “Ergenlerin Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları ile Davranış Problemleri ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesinde

Otomatik Düğünceler ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Araştırılması”,
Doktora Tezi, Adana, Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Kayaalp, İ. V., (2017). *Zorlayan ve Zorlanan Çocuklar*. 2. Baskı. Remzi Kitapevi, Ankara.

Kaynar, G. (2021). Bağlanmadan psikolojik bağımlılık: Zihinsel anlamda bir değer.
Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi.

Keller, M. B., Ryan, N. D., Strober, M., Klein, R. G., Kutcher, S. P., Birmaher, B., ve McCafferty, J. P. (2001). Efficacy of paroxetine in the treatment of adolescent major depression: a randomized, controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(7), 762-772.

Kessler, R. C., Avenevoli, S., Costello, E. J., Georgiades, K., Green, J. G., Gruber, M. J. ve diğer. (2012). Prevalence, persistence, and sociodemographic correlates of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement. *Archives of General Psychiatry*, 69(4), 372-380.

Kessler, RC, Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, ve Walters, EE (2005). Ulusal Eşlik Eden Hastalık Anketi Tekrarında DSM-IV bozukluklarının yaşam boyu yaygınlığı ve başlangıç yaşı dağılımları. *Genel psikiyatri arşivleri*, 62 (6), 593-602.

Khaleque, A., ve Rohner, R. P. (2012). Transnational relations between perceived parental acceptance and personality dispositions of children and adults: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 16(2), 103-115.

Kilford, E. J., Garrett, E. ve Blakemore, S. J. (2016). The development of social cognition in adolescence: An integrated perspective. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 70, 106-120.

Kim, J. ve Cicchetti, D. (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment, emotion regulation, peer relations, and psychopathology. *Journal of child psychology and psychiatry*, 51(6), 706-716.

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3. Baskı). New York, NY: Guilford, 14, 1497-1513.

Korkmaz, Y.: 2014 “Lise Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete, Stres ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin Bazı Değışkenlere Göre Yordanması”,

- Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan İnsan*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu, E. (2013). *Depresyon Nedir? Nasıl Baş Edilir?* 4. Baskı, HYB
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C. ve Neale, J. N. (2017). *Anormal psikolojisi* (12. Baskı). (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel.
- Kulaksızoğlu, A. (1985). Ergen-Aile Çatışmaları ile Annenin Tutumları Arasındaki İlişki ve Ergenin Problemleri, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Mesleğe ve Okula Yönelme Amaçlı Bir Grup Rehberlik Programı. Örnek Grup Rehberlik Programları*. (Editör: Adnan Kulaksızoğlu). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kupfer, D. J., First, M. B. ve Regier, D. A. (Eds.). (2008). A research agenda for DSM V.
- Kuzgun, Y. (1999). Ana baba tutum ölçeğinin geliştirilmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi
- Langdon, R. ve Brock, J. (2008). Hipo-veya hiper-zihinselleştirme: Her şey, kişinin "zihinselleştirme" ile ne kastettiğine bağlıdır. Davranış ve Beyin Bilimleri, 31 (3), 274-275.
- Larson, R. ve Asmussen, L. (1991). Anger, worry, and hurt in early adolescence: An enlarging world of negative emotions.
- M. Colten, ve S. Gore içinde, Adolescent Stress: Causes and Consequences (s. 21-41). New York: Walter de Gruyter.
- Lavi, I., Manor-Binyamini, I., Seibert, E., Katz, L. F., Ozer, E. J., ve Gross, J. J. (2019). Brokenbonds: A meta-analysis of emotion reactivity and regulation in emotionally maltreating parents. *Child abuse & neglect*, 88, 376-388.
- Linehan, M. M. (1993). Cognitive- behavioral treatment of borderline personality disorder. *New York: Guildford Press*.

- Livingstone, K., Harper, S. ve Gillanders, D. (2009). Psikozda duygu düzenlemesinin incelenmesi. *Klinik Psikoloji ve Psikoterapi: Uluslararası Teori ve Uygulama Dergisi*, 16 (5), 418-430.
- Lovibond, P. F., ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343.
- Marganska, A., Gallagher, M., ve Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131.
- Martin, R. A., Kazarian, S. S., ve Breiter, H. J. (1995). Perceived stress, life events, dysfunctional attitudes, and depression in adolescent psychiatric inpatients. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 17, 81-95.
- Miller, J. A.: 2002 *Çocuklarda Depresyon*, Çev. Isık, M., İstanbul, Özgür Yayınları.
- Mills, R. S. L., Freeman, W. S., Clara, I. P., Elgar, F. J., Walling, B. R. ve Mak, L. (2007). Parent proneness to shame and the use of psychological control. *Journal of Child and Family Studies*, 16, 359-374.
- Mohaupt, H., Holgersen, H., Binder, P. E., & Nielsen, G. H. (2006). Affect consciousness or mentalization? A comparison of two concepts with regard to affect development and affect regulation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47(4), 237-244.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development*, 16(2), 361-388.
- Murri, M. B., Ferrigno, G., Penati, S., Muzio, C., Piccinini, G., Innamorati, M., Ricci, F., Pompili, M. & Amore, M. (2017). Mentalization and depressive symptoms in a clinical sample of adolescents and young adults. *Child and Adolescent Mental Health*, 22, 2, 69-76.
- Navaro, L. (1989). Aşırı koruyuculuğun çocuk eğitime etkileri. 6. Ya-Pa Okul Öncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri, 121-125, İstanbul: Ya-Pa Yayınları.

- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, BE, & Lyubomirsky, S. (2008). Tekrar düşünmeyi yeniden düşünmek. *Psikolojik bilime bakış açıları*, 3 (5), 400-424.
- Oldehinkel AJ, Veenstra R, Ormel J, de Winter AF, Verhulst FC. Temperament, parenting, and depressive symptoms in a population sample of preadolescents. *Journal Child Psychol Psychiatry*. 2006;47(7):684-95.
- Özbaran, B., Tamar, M., Yüncü, Z., Bildik, T., Demiral, N., & Erermis, S. (2009). Majör depresif bozukluğu olan gençlerden oluşan bir klinik örnekleme anne-baba tutumlarının 70 değerlendirilmesi/Evaluation of parental attitudes in a clinical sample of adolescents with major depressive disorder. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(2), 109.
- Özbay, H., ve Öztürk, E. (1992). Gençlik. İletişim.
- Özdemir, H., ve Rezaki, M. (2007). Depresyonun saptanmasında genel sağlık anketi-12. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 13-21.
- Özen, Y. (2001). Yarına Kalmak Adına Sorumluluk Eğitimi. Ankara: Nobel Yayınları.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., ve Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Patterson, J. M., ve McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement. *Journal of adolescence*, 10(2), 163-186.
- Peterson GW. Family influences on adolescent development: In Gullotta TP, Adams GR, Ramos JM (editors). *Handbook of Adolescent Behavioral Problems*. Springer US 2005;27-55.
- Poznyak E, Morosan L, Perroud N, Speranza M, Badoud D, Debbané M. (2019). Roles of age, gender and psychological difficulties in adolescent mentalizing. *Journal Adolescence*. 74:120-9.

- Psikofarmakoloji Bilimsel Çalışma Birimi (2020). Depresyon konusunda bilmek istedikleriniz. Türkiye Psikiyatri Derneği. <https://www.psikiyatri.org.tr/halkayonelik/24/depresyonkonusundabilmekistedikleriniz>
- Rohner, R. P., Khaleque, A., ve Cournoyer, D. E. (2012). Introduction to parental acceptance-rejection theory, methods, evidence, and implications. *Journal of Family Theory & Review*, 2(1), 73-87.
- Rossouw TI, Fonagy P. Mentalization-based treatment for self-harm in adolescents: a randomized controlled trial. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2012;51(12):1304-13.e3.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., ve Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 18. doi: 10.1037/0022-0167.45.1.18
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30. Doi: 10.5455/JCBPR.274847
- Satpute, A. B., & Lieberman, M. D. (2006). Integrating automatic and controlled processes into neurocognitive models of social cognition. *Brain research*, 1079(1), 86-97.
- Saxena, P., Dubey, A., ve Pandey, R. (2011). Role of emotion regulation difficulties in predicting mental health and well-being. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 18(2), 147-155.
- Schore, J. R., ve Schore, A. N. (2017). Regulation theory and affect regulation psychotherapy: A clinical primer. In *Neurobiology and Mental Health Clinical Practice* (pp. 44-61). Routledge.
- Schwarzer, N. H., Nolte, T., Fonagy, P., ve Gingelmaier, S. (2021). Mentalizing and emotion regulation: Evidence from a nonclinical sample. *International forum of psychoanalysis*, 30(1), 34-45.

- Seminara SB, Messenger S, Chatzidaki EE . (2003) The GPR54 gene as a regulator of puberty. *The New England Journal of Medicine*, 349:1614-1627.
- Sevim, S. A. (2014). Adaptation of parent and adolescent versions of Leuven adolescent perceived parenting scale. *Dusunen Adam Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27(4), 291.
- Shapiro, SL, Carlson, LE, Astin, JA ve Freedman, B. (2006). Farkındalık mekanizmaları. *Klinik psikoloji dergisi*, 62 (3), 373-386.
- Sharp C, Williams LL, Ha C, Baumgardner J, Michonski J, Seals R, 2009;73(4):311.
- Sharp, L. K. ve Lipsky, M. S. (2002). Screening for Depression Across the Lifespan: A Review of Measures for use in Primary Care Settings. *Am FamPhysician*, Vol. 66, No. 6,1001-1008.
- Silva, N. R., Bolsoni-Silva. T. ve Loureiro, S. R. (2018). Burnout syndrome and depression in elementary school teachers: A correlational study. *Revista Brasileira de Educação*, 23. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782018230048>
- Slade, A., Grienenberger, J., Bernbach, E., Levy, D. ve Locker, A. (2005). Annenin yansıtıcı işleyişi, bağlanma ve aktarım boşluğu: Bir ön çalışma. *Bağlanma ve İnsan Gelişimi*, 7 (3), 283-298.
- Soenens B, Vansteenkiste M. A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Dev Rev* 2010; 30:74-99.
- Soenens, B., Beyers, W. ve Goossens, L. (2004). Leuven adolescent perceived parenting scale. Yayınlanmamış araştırma raporu.
- Soenke, M., Hahn, K. S., Tull, M. T. ve Gratz, K. L. (2010). Exploring the relationship between childhood abuse and analogue generalized anxiety disorder: The mediating role of emotion dysregulation. *Cognitive Therapy and Research*, 34(5), 401-412.
- Stein, M. (2006). Araştırma incelemesi: Bakımdan ayrılan gençler. *Çocuk ve aile sosyal hizmeti*, 11 (3), 273-279.

- Sümer, A. S.: 2008 “Farklı Self Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Konya, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler.
- Sümer, N., Gündoğdu-Aktürk, E., Helvacı, E. (2010). Anne-Baba Tutum ve Davranışlarının Psikolojik Etkileri: Türkiye’de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*. 13(25), 45-59.
- Swart, M., Kortekaas, R. ve Aleman, A. (2009). Dealing with feelings: characterization of trait alexithymia on emotion regulation strategies and cognitive-emotional processing. *PloS one*, 4(6), e5751.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. ve Ullman, J. B. (2013). Using multivariate statistics (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Taubner, S., Kessler, H., Buchheim, A., Kächele, H. ve Staun, L. (2011). The role of mentalization in the psychoanalytic treatment of chronic depression. *Psychiatry*, 74, 1, 49-57.
- Tezel, A. (2006). Aile içi iletişim. *Journal of Human Sciences*, 1(1), 35-47
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Thompson, R. A. ve Calkins, S.D. (1996). The double-edged sword: emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.
- Thompson, R. A. ve Meyer, S. (2007). *Socialization of emotion regulation in the family*. In J. J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation*. New York: Guildford Press.
- Ulusoy, M. D., Demir, N. Ö., ve Baran, A. G. (2005). Ebeveynin çocuk yetiştirme biçimi ve ergen problemleri: Ankara ili örneği. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(3), 367-386.
- World Health Organization [WHO]. (2017). Depression and other common mental disorders: Global health estimate.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>

World Health Organization [WHO]. (2021). Depression. From <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Yavuzer, H. (1996). *Çocuk Psikolojisi*, 13. Basım, İstanbul: Remzi Kitapevi.

Yavuzer, H. (2003). Ergenlik dönemi. 24, 263-325.

Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (Ders-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511.

Yu, J. G. ve Song, W. (2020). The Mediating Effect of Mentalization and Emotion Dysregulation in the Relationship between Adult Attachment and Depression. *Journal of Convergence for Information Technology*, 10(10), 203-217.

EKLER

EK-1. Etik Kurul Onayı



T.C

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	30/11/2023
Protokol No	12/02
Araştırma Başlığı	Ergenlerde Depresyon, Anksiyete Ve Stres: Ergen Zihinselleştirme Seviyesi, Anababalık Tutumu Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Rolü
Araştırma Türü	Nicel-İlişki arayıcı araştırma
Araştırmacılar	Gülsüm ÖZDEMİR (Sorumlu Araştırmacı) Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama:	1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. 2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Güldem DÖNEL AKGÜL
İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

EK-2. Bilgilendirilmiş Onam Formu

“Ergenlerde Ana Baba Tutumları ile Psikolojik Problemler Arasındaki İlişkide Zihinselleştirme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü’nün Rolü” adlı bu çalışmada, ergen zihinselleştirmesi, algılanan ana baba tutumu ve duygu düzenleme güçlüğü’nün ergenlerde depresyon, anksiyete ve stresle olan ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Değerlendirmeye dayalı soru formları aracılığıyla veriler toplanacak, bunun için katılımcılardan 15-20 dakika ayırması beklenmektedir. Araştırma sürecinde ve soru formları içerisinde katılımcıların fiziksel ve psikolojik sağlığına tehdit oluşturan herhangi bir risk bulunmamaktadır. Bu araştırma Dr. Öğr. Üyesi Mustafa EŞKİSU danışmanlığında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi yüksek lisans öğrencisi Gülsüm Özdemir tarafından yürütülmektedir. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayalı olup sizden herhangi bir kimlik bilgisi istenmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve yalnızca araştırmacı tarafından bilimsel amaçlı değerlendirilecektir. Bu amaçla araştırmadan sağlıklı sonuçlar elde edilebilmesi adına lütfen her ölçeğin başında verilen yönergeyi dikkatlice okuyunuz, soruları boş bırakmayınız ve samimi bir şekilde sizi en iyi yansıtacak olan yanıtları işaretleyiniz. Çalışmaya ilişkin detaylı bilgi almak isterseniz, Gülsüm Özdemir ile iletişime geçebilirsiniz. Çalışmamıza katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

EK-3. Kişisel Bilgi Formu

Demografik Bilgiler

1)Cinsiyetiniz:

☐ Kadın

☐ Erkek

2)Yaşınız:

3)Okul Türü:

☐ Sosyal Bilimler Lisesi

☐ Anadolu Lisesi

☐ Meslek Lisesi

☐ İmam Hatip Lisesi

☐ Fen Lisesi

4)Sınıfınız:

☐ 9.sınıf

☐ 10.sınıf

☐ 11.sınıf

☐ 12.sınıf

EK-4. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği- Örnek Maddeler

	SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ	Hiçbir zaman	Bazen ve Ara Sıra	Oldukça sık	Her zaman
1	Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim.				
2	Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim.				
9	Panikleyip kendimi aptal durumuna düşürecek durumlar nedeniyle endişelendim.				
16	Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu.				
21	Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım				

EK-5. Duygu Düzenleme G  l  -Kısa Form (DDGÖ-16) –  rnek Maddeler

	Hemen hemen hi�	Bazen	Yaklaşık yarı yarıya	�o�u zaman	Hemen hemen her zaman
1.Duygularıma anlam vermekte zorlanırım.					
4.Kendimi k�t� hissetti�imde kontrolden �ıkarım.					
8.Kendimi k�t� hissederken kontrolden �ıktı�ım korkusu yaşarım.					
12.Kendimi k�t� hissetti�imde daha iyi hissetmem i�in yapabilece�im hi�bir şey olmadı�ına inanırım.					
16.Kendimi k�t� hissetti�imde duygularım dayanılmaz olur.					

EK-6. Leuven Algılanan Ana Babalık Tutumu Ölçeği-Örnek Maddeler

Aşağıda **BABANIZIN** size yönelik bazı davranışları yer almaktadır. Her maddeyi okuyunuz ve **BABANIZA** uygunluğu açısından değerlendiriniz.

		1-Hiç Doğru Değil	2-Genellikle Doğru Değil	3-Biraz Doğru	4-Genellikle Doğru	5-Her Zaman doğru
1	Onunla endişelerim hakkında konuştuktan sonra kendimi daha iyi hissederim.					
6	Moralim bozuk olduğunda kendimi daha iyi hissetmemi sağlayabilir.					
7	Beni ilgilendiren konularda kendi kararlarımı vermeme izin verir.					
8	Onu incitirsem, tekrar gönlünü alıncaya kadar benimle konuşmaz.					
12	Hoşuna gitmeyen bir şey yaptığımda, birlikte bir şeyler yapmamıza izin vermez.					
17	Benimle bir şeyler yapmaktan zevk alır.					
19	Beni kendisinden bağımsız davranmaya cesaretlendirir.					

Aşağıda **ANNENİZİN** size yönelik bazı davranışları yer almaktadır. Her maddeyi okuyunuz ve **ANNENİZE** uygunluğu açısından değerlendiriniz.

		1-Hiç Doğru Değil	2-Genellikle Doğru Değil	3-Biraz Doğru	4-Genellikle Doğru	5-Her Zaman doğru
1	Onunla endişelerim hakkında konuştuktan sonra kendimi daha iyi hissederim.					
2	Bana sık sık gülümser.					
8	Beni ilgilendiren konularda kendi kararlarımı vermeme izin verir.					
13	Hoşuna gitmeyen bir şey yaptığımda, birlikte bir şeyler yapmamıza izin vermez.					
17	Hoşlanmadığı bir şey yaparsam bana soğuk ve ters davranır.					
20	Onu hayal kırıklığına uğrattığımda, benimle yüz yüze gelmekten kaçınır.					
21	Beni kendisinden bağımsız davranmaya cesaretlendirir.					

EK-7. Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği-Ergen Formu-Örnek Maddeler

Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi en açık şekilde tanımladığını düşündüğünüz yanıtı daire içine alın. İfadeler üzerinde çok fazla düşünmeyin-ilk yanıtınız genellikle en iyisidir.

	1-Kesinlikle katılmıyorum	2-Katılmıyorum	3-Kısmen katılmıyorum	4-Kısmen katılıyorum	5-Katılıyorum	6-Kesinlikle katılıyorum
1. İnsanların düşünceleri bana gizemli gelir.						
6. İnsanlar bana iyi bir dinleyici olduğumu söyler.						
20. İnsanların davranışlarının nedenlerini anlamak onları affetmeme yardımcı olur.						
26. Çocukluğum hakkında pek fazla şey hatırlamam.						
37. Birinin gözlerine bakarak nasıl hissettiğini söyleyebilirim.						
40. Başkasının ne yapacağını çoğunlukla tahmin edebilirim.						
46. Yakın arkadaşlarımdan ne düşündüğünü tam olarak bilirim.						

ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyadı: Gülsüm Özdemir	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1.	
2.	