T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YETİŞKİNLERDE DUYGU ALGILAMA VE DÜZENLEME KAPASİTESİYLE ERKEN GELİŞİM DÖNEMİ YAŞANTILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Saliha MEŞE

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Cumhur TAŞ

İSTANBUL, 2023

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YETİŞKİNLERDE DUYGU ALGILAMA VE DÜZENLEME KAPASİTESİYLE ERKEN GELİŞİM DÖNEMİ YAŞANTILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Saliha MEŞE

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Cumhur TAŞ

İSTANBUL, 2023

YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

02.03.2023

Saliha MEŞE

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez çalışmamın ortaya çıkma sürecinde benimle deneyim ve bilgi birikimini paylaşan değerli tez danışmanım Prof. Dr. Cumhur TAŞ'a emeklerinden ve sabrından dolayı teşekkürlerimi sunarım. Bugün bu tez çalışması ile yüksek lisansımı tamamlayabiliyorsam bu hayatıma dokunan birçok değerli öğretmenin sayesinde. Birikimlerini paylaşmak için her zaman yüksek bir heyecanla yanımda olan tüm öğretmenlerime sonsuz teşekkürler. Açtığınız yoldan yürümekten onur duyuyorum.

Sadece tez süreci boyunca değil yaşamım boyunca yolumu aydınlatan, ışığımın asıl sahibi olan sevgili annem ve babam Elif MEŞE'ye ve Turhan MEŞE'ye, neşesi ve desteğiyle bana verilmiş en değerli hediye olan, hayatta her zaman farklı yollardan da yürünebileceğini her an bana hatırlatan biricik kardeşim Ahmet Taha MEŞE'ye verdikleri güç ve sevgi için sonsuz teşekkürler. Ve söylemeliyim ki hayatımın gizli kahramanları olan, attığım her adımda yanı başımda bulduğum çok değerli kocaman bir aileye sahibim. Varlığınıza ve verdiğiniz mutluluğa nasıl teşekkür etsem bilemiyorum. İyi ki varsınız…

Ve son olarak bu süreçte yolumun kesiştiği, hayatıma renk veren herkese ve böyle güzel insanlarla karşılaşmama vesile olana sonsuz teşekkürler ve içten sevgilerle…

İTHAF

Yaşanılan zorlu günlere rağmen duygularını doyasıya yaşamaktan ve geleceğe umutla bakmaktan vazgeçmeyenlere…

Her duygusunu özgürce yaşayan, çılgınlıklarıyla yol göstericim olan anneanneme…

ÖZET

YETİŞKİNLERDE DUYGU ALGILAMA VE DÜZENLEME KAPASİTESİYLE ERKEN GELİŞİM DÖNEMİ YAŞANTILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

SALİHA MEŞE
Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. Cumhur TAŞ
Mart, 2023-191 Sayfa

Bu araştırmada yetişkinlerde duygu algılama ve düzenleme kapasitesiyle erken gelişim dönemi yaşantıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada erken gelişim dönemindeki ebeveynlik tutumlarının yetişkinlik yaşamındaki duygu algılama ve düzenleme kapasitesini etkileyip etkilemediği incelenecektir. Araştırma nicel yöntemle tasarlanmış, erişilebilir örneklemi 18-53 yaş aralığındaki 41 kadın 29 erkekten oluşan 70 yetişkin katılımcı olarak belirlenmiştir. Verilerin toplanması için Demografik Veri Formu, Gözlerden Zihin Okuma Testi (Gözler Testi), Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve Young Ebeveynlik Ölçeği kullanılmıştır. Bulgularının analiziyle ulaşılan sonuca göre, erken gelişim dönemi yaşantılarını şekillendiren ebeveyn tutumlarının yetişkinlerdeki duygu algılama ve düzenleme kapasitesiyle arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmanın değişkenleri ve demografik veriler arasında anlamlı sonuçlar bulunmaktadır. Çalışmanın bulguları mevcut literatür ışığında tartışılmış ve gelecekte yapılacak yeni çalışmalar için çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Duygu algılama, duygu düzenleme, erken gelişim dönemi yaşantıları, erken dönem uyumsuz şemalar, ebeveynlik tutumları

ABSTRACT

EXAMİNİNG THE RELATİONS BETWEEN CAPACİTY OF EMOTİON PERCEPTİON AND REGULATİON WİTH EARLY DEVELOPMENTAL PERİOD İN ADULTS

SALİHA MEŞE

Master Thesis, Department of Clinical Psychology

Supervisor: Prof. Dr. Cumhur TAŞ

March 2023-191 pages

The aim of this research is to explore how early developmental experiences and parenting attitudes influence emotion perception and regulation capacity in adults. A quantitative approach was taken, and a sample of 70 adult participants (41 women and 29 men) aged between 18-53 was utilized. The study employed various tools such as the Demographic Data Form, Eyes Test, Difficulty in Emotion Regulation Scale, and Young Parenting Scale to gather data. The findings of the study revealed no significant relationship between parental attitudes during the early development stage and the ability to perceive and regulate emotions in adulthood. However, significant relationships were found between demographic data and the variables of the study. The implications of these results were discussed with reference to the relevant literature, and suggestions for future research were made.

Keywords: Emotion perception, emotion regulation, early developmental period in adults, early maladaptive schemas, perceived parenting styles

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR ..... **ii**

İTHAF ..... **iii**

ÖZET ..... **iv**

ABSTRACT ..... **v**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **ix**

KISALTMALAR ..... **xiii**

BÖLÜM I: GİRİŞ **1**

1.1.Problem Durumu 1

1.2.Araştırmanın Önemi 4

1.3.Araştırmanın Amacı 6

1.4.Araştırma Hipotezleri 7

1.5.Araştırmanın Sayıltıları 7

1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları 8

1.7.Araştırmaya İlişkin Terimler 8

BÖLÜM II: ALAN YAZIN **10**

2.1.Kuramsal Çerçeve 10

2.2. Duygu 10

2.2.1. Duygunun Tarihçesi ve Tanımı 10

2.2.2. Duyguların Sınıflandırılması 12

2.2.3. Duyguların İşlevleri 14

2.2.4. Duygunun Fizyolojisi 15

2.2.5. Duygu Kuramları 17

2.3. Duygu Algılama 19

2.3.1. Duygu Algılamanın Tanımı 19

2.3.2. Duygu Algılama Becerilerinin Gelişimi 21
2.3.3. Zihin Kuramı 22
2.3.3.1. Zihin Kuramının Tanımı ve Tarihçesi 22
2.3.3.2 Zihin Kuramı Becerilerinin Gelişimi 23
2.4.Duygu Düzenleme 25
2.4.1. Duygu Düzenleme Kavramının Tarihçesi ve Tanımı 25
2.4.2. Duygu Düzenleme Stratejileri 27
2.4.3.Duygu Düzenleme Becerilerinin Gelişimi 29
2.5. Erken Gelişim Dönemi Yaşantıları 31
2.5.1. Şema Modeli Çerçevesinde Ebeveynlik Tutumları 32
2.5.2. Algılanan Ebeveynlik Tutumları 34
2.6. Duygu Algılama ve Düzenleme Kapasitesi ile Erken Gelişim Yaşantıları Arasındaki İlişki 38
2.6.1. Duygu Algılama Kapasitesi ile Erken Gelişim Dönemi Yaşantıları Arasındaki İlişki 38
2.6.2. Duygu Düzenleme Kapasitesi ile Erken Gelişim Dönemi Yaşantıları Arasındaki İlişki 40
BÖLÜM III: YÖNTEM 43
3.1. Araştırma Modeli 43
3.2. Evren ve Örneklem 43
3.3. Veri Toplama Aracı 43
3.3.1. Demografik Veri Formu 43
3.1.2. Young Ebeveynlik Ölçeği (YEÖ) 44
3.1.3. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) 44
3.1.4. Gözler Testi-Gözlerden Zihin Okuma Testi (GZOT) 44
3.1.5. Verilerin Toplanması 45
3.1.6. Verilerin Analizi 45
BÖLÜM IV: BULGULAR 47
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular 47
4.2. Araştırma Değişkenlerine Ait Betimsel Bulgular 48

4.3. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına Ait Bulgular 49

4.4. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına Ait Bulgular 62

4.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına Ait Bulgular 75

4.6. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına Ait Bulgular 84

4.7. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular 88

BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER 94

5.1. Tartışma ve Sonuç 94

5.2. Sınırlılıklar 116

5.3. Öneriler 117

KAYNAKÇA 119

EKLER 135

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı 47
Tablo 2. Araştırma Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler 48
Tablo 3. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırması 49
Tablo 4. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırması 50
Tablo 5. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırması 51
Tablo 6. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması 52
Tablo 7. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Mesleğe Göre Karşılaştırması 53
Tablo 8. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırması 54
Tablo 9. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Kardeşler Arasındaki Sıraya Göre Karşılaştırması 55
Tablo 10. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Farklı Cinsiyetten Kardeşe Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırması 56
Tablo 11. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Anne Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması 56
Tablo 12. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Baba Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması 57
Tablo 13. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırması 58
Tablo 14. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Günlük Ekran Maruziyeti Süresine Göre Karşılaştırması 59
Tablo 15. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Çocuklukta Bakım Veren Kişiye Göre Karşılaştırması 60
Tablo 16. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Çocuklukta Yaşadığı Aile Tipine Göre Karşılaştırması 61
Tablo 17. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırması 62

Tablo 18. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırması 63
Tablo 19. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırması 64
Tablo 20. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması 65
Tablo 21. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Mesleğe Göre Karşılaştırması 66
Tablo 22. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırması 67
Tablo 23. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Kardeşler Arasındaki Sıraya Göre Karşılaştırması 68
Tablo 24. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Farklı Cinsiyetten Kardeşe Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırması 69
Tablo 25. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Anne Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması 70
Tablo 26. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Baba Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması 71
Tablo 27. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırması 72
Tablo 28. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Günlük Ekran Maruziyeti Süresine Göre Karşılaştırması 72
Tablo 29. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Çocuklukta Bakım Veren Kişiye Göre Karşılaştırması 73
Tablo 30. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Çocuklukta Yaşadığı Aile Tipine Göre Karşılaştırması 74
Tablo 31. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırması 75
Tablo 32. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırması 75
Tablo 33. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırması 76
Tablo 34. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması 77
Tablo 35. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Mesleğe Göre Karşılaştırması 77

Tablo 36. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırması 78
Tablo 37. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Kardeşler Arasındaki Sıraya Göre Karşılaştırması 79
Tablo 38. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Farklı Cinsiyetten Kardeşe Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırması 80
Tablo 39. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Anne Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması 80
Tablo 40. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Baba Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması 81
Tablo 41. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırması 82
Tablo 42. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Günlük Ekran Maruziyeti Süresine Göre Karşılaştırması 82
Tablo 43. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Çocuklukta Bakım Veren Kişiye Göre Karşılaştırması 83
Tablo 44. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Çocuklukta Yaşadığı Aile Tipine Göre Karşılaştırması 83
Tablo 45. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırması .. 84
Tablo 46. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırması 84
Tablo 47. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırması 85
Tablo 48. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması 85
Tablo 49. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Mesleğe Göre Karşılaştırması.... 85
Tablo 50. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırması 86
Tablo 51. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Kardeşler Arasındaki Sıraya Göre Karşılaştırması 86
Tablo 52. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Farklı Cinsiyetten Kardeşe Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırması 86
Tablo 53. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Anne Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması 87

Tablo 54. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Baba Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması 87
Tablo 55. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırması 87
Tablo 56. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Günlük Ekran Maruziyeti Süresine Göre Karşılaştırması 87
Tablo 57. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Çocuklukta Bakım Veren Kişiye Göre Karşılaştırması 88
Tablo 58. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Çocuklukta Yaşadığı Aile Tipine Göre Karşılaştırması 88
Tablo 59. Çocukluk Döneminde Maruz Kalınan Anne Tutum ve Davranışları, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Gözlerden Düşünce ve Duygu Algılama Arasındaki İlişki 89
Tablo 60. Çocukluk Döneminde Maruz Kalınan Baba Tutum ve Davranışları, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Gözlerden Düşünce ve Duygu Algılama Arasındaki İlişki 90
Tablo 61. Çocukluk Döneminde Maruz Kalınan Ebeveyn Tutum ve Davranışları ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün, Gözlerden Düşünce ve Duyguyu Doğru Algılama Üzerindeki Etkisine Ait Aşamalı Çoklu Regresyon Sonuçları 91
Tablo 62. Çocukluk Döneminde Maruz Kalınan Ebeveyn Tutum ve Davranışları ve Gözlerden Düşünce ve Duyguyu Doğru Algılamanın, Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Etkisine Ait Aşamalı Çoklu Regresyon Sonuçları 92

KISALTMALAR

OKB: Obsesif Kompülsif Bozukluk

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

IQ: İntelligence Quotient

TDK: Türk Dil Kurumu

GZOT: Gözlerden Zihin Okuma Testi

DDGÖ: Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği

YEÖ: Young Ebeveynlik Ölçeği

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi

Ark.: Arkadaşları

Vd.: Ve diğerleri

n: Örneklem/gruptaki örneklem sayısı

%: Yüzde

$\overline{X}$: Ortalama

SS: Standart sapma

p: Anlamlılık düzeyi

t: Bağımsız iki örneklem t testine ait t değeri

F: ANOVA testi F istatistiği

r: Pearson korelasyon katsayısı

β: Standardize regresyon katsayısı

BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

İnsanoğlunun varoluşu ve benliği üzerine aktif bir şekilde düşünme, kim olduğunu sorgulama ve kendini keşfetmeye olan eğilimi tarih boyunca devam etmiş ve insana dair yapılan çalışmalar her dönemde merak uyandırmıştır. Biyopsikososyal bir varlık olan insan canlısını tanımaya dair gösterilen bu çabanın günlük yaşantımızı, ilişkilerimizi ve dolayısıyla kişiliğimizi şekillendiren duygu çalışmalarına yönelmesi insanın benliğini keşifte oldukça anlamlı görülmektedir. Duygular yalnızca benliğin inşasında aktif rol oynadıkları için değil yoğunluklarıyla düşüncelerimizi bastırabilme, davranışlarımızı değiştirebilme ve aslında yaşamımızı yönetebilme gücüne sahip olmaları nedeniyle de oldukça ilgi çekici mekanizmalardır. Üstelik içinde bulunduğumuz her ana anlam veren ve renklendiren duyguların oluşum ve işleyiş olarak tam anlamıyla çözülememeleri de duygular üzerine oluşan merakı arttırmaktadır. Greenberg (2004), duyguları tam olarak bu bahsedilen perspektifle tanımlayarak hayata anlam katan mekanizmalar olarak nitelendirir. Yaşamımız boyu bizi en çok etkileyen anılarımızın, duygularımızı çok yoğun hissettiğimiz anlarımızdan oluştuğunu göz önünde bulundurduğumuzda ise aslında duyguların geri kalan hayatımız üzerindeki belirleyiciliği de gözler önüne serilir. İçinde bulunulan anda hep kalmak isteyecek kadar mutlu olduğumuz, kahkahalarımızın yükseldiği, neşe dolu anlar duygularımızın bizi en çok heyecanlandırdığı anları oluştursa da; aslında doyasıya üzülebildiğimiz, korkusuzca ağlayabildiğimiz, özgürce kırgın ve yorgun hissettiğimiz, kendimizi koruma içgüdümüz sebebiyle korktuğumuz ya da bu dünyaya ve insanlara karşı güçlü bir tepki, bir kabulsüzlük hali olarak öfkelendiğimiz anlarımız da hayata dair duruşumuzu, kim olduğumuzu yansıtan çok özel ve değerli anlardır. Erken gelişim döneminde şekillenen, kişiye yaşamı boyunca eşlik eden ve tercihlerini belirlerken kişinin davranış kalıplarını şekillendiren duygusal farkındalığımız ise bilinmelidir ki insanın en temel ve en önemli becerilerinin başında gelmektedir.

Çağdaş duygu teorileri, duyguların olaya dair uygun davranışsal ve fizyolojik tepkinin geliştirilme, karar verme, kritik durumlar için hafızayı güçlendirme ve kişilerarası ilişkilerde iletişimin sağlanabilmesindeki önemini vurgulamaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Duygular, istenmeyen durumları yönetebilmek için ani bir şekilde ortaya çıkan ve harekete geçebilmek için gerekli gücü oluşturan bir çeşit biyolojik dayanıklılık yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Fakat

duygular uygun şekilde düzenlenemeyip sağlıklı bir ifadeye büründürülemezlerse kişiye zarar veren süreçlere sebep olabilmektedir. Bu nedenle duygusal gelişimde duygu düzenlemeyi, becerilerinin ne kadar önemli olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Bridges ve arkadaşları (2004) duygu düzenlemenin insan canlısının olumlu veya olumsuz deneyimlerini ifade etmesine, değiştirmesine ve uyum sağlamasına yardımcı olan psikolojik, davranışsal ve bilişsel süreçlerin kavramsallaştırılması olarak tanımlamaktadırlar.

Kişinin kendi yaşadığı duyguyu fark edebilmesi, anlamlandırabilmesi ve en uygun ifadeye büründürebilmesi varlığıyla temel iletişimiyken karşıdakinin duygusunu anlama, zihni ve düşünceleriyle ilgili varsayımlarda bulunma ve anlamlandırma becerisi ise dünyayla iletişimin ilk adımını oluşturur.

Dolayısıyla psikososyal bir canlı olan insanın, ilişki kurabilmek için duygu ifadeleri ve zihinsel süreçleri anlama, yüz ifadelerini tanıma, karşılaştığı ifadeyi duygu repertuarındaki uygun duyguyla eşleme ve etiketleme işlemlerini her gün defalarca kez tekrarladığını göz önünde bulundurduğumuzda duygu algılama süreçlerinin önemi ortaya çıkar. Duygu algılama becerisi üzerine çalışmalar yapan Pollak ve Kistler'a göre (2002) duygu tanıma; kişilerin yüz ve göz ifadelerinden alınan duygusal sinyallerin, mimik ve yüz hareketleriyle birleşimi ile algılanması, kategorilere ayrılması ve geçmiş deneyimlerimiz üzerine etiketlenmesi ile bir anlama ulaşılan süreçtir. Ve duygu algılama becerisi bize en temel ihtiyaçlarımızdan olan karşımızdakini anlayabilme ve sağlıklı iletişim kurabilme gücünü verir.

Duygular insanın doğumuyla, bu dünyaya gözlerini açtığı ilk andan itibaren var olmaya başlar ve görüldüğü üzere yaşam boyu kişinin duygu algılama ve düzenleme kapasitesindeki gelişime bağlı olarak şekillenip, insanın günlük hayatının bir parçası olarak varlığını ölüm anına kadar sürdürür. Duygular üzerine farkındalık sahibi olunmasının kişinin yaşamını şekillendirdiği gerçeğiyle karşılaşıldığında ise duyguların algılanmasının ve düzenlenmesinin hangi etkenlere bağlı olduğu, temelini nerelerden alabileceği ve bu becerilerin geliştirilebilmesi için hangi noktalara dikkat edilmesi gerektiğini araştırmak ve erken gelişim dönemi yaşantıları üzerine yoğunlaşmak oldukça anlamlı görülmektedir.

Dünya ile ilk iletişim, aynı zamanda da ilk duygu aktarımı bebeğin doğumu sonrası annesiyle temasa geçtiği andır. Bu anı yeni doğanın geri kalan yaşantısını şekillendirecek olan an olarak nitelendirmek hiç de yanlış olmaz. Bowlby, Bağlanma Kuramı'nda çocuk ile onu yetiştiren(ler) arasında kurulan bağın; kişinin duygusal, sosyal

ve bilişsel bakış açılarını şekillendirdiğini ve aslında kişinin bu dünyaya bağlanma biçimini belirlediğini ifade eder (Bacanlı ve Sürücü, 2011). Yapılan son çalışmalar, yeni doğan bebeğin bakım verenini algılayabilen, duygusal uyaranları almaya ve tepki vermeye açık bir beyinle doğduğunu, annenin yüz ifadesini taklit edebilmekte olduğunu ve göz temasıyla annenin yatıştırıcı varlığını algılayarak, duygusunu alabildiğini ve duygulanımını düzenleyebildiğini göstermektedir (Rugancı, 2018).

Anne ile bebek arasında doğumla başlayan ve erken gelişim boyunca devam eden duygu aktarımı bebeğin kendi duygusal gelişiminin temel taşlarını oluştururken, bakım verenin sözel iletişimde bulunamayan bebeğin ihtiyaçlarına yaklaşımı ve hassasiyeti de bebeğin yetişkin hayatındaki duygusal ifade ve organize etme becerisini önemli derecede etkilemektedir. Fakat bilinmelidir ki çocuğun ilk gelişim döneminde bakım verenleri yalnız anne değil aynı zamanda babalardır. Ve her ne kadar yaşamın ilk yıllarına bakıldığında çocuğun duygusal gelişimine dair büyük sorumluluğun annede olduğu düşünülse de erken çocukluk döneminde babanın çocuk üzerindeki aktifliği anne-baba-çocuk etkileşim sürecinde bir denge oluşturmaktadır. Annenin çocuğun duygu algılama ve düzenleme becerileri üzerindeki etkileri literatürde geniş bir yelpazede değerlendirilirken çocuğun gelişiminde önemli bir yeri olan babalar son 30 yıla kadar alanyazında unutulan aktörlerdi (Lamb, 1975). Değişen sosyokültürel ve sosyoekonomik şartlarla birlikte günümüzde babalık rolü üzerine yapılan çalışmaların artması ile çocuğun duygusal gelişiminde babanın tutumunun anne tutumu kadar etkili olduğu düşünülmeye başlanmıştır. Günümüzde babalanın çocuk üzerindeki rolünün yardımcı ebeveynden, çocuk üzerinde doğrudan etkin ebeveyn konumuna geçmiş olduğunu görülmektedir (Nielson, 2014). Bloomquist (2006) aile içi etkileşimin çocuk üzerinde güçlü ve sürekli etkileri bulunduğunu ifade eder. Bu sürekli etki bir bağlamda çocukluk dönemindeki anne baba tutumunun kişinin geleceğini ve yetişkinlik yaşamını şekillendirmesi demektir. Tam olarak bu bağlamda karşımıza "şema" kavramı çıkmaktadır. Çocuklukta en yakınlarımız olan ebeveynlerimizle ilişkilerimizle geliştirdiğimiz merkezi çekirdek psikolojik temalar olan şemalarımız geleceğimizde kim olduğumuzu belirleyen duygusal ve bilişsel örüntülerdir (Young, Klosko, Weishaar, 2022). Bir yetişkin olduğumuzda da devam ettirdiğimiz bu örüntüler; düşüncelerimiz, duygularımız, davranışlarımız, kendilik algılarımız, ilişki kurma biçimlerimiz ve ruh durumlarımız üzerinde önemli bir role sahiptirler (Young ve Klosko, 2011).

Dolayısıyla yetişkinlik dönemindeki duygu algılama ve düzenleme kapasitemizin de çocukluğumuzdaki ebeveyn tutumlarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalara göre çocuğun duygusal gelişimi için en önemli etkenin ebeveynin çocuk yetiştirme tutumları olduğu (Grusec ve Davidov, 2007), anne babaların çocuklarına karşı tutarlı ve düzenli olarak gösterdikleri davranış kalıplarının onların ruhsal uyumu açısından belirleyici rol oynadığı (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016) ve çocuğun büyüyüp gelişmesinde ailenin çocuğa yaklaşımının sosyal gelişiminin temellerini oluşturduğu (Kanak ve Pekdoğan, 2015) görülmektedir. Paralel şekilde duygularını düzenlemede güçlük çeken çocuklar, erken gelişim dönemlerinde duygu küçümsenmesi, eleştirilme ve cezalandırma gibi ebeveyn tutumlarına maruz kalmışlardır (Denham ve ark., 2000; Lunkenheimer, Sahildi ve Cortina, 2007). Duygu algılama ve düzenleme yetileri bir bireyin yetişkinlik yaşamını oldukça etkileyen, temelini erken gelişim döneminden alan ve kişinin her anını kapsayan bir beceridir. Bu çalışmada yetişkin bireylerin duygu algılama ve düzenleme becerilerine odaklanılmıştır. Bu becerilerin erken dönemdeki şemaların temelini oluşturan ebeveyn tutumları ile ilişkisi ve ebeveyn stillerinin bu becerilere etkileri araştırılacaktır. Konu üzerinde incelemeler yapılırken önemli bulunan çeşitli demografik veriler belirlenmiş ve bu değişkenler ışığında ebeveyn tutumları, duygu algılama kapasitesi ve duygu düzenleme becerisi üzerine ayrıntılı tespitler yapılmıştır. Yapılan çalışmada erken gelişim dönemindeki ebeveyn tutumlarının bir yetişkinin karşısındakinin zihnini ve duygusunu algılayabilme kapasitesi ve kendi duygusunu uygun şekilde anlamlandırarak düzenleyebilme becerisi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenecektir.

1.2.Araştırmanın Önemi

Duygular, insanın düşünce ve davranışlarına etki eden ve aynı zamanda bunlardan etkilenen mekanizmalardır. Kişinin kendisinin ve diğerlerinin zihninin duygusal süreçlerine hâkim olması, içinde bulunduğu durumu idrak ederek duygusal, düşünsel ve davranışsal olarak en uygun tepkiyi oluşturması açısından oldukça önemlidir.

Duygular kendi davranışlarımızı yönlendirerek hayatımızı şekillendirdiği gibi başkalarının zihinsel süreçlerini ve duygularını anlamamıza yardımcı olarak iletişimimizi ve sosyal ilişkilerimizin temelini oluşturur (Salah, 2006). Karşısındakinin duygusunu tahmin edebilen, anlayan ve uygun şekilde yorumlayan kişi ortak bir zihin oluşturup iletişim kurmanın ilk adımını atmış olur. Kişinin diğeri ile kendi zihnini ayırt edebilmesi; karşısındakinin yüz ifadesinden duygusunu anlama, tahmin etme ve yorumlama ve kendi duygusunu düzenleme yetisi ile mümkündür.

İnsanın yaşamı için temel becerilerin başında duyguların uygun bir ifadeye büründürülerek kontrol edilebilmesinin geldiği açık bir şekilde görülmektedir. Evrimsel bakış açısıyla insanın en önemli ve eşsiz kapasitesinin duygu kontrolü olduğu ve duygu kontrolünün de aslında insan ve bütün memeli canlılarda kontrol edilmesi en zor süreçleri barındırdığı ifade edilmektedir (Kotrschal, 2013). Bu zor ama gerçekleştirilmesi oldukça mümkün davranışın kontrolü kişinin yaşamını çok büyük oranda kolaylaştıran etkileri de beraberinde getirmesi sebebiyle insan için oldukça önemli bir yeti olarak görülmektedir.

Kişinin kendi duygusunu düzenleyebilme becerisi varlığıyla ilgili temel iletişimiyken karşıdakinin düşüncesini ve duygusunu anlama becerisi ise çevre ile olan etkileşimidir. Kişinin karşısındakinin zihnini anlayarak attığı adımla dünyayla kurduğu iletişim, benliğini ve ilişkilerinin en temel dinamiğini oluşturur. Sosyal olma özelliğiyle bilinen insan ancak karşıdaki ile sağlıklı bir iletişim kurabildiğinde kendini gerçekleştirebilmiş olur. Bu nedenle duygu algılama becerileri insan için oldukça hayati bir noktada durur.

Duygu algılama ve düzenleme kapasitesinin gelişiminde en büyük rollerden biri ebeveynindir. Bebeklikte anne ile başlayan sonrasında baba ile devam eden duygusal gelişim süreci çocukluk çağı boyunca gelişme gösterir. Çocuğun; çocukluk çağı ve hatta yetişkinlik hayatındaki psikolojik, duygusal ve sosyal durumunu belirleyen duygu düzenleme becerilerinin gelişimi aile içindeki ortam, ebeveyn çocuk bağlanması, çocuk yetiştirme tutumları gibi faktörlerden etkilenmektedir (Morris, Silk, Steinberg, Myers ve Robinson, 2007).

Son yıllarda önceki yıllara kıyasla duygu algılama ve düzenleme üzerine yapılan araştırmalar artmıştır. Fakat duygu algılama becerisini zihinsel süreçler ve zihin teorisi üzerinden ele alan araştırma oldukça azdır. Duygu algılama becerisini, bilişsel süreçlerin de dahil edildiği bir perspektiften incelemek bilişsel psikolojiye olan ilginin arttığı güncel çalışmalar için oldukça yararlı ve önemli görülmektedir. Üstelik zihin kuramı üzerinden ölçülen duygu algılama kapasitesi yalnızca duyguların değil düşünce ve inançların etkilerinin de dahil edildiği duygusal süreçleri incelemeye olanak sağlamaktadır.

Ebeveynlik tutumlarının psikoloji alanyazınında oldukça dikkat çekici bir konu olmasına karşın şemalar üzerinden ebeveynlik tutumlarının incelenmesi oldukça yeni ve güncel bir bakış açısını içermektedir. Şemaların ve ebeveynlik tutumlarının incelendiği bu araştırma yalnız duygu süreçlerine değil düşüncelerin ve yaşam deneyimlerinin duygular üzerindeki etkileşimine de odaklanmış olması nedeniyle oldukça önemli bulunmaktadır. Bununla birlikte ebeveynlik tutumunun şemalar üzerinden

incelenecekken duygu algılama ve düzenleme kapasitesinin de zihin kuramı üzerinden araştırılacak olması çalışmanın iki değişkenin de bilişsel psikolojiye atıf yapması nedeniyle uyum içinde olmasını sağlamaktadır. Konuyu bu çerçevede inceleyen çalışmalar oldukça azdır ve literatürde bu bağlamdaki araştırmalara ihtiyaç vardır.

Çalışmanın önemine işaret eden bir diğer nokta yetişkinler üzerine çalışılmış olmasıdır. Erken gelişim dönemi yaşantıları ile duygu algılama ve düzenleme kapasitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yapılan çalışmalar çoğunlukla ergenlik ve çocukluk dönemindeki katılımcılara odaklanılarak gerçekleştirilmektedir. Araştırmaların erken gelişim dönemindeki verilerine ulaşmak için çocuklar üzerine odaklanması oldukça yaygın ve anlamlıdır fakat erken gelişim döneminin yetişkinlik hayatına etkisi için yeterli olmamaktadır. Kişilerin geçmişte ne yaşadıklarından daha önemli görülen ne yaşadıklarını hissettikleri ve düşündükleridir. Kişilerin çocukluklarına, ebeveynlik tutumlarına, aile ilişkilerine ve aile geçmişlerine bakış açıları bugünkü benlik algılarını ve duygu dünyalarını belirliyor olması nedeniyle algılanan ebeveynlik tutumu üzerine çalışılması oldukça önemli görülmektedir.

Araştırmayla ilgili yabancı literatürde güncel makaleler olmasına karşın ülkemizdeki çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Yapılan çalışmalar ise çoğunlukla patolojilere odaklanmış, sağlıklı bireylerin becerileri üzerinde durulmamıştır. Oysa sağlıklı bireyler üzerinde yapılan çalışmalar ruh sağlığının korunması açısından oldukça önemli bir noktada durmaktadır.

Bu araştırmada erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturan çeşitli ebeveynlik biçimlerinin yetişkinlikteki duygu algılama ve düzenleme kapasitesiyle arasındaki ilişkisi incelenecektir. Konu son yıllarda üzerine odaklanılan ve yeni bir araştırma konusu olması ve araştırmanın kişinin tüm yaşamını etkileyen süreçleri içermesi nedeniyle önemli bulunarak üzerine çalışma yapılmak istenmiştir.

1.3.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada “Duygu Algılama ve Düzenleme Kapasitesiyle Çocukluk Çağı Gelişim Sürecinde Şemaların Temelini Oluşturan Ebeveynlik Biçimleri Arasındaki İlişki” incelenecektir. Araştırmanın amacı yetişkinlerdeki duygu algılama ve düzenleme kapasitesinin; çocukluk çağında gelişen ve uyumsuz şemaların temelini oluşturan ebeveynlik biçimleri ve sosyodemografik özelliklerle ilişkili olup olmadığının bulunmasıdır. Başka bir değişle, bu araştırma duygu çalışmalarını bilişsel ve gelişimsel bir perspektifle, yetişkinlik hayatındaki kişinin karşısındakinin zihinsel süreçlerini ve

duygularını algılayabilme, anlamlandırabilme ve kendi duygu dünyasını düzenleyebilme becerilerini şema modeli çerçevesinde erken dönem uyumsuz şemaların gelişimine sebep olan ebeveynlik tutumları bağlamında inceleyecektir. Araştırmada aynı zamanda demografik veriler üzerine ayrıntılı bir inceleme yapılmak istenmiştir. Ebeveynlik tutumları ile ilişkili olan demografik özellikler incelenerek anne baba tutumunun yetişkinlik yaşamı üzerindeki belirleyici rolünü ortaya çıkarmak araştırmanın amaçları arasında bulunmaktadır. Araştırmada, duygu düzenlemede yaşanılan güçlüklerin ve duygu algılama becerisinin hangi demografik özelliklerle anlamlı ilişkilerinin bulunduğunu tespit edilmek istenmiş ve sonraki araştırmalar için önemli görülen noktaların belirlenerek incelenmesinin önünü açabilmek amaçlanmıştır.

1.4.Araştırma Hipotezleri

Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H1: Çocukluk Çağı Gelişim Dönemindeki Ebeveyn Tutumları Yetişkinlikteki Duygu Algılama Kapasitesini Etkiler.

H2: Çocukluk Çağı Gelişim Dönemindeki Ebeveyn Tutumları Yetişkinlikteki Duygu Düzenleme Kapasitesini Etkiler.

H3: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Temelini Oluşturan Ebeveyn Tutumları Zihin Kuramı Becerisini Etkiler.

H4: Ebeveynin Tutumları Kişinin Duygusal ve Sosyal Gelişimi Üzerinde Etkilidir.

H5: Ebeveyn Tutumları ile Sosyodemografik Veri Özellikleri Arasında Anlamlı İlişkiler Bulunmaktadır.

H6: Duygu Düzenlemede Yaşanılan Güçlükler ve Duygu Algılama Kapasitesi ile Sosyodemografik Veri Özellikler İlişkilidir.

1.5.Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmanın varsayımları şu şekildedir:

1. Erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturan çeşitli ebeveynlik biçimlerinin duygu algılama ve düzenleme kapasitesi içim önem taşıdığı varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırma değişkenlerini ölçmek için geçerli ve güvenilir ölçekler olduğu varsayılmaktadır.

3. Araştırma katılımcılarının vermiş oldukları yanıtların kendileri ve çocukluklarındaki aile tutumları hakkında geçerli ve güvenilir yanıtlar olduğu ve ölçekleri içtenlikte doldurduğu varsayılmaktadır.
4. Araştırmada değişkenlere dair bulgulara ulaşmak için kullanılan istatistiksel veri analiz yöntemlerinin bulguları saptamak açısından yeterli, geçerli ve güvenilir yöntemler olduğu varsayılmaktadır.

1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın örneklem grubu 18-55 yaş aralığında 70 sayıda yetişkin bireyden elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.

Araştırma çocukluk döneminde anne ve babası sağ olan katılımcılar ile sınırlıdır.

Araştırma kişilerin ebeveynlerine dair algılarıyla sınırlıdır.

Araştırmada elde edilen bulgular, kullanılan ölçeklerin kapsamı ve örneklem grubunun yanıtları ile sınırlıdır.

1.7.Araştırmaya İlişkin Terimler

Duygu: Duygu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimdir (Goleman, 2016).

Duygu Algılama: Duygu algılama veya tanıma yetkinliği, kişinin çevresindeki bireylerin duygularını doğru bir şekilde algılama ve sosyal ilişkide başkasının duygusal durumunu yorumlayabilme kapasitesini ifade etmektedir. (Banziger, Grandjean ve Scherer, 2009).

Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme duyguları tanıma, farketme ile duyguların ortaya çıkışını, yoğunluğunu ve ifadesini başlatma, sürdürme ve yönetmeyi içeren süreçlerdir. (Thompson, 1994)

Zihin Kuramı: Zihin teorisini diğer insanların duygu, his, inanç ve isteklerini anlamamıza yarayan bilişsel ve sosyal bir beceri olarak tanımlamak mümkündür (Cohen ve ark.,1985).

Erken Gelişim Dönemi: Bebeklikten ergenliğe kadar uzanan kişinin büyüme süreçlerini içeren dönemidir.

Şema: Şemalar, insanların yaşam deneyimlerine anlam kazandırmaya yönelik genel biçimde düzenlenmiş, çocukluk döneminde şekillenen prensipler olarak tanımlamaktadır (Beck, 2009).

Ebeveyn Tutumları: Çocuk yetiştirme tutumu erken gelişim döneminde ebeveyn tarafından çocuğa yöneltilen tutumların, davranışların ve beklentilerin bütünü olarak tanımlanmaktadır (Darling ve Steinberg 1993, Damon 1983)

BÖLÜM II: ALAN YAZIN

Bu bölümde duygu, duygu algılama, duygu düzenleme ve ebeveynlik tutumları ile ayrıntılı ilgili bilgilere yer verilmektedir.

2.1.Kuramsal Çerçeve

Duygu algılama ve düzenleme kapasitesi sosyal etkileşimin köşe taşı niteliğinde olup ilk gelişim dönemlerinden beri kurulan ilişkilerde; edinilen kişisel deneyimler, gözlemler, toplumsal ve bireysel modeller nörobilişsel profilin ötesinde gelişimsel olarak kritik öneme sahiptir. Albert Bandura Sosyal Öğrenme Teorisi'nde duygusal ve sosyal gelişimin gözlem, imitasyon, model alma ve taklit etme gibi süreçlerden geçtiğini belirtmiş olup elbette ki kendi kişisel bakım, algımız, duygu ve düşünce dünyamızın akışına erken gelişim dönemimizdeki süreçlerimiz etki edecektir. Bu kavramlar aşağıda teker teker ele alınacak ve son bölümde bütüncül bir bakış açısıyla okuyucuya sunulacaktır.

2.2. Duygu

2.2.1. Duygunun Tarihçesi ve Tanımı

İnsan doğasını anlayabilmek ve tanımlayabilmek üzerine yapılan çalışmalarda incelenen süreçlerin başında gelen duygusal gelişim, yüzyıllardır boyu insanın varoluşunun incelenmesine ve yaşamın temel anlam mekanizmalarının keşfedilmesine olanak sağlayan çalışmalara ortam oluşturmuştur. Bu nedeniyle duygular üzerine incelemeler yapmak her zaman ilgi çekici görünmüş ve duyguların ne olduğu, neden ortaya çıktığı, nasıl oluştuğu, en önemlisi ne şekilde tanımlanıp kontrol edilebileceği tarih boyunca merak konusu olmuştur. Kaynağına dair yoğun bir ilgi duyulan ve merak uyandıran duyguların neşe ve mutluluk olduğunu söylemek yadsınamaz bir gerçeklik olsa da aslında her bir duygu içinde bulunduğumuz dünyayla mücadele edebilmemiz, ilişkiler kurabilmemiz, soluk ve cansız bir yaşamdansa renkli ve heyecanlı bir yaşama sahip olabilmemiz için vazgeçilemez bir öneme sahiptir. İşte bu nedenle duygular psikoloji biliminin yoğunlaştığı temel araştırma alanlarından biridir.

Fakat psikoloji biliminin en temel çalışma alanlarından biri olmasına karşın duygunun tanımlamasının yapılması oldukça güçtür. "Herkesin ilk elden duygu bilgisine sahip olmasına rağmen, duyguyu tanımlamaya çalışmanın zorluğunun sebebi, duygunun

olağanüstü derecede geniş bir tepki yelpazesine atıfta bulunuyor olmasıdır" (Werner ve Gross 2010). Bu geniş yelpazeli araştırma alanı incelenmek istendiğinde bugünkü anlamını tam olarak karşılamasa da antik döneme kadar uzanan bir süreç karşımıza çıkar. Duyguya dair ilk çalışmaları incelemek ise duygu bilimin temelini görebilmek, sistemli bir bakış açısı geliştirebilmek, yüzyıllar boyu geniş bir çeşitlilikten oluşan insan laboratuvarına erişerek güçlü ve yeni iddiaları ortaya koyabilmek açısından oldukça önemli görülür.

Antik dönemde ruhun istekleri bedenle ilişkilendirilirken Platon ve Aristoteles duyguların; beden, ruh, algı, hayal gücü ve düşüncenin ortak bağlamında şekillendiğini ileri sürmektedir (Price, 2009). Orta çağda duygular baskılanması gereken kötülükler olarak nitelendirilir. Aklın ve bilimin ön plana çıktığı Aydınlanma Çağı'nda ise günümüze yakın olarak ruh ve beden arasındaki ilişki vurgulanmaktadır. Descartes; "Düşünmek sadece anlamak, istemek, hayal kurmak değil, aynı zamanda hissetmektir" diyerek, düşünceyi ve duyguyu ilk kez bir araya getirmiştir (Kurt, 2021). 18. yüzyıla gelindiğinde artık duyguların vazgeçilmezliğinden ve öneminden sıklıkla bahsedilmeye başlanmıştır.

Duygu araştırmaları modern döneme bakıldığında psikoloji biliminin artık nihayetinde felsefeden ayrılmasıyla ve yeni bir alan olarak ruh sağlığı üzerine araştırmaların artmasıyla da hız kazanmıştır. Artık yüzyıllardır merak konusu olan ve tarihsel süreçte çeşitli incelemelerle anlaşılmaya çalışılan duygular; bilimsel çerçevede araştırmaların konusu olmaya, üzerine deneyler ve gözlemler yapılan bir alana dönüşmeye başlamıştır.

Duygu kelimesinin kökenini incelemek istediğimizde karşımıza ilk çıkan kelime eski Yunancada kullanılan "pathos" kelimesidir. Eski Fransızca ve İngilizcede "passion" (Frijda, 1986) günümüz batı dillerinde "emotion" olarak kullanılan duygu teriminin Latincede çıkmak, çıkarmak anlamına gelen "emovere" sözcüğünden köken aldığı bilinmektedir (Çam ve Gülsenay, 2021). Kişinin içsel dinamiklerini bir şekilde dışarıya aktarma hali olarak da açıklayabileceğimiz duygu kavramının kökeninin aslında bu terimin günümüz kullanımıyla da çok tutarlı tanımları olduğunu görülmektedir. Modern kelime anlamıyla duygu "belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim" şeklinde tanımlanmaktadır (TDK: 2021). Oxford İngilizce Sözlüğü'nde ise duygu "herhangi bir zihin, his, tutku çalkantısı ya da devinimi; herhangi

bir şiddetli ya da uyarılmış zihinsel durum" olarak tanımlanmaktadır. Duygunun psikoloji alan yazındaki karşılığı ise kelime anlamı ile uyumlu şekilde, kişinin uyarılma hali, bu halin dış dünyaya yansıtılış şekli ve bilişsel olarak deneyimlenmesinin ortak bir bütünü olarak tanımlanmaktadır (Myers ve Derakshan, 2004).

Duygu üzerine yıllarca yaptığı çalışmalarla bilinen Daniel Goleman'ın tanımıyla ise duygu, "bir his; bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi" anlamında kullanılmaktadır (Goleman, 1996).

Günümüzde duygular (tıpkı insan doğası incelenirken yapıldığı gibi) çoklu bileşenlerle incelenmeye başlanmıştır. Bu incelemede; insanın fizyolojik, nörolojik, gelişimsel ve genetik alt yapısını göz önünde bulundurabilmek için psikobiyolojik ve çevresel etkenlerin önemi nedeniyle psikososyal alanları içinde barındırmaktadır. Tam da bu bağlamdan bakıldığında duygular aslında olaylara verilen biyo-psiko-sosyal tepkilerdir tanımı yapılabilmektedir (Matsumodo ve Hwang, 2013).

Araştırmacılar duyguların temeline inebilmek ve sistemli bir inceleme alanı oluşturabilmek için öncelikli olarak duyguları sınıflandırma çabasına girmişlerdir. Bu çaba daha spesifik araştırmaların yapılabilmesine ve araştırmalarda bir disiplin oluşturulabilmesine olanak sağlamaktadır.

2.2.2. Duyguların Sınıflandırılması

Literatürde duygunun sınıflandırılması için yapılan çalışmalarda temel duyguların neler olduğuyla ve nasıl tanımlandığıyla ilgili çeşitli görüşler ve tartışmalar bulunmaktadır. Duygu üzerine yapılan çalışmaların başında temel, birincil, belli başlı duygular olup olmadığı ve varsa bunların neler olduğu ile ilgili araştırmalar gelir. Temel duygu üzerine yapılan çalışmalar Darwin'in farklı kültürden insanların ve hayvanların incelenmesiyle oluşturduğu The Expression of the Emotions in Man and Animal (1872) kitabıyla başlamış denilebilmektedir. Darwin'e (1872) göre türler arasında benzerlik gösteren duygular, hayatta kalmak ve iletişim kurmak için geliştirilen uyum sağlayıcı tepkilerdir.

Temel duygular birbirinden ayrışan yüz ifadeleriyle kültürden kültüre değişmemesi ve evrensellikle karakterize olan duygulardır. Ekman ve arkadaşlarının (Ekman ve Friesen,1971; Ekman, Sorenson ve Fiesen,1969) tanımladığı 6 temel

duygunun primatlar ve insan arasında ciddi bir benzerlik gösterdiği ve çok farklı kültürden kişiler tarafından bile kolaylıkla anlaşılabilir ortak duygular oldukları bilinmektedir (İnan ve Yücel, 2020). Bahsedilen bu 6 temel duygu; öfke, tiksinme, korku, mutluluk, üzüntü ve şaşkınlık olarak ifade edilir. Temel duygular çevresel olaylara karşı verilen otomatik ve istem dışı tepkiler olarak tanımlanabilir. Kişinin algı ve bilişsel farkındalığından önce ortamda hızlı ve uygun tepkinin verilebilmesi için geliştirilen ani cevapları içerir. Bununla birlikte bir duygunun temel duygu olabilmesi için diğer özelliklerinin; kendiliğinden ve hızlı bir şekilde başlaması, kısa süreli olması, öznel deneyimlere dayanması, ayırt edici düşünce, anı ve görüntülere sahip olması, kendine özgü öznel bir deneyime sahip olması, sınırlandırılmış bir hedefinin olmaması ve sadece tepki döneminde kişiye uygun bir bilgi sağlaması olduğu bilinmektedir (Ekman, 1992).

Duygu sınıflandırması üzerine yapılan son araştırmalar (Russel,1980, Watson, Clark ve Tellegen, 1984; Watson ve Tellegen,1985) duygu yapısını bağımsız iki alt boyutta incelemiş ve duyguları pozitif (hayattan alınan aktif haz ve keyif) ve negatif (stres, korku, kızgınlık gibi hoş olmayan) olarak sınıflandırmıştır (Gençöz, 2000). Plutchik ise (1980) 32 duygudan oluşan duyguların çemberi (wheel of emotions) adını verdiği duygu sınıflandırma çalışması ile literatüre farklı ve yeni bir bakış açısı getirmiştir. Renkler gibi duygularında birincil ve ikincil olarak sınıflandırılabileceğini söyleyen Plutchik, üzüntü, öfke, şaşkınlık, korku, tiksinme, güven, neşe ve öngörü gibi temel duyguları birincil duygular içinde sınıflandırmaktadır (Cirhinlioğlu, 2021). Grenberg (2002) ise, duygu odaklı psikoterapi yaklaşımında, duyguları birincil ve ikincil duygular ile adaptif ve maladaptif duygular olarak sınıflandırır. Birincil duygular hızlı reaksiyona etki eden temel duygular olarak sınıflandırılırken ikincil duygular bilişsel olarak daha kompleks süreçlerin ürünüdür. Daha açık bir ifadeyle ikincil duygular, kişinin birincil duyguları ile ilgili duygularıdır.

Duyguların sınıflandırılması yapılırken bazı araştırmacılar duyguların birbirinden ayrık kategorilerde bulunamayacağını, bazı duyguları temel duygu olarak nitelendirmenin doğru olmadığını savunmuşlardır. Duygu deneyimlerinin kültürden kültüre değiştiğini savunan araştırmacılar, duyguları çeşitli boyutlar üzerinde aldıkları değerler açısından incelemeyi tercih etmişlerdir. Bu çerçevede Russel (1980), duyguları değerlik ve uyarılma olarak adlandırarak iki boyutta sınıflandırmaktadır. Değerlik boyutu

bir duygunun olumlu veya olumsuz olmasıyla ilgiliyken uyarılma ise yaşanılan duygunun kişiyi harekete geçirmesi ya da etkisizleştirmesiyle ilgilidir.

2.2.3. Duyguların İşlevleri

Duygular, çoğu zaman karmaşık içsel mekanizmalar olarak adlandırılırsalar da gündelik yaşantımızda insan hayatı için oldukça önemli bir yerde duran işlevlere sahiptirler. Evrimci yaklaşımla birlikte birçok araştırmacıya göre, duyguların nesiller boyu çevreye uyum sağlamayı kolaylaştırma, ortama ve duruma en uygun tepkiyi geliştirme ve hayatta kalarak türü sürdürmeye devam etme gibi işlevlere sahip olduğunu ileri sürülmektedir. Goleman'ın (2016) tabiriyle "duygular yaşamla baş edebilmemiz için bize acil plan yapabilecek şekilde programlanmış dürtülerdir". Duyguların her birinin spesifik anlamları olmasıyla birlikte en temelden bakıldığında, duygular insanı koruma amacıyla harekete geçirmeye odaklı mekanizmalardır. Duygusal uyarılma büyük bir hayatta kalma becerisini ifade etmektedir. Deneyimin bize verdiği duygusal yoğunluk, organizma için en faydacı olan bilgileri destekleyerek kişi için en doğru yoldan ilerlenmesinin önünü açmaktadır (Öner, 2021).

Duygu repertuarımızdaki her duygunun insana dair işlevsel ve spesifik bir karşılığı olduğu tartışmasız bir gerçektir. Öfke hissetmek savaşmak veya kaçmak için adrenalinin salgılanması ve kalp atışının hızlanması, kasların gerilmesi gibi süreçleri harekete geçirerek bedensel gücü ortaya çıkarırken tiksinti, kişinin bütünlüğünü tehdit eden uyaranlardan kaçınması ve korunması için tetikte durur (Miller, 1993). Korkunun işlevi, tehlike ve tehdite dair sinyallerin alınıp uygun savunmaları ortaya çıkarmakken (Steimer, 2002) herkesin her an peşinde koştuğu ve elde etmeye çalıştığı mutluluk ise olumsuz duyguları engelleyip bir enerji artışına yol açarak yaşam motivasyonu, tatmin sağlama, sağlıklı yakın ilişkiler geliştirme gibi birçok işlevi gerçekleştirir (Goleman, 2016). Üzüntü ise; ağlayarak yardım arama, ayrılık, hayal kırıklığı, ölüm gibi durumlarda kopan bağın ardından kişinin kendisini dinlenme moduna alabilmesi ve kaybın vedasının yaşanabilmesi için imkan sunan durgunluk hali ile ilişkilendirilir.

Duyguların karar verme, muhakeme etme, odaklanma, yargılama gibi bilişsel süreçler üzerinde de oldukça etkili işlevleri olduğu söylenebilir. Duygular uyarıcı zenginliği içinde kişi için her türlü olası tehdit ya da krizin kolayca algılanabilmesini ve metabolik kaynaklarımızın düzenlenebilmesine olanak sağlayacak şekilde dikkatimizin

odaklanabilmesini sağlar (Işık, 2018). Kendimiz veya bir yakınımız için önemli olan durumlarda daha yoğun duygular yaşarız. Bu duygu yoğunluğu sayesinde olaya karşı pratik sonuçlar üretebilir, çözüm için en mantıklı ve hatasız yoldan ilerleyebilir veya gözden kaçırılan ayrıntıları anında yakalayıp problemle daha kolay baş edebiliriz. Buna ek olarak beyin duyguların daha aktif rol oynadığı anları tercihli olarak saklama eğilimdedir (Öner, 2021). Bizi daha çok üzen, korkutan ya da daha çok mutlu eden olayları daha kolay ve ayrıntılı hatırlarız. Christianson ve arkadaşları (1992) tarafından yapılan araştırmada duygunun, anının hatırlanan ayrıntı miktarını ve türünü etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum da ders çıkarma ve hayatta kalma adına planlama yapma ihtimalini artırır, kişiye davranış tarzları ile ilgili gerekli bilgiyi sağlar ve rehberlik eder.

Buna benzer şekilde mutluluk, memnuniyet, merak gibi olumlu duygular, kişilerin çevrelerindeki uyaranlara karşı daha istekli olmalarını ve görsel dikkatlerinin artmasını sağlar (Derryberry ve Tucker, 1994). Kişinin önem verdiği durumla görsel dikkatinin artması ise günlük yaşamını ve sosyal ilişkilerini düzenleyebilmesine imkân sağlar.

Dolayısıyla duygular yalnızca kendi zihnimizi anlamlandırmakla kalmaz çevremizdeki insanlarla ilişkilerimize dokunarak yaşamımıza da anlam verir (Greenberg, 2004). Dolayısıyla duygunun en temel işlevlerinden biri de sosyal etkileşimi düzenlemesidir. Duygular kendini ifade etme, karşı tarafın mesajını alma, davranışın temelini anlama ve aktarıma yardımcı olarak en temel ihtiyaçlarımızdan olan öteki ile iletişimin ilk adımını oluşturur. Olumlu duygular ilişki kurmada, eş seçmede, arkadaşlık ilişkileri oluşturmakta avantaj sağlarken; üzüntü gibi olumsuz duygular ise ihtiyaç duyulan sosyal desteğe atıfta bulunur. Duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin, kişiler arası ilişkiler ve sosyal fonksiyonlar üzerinde olumlu etkileri vardır (Robins ve Hall, 2000; akt. Kuzucu, 2020)

Duyguların toplumsal düzlemde birleştirici olabildikleri de görülmektedir. Ortak duyguları yaşayan gruplar ortak bir paylaşıma sahip olurlar ve böylelikle insan canlısı için birçok avantaj sağlayan topluluklar oluştururlar.

2.2.4. Duygunun Fizyolojisi

Duygular her ne kadar soyut ve açıklanamaz yapılar gibi görülse de aslında sinir sistemimizin aktif olduğu fizyolojik süreçlerin birleşimiyle oluşan dinamik

mekanizmalardır. Damassio'nun çarpıcı tanımı ile "geleneksel bilimde beynimiz, vücudumuzun tutsak bir seyircisiydi." Bu bakış açısına göre duygular, vücudumuzdaki fizyolojik düzenlemelerin garip sonuçları olarak tanımlanırdı ve beynin belirleyici, düzenleyici, yönetici herhangi bir rolü yoktu. Fakat yapılan yeni bilimsel çalışmalarla duygunun maddesel bir varoluşu ve beynin bazı bölgelerinde aktif bir karşılığı olduğunu gerçekliğiyle karşılaşıldı. Bilişsel süreç denildiğinde beyin ve vücut birlikteliğinin iş birliği ifade edilmeye ve bunun üzerine güncel hipotezler geliştirilmeye başlandı (Tarhan, 2017).

Bu nedenle modern duygu çalışmalarının önemli bir kısmını beyin üzerine yapılan araştırmalar oluşturmaktadır. Duygu fizyolojisine dair çalışmaların zor ve ciddi yatırımlar gerektiren süreçler içermesine rağmen araştırmaların dikkatini bu denli çekiyor olmasının nedeni, beyin araştırmalarının kanıta dayalı bilimsel bilgiye dayanarak insana dair önemli bilgiler veriyor olmasıdır.

Yapılan beyin araştırmalarına göre, çok sayıda duygu durumu ve buna karşılık gelen beyin bölgeleri arasındaki örtüşmeler görülmüştür. Merkezi sinir sisteminin bazı bölümleri bu emosyonel reaksiyonlardan daha fazla sorumludur. Papez'in (1937) "duygunun devre teorisi"ne göre, duyguların ortaya çıkmasında birden fazla sinirsel yapıda oluşan bir devre rol oynamaktadır. Bu yapılar; hipotalamus, anterior talamus, singulat girus ve hipokampüstür. Bu sisteme, Maclean (1993) tarafından amigdala, septal çekirdekler, orbitofrontal korteks, bazal ganglianın bölümleri eklenerek *limbik sistem* terimi adı altında gruplandırılır (İnan ve Yücel, 2020). Limbik sistem sinir sisteminin en karmaşık ve en az anlaşılabilen bölümlerindendir. İçgüdülerimizden ve emosyonel davranışlarımızdan sorumlu olan (Doruk ve Uzun, 1997). Bu sistem; aslında hayatta kalma ile ilgili olan birçok duygu ve motivasyonumuzu belirleyen bir dizi ilkel beyin yapılarıdır (Sanei, 2013). "Midemiz kazındığında, öfkelendiğimizde, sırılsıklam âşık olduğumuzda, ya da kederlendiğimizde limbik sistemin eline düştüğümüzü söyleyebiliriz" (Goleman, 2016). Duygu süreçlerinin işlendiği yapılardan bir diğeri olan hipotalamus hormonal dengeden sorumluyken amigdala kişisel anlamların deposudur. Duygusal bellek olan hipokampus ise olayları duygu durumlarına göre olarak hatırlar ve anıları duygu üzerinden organize eder (McMillan, 2006).

Farklı yapıların aktivasyonu söz konusu olsa da duyguların fizyolojik sürecinde, çeşitli farklı mekanizmalar ortak bir senkron halinde işlemektedir. Temel mekanizmalar

olarak nitelendirebileceğimiz birincil duygular (korku, mutluluk, öfke, şaşkınlık, üzüntü, heyecan, tiksinme) başta amigdala ve anterior singulatın bulunduğu limbik sistemden kaynaklanır ve parasempatik sinir sisteminin aktif olduğu savaş ya da kaç komutlarına uygun tepkiyi verir. Nesne ve durum kategorileri oluşmaya başladığında ikincil duygular (pişmanlık, kıskançlık, suçluluk, utanç, intikam vb.) ortaya çıkar. Bu bilinçli ve sistemli bir bilişsel mekanizma devreye girmesi demektir ve beynin birçok bölgesi bütünsel bir işleme sürecinde senkron halinde çalışarak bu süreci gerçekleştirir.

Yapılan son araştırmalara göre, bu limbik yapılardan bazılarının, diğerleri kadar doğrudan duyguyla ilişkili olmayabileceği ve hatta limbik sisteme ait olmayan bazı yapıların daha büyük duygusal alaka düzeyine sahip olabileceği görülmektedir (Sanei, 2013). Bununla birlikte nörotransmiterlerin duygu durumunu düzenlemede ciddi etkilerinin olduğu da bilinen bir gerçektir.

2.2.5. Duygu Kuramları

Duygu ile ilgili birçok çalışma ve araştırma alanı söz konusu olsa da bu birikimlerin bir kuram haline gelmesi oldukça zor bir süreçtir. Bu nedenle çalışmalarını bir sistem halinde yöneten ve kuramsallaştıran uzmanlar oldukça az denebilir. Duygu kuramları evrimsel yaklaşımla başlayan fizyolojik faktörlere ve otonom sinir sistemine vurgu yapılan kuramsal çalışmalarla devam eden sonrasında ise bilişsel güncel kuramlardan oluşan bir literatüre sahiptir.

a. İlk Kuramlar

Darwin yaptığı yüz ifadeleri çalışmalarıyla duygu alanında attığı ilk adımı köklendirmiş ve yüzden duygu okuma çalışmalarına yol gösterecek sonuçlara ulaşmıştır. The Expression of the Emotions in Man and Animals (1872) konuyla ilgili ayrıntılı bilgi verdiği baş kitaplar arasında yerini almıştır. Darwin duygu ifadelerinin yetişkinlere diğer memelilerden ve bebeklikten miras kaldığını düşünmektedir. Korku ve şaşkınlık halinde insanın kaşlarının tamamen havaya kaldırmasının işlevinin ise gözlerin iyice açılmasıyla görüş alanını maksimuma çıkması olduğu söylenebilir (Torun, 2015). Darwin duyguların varoluştan itibaren şekillenerek ve daha işlevsel hale gelecek şekilde günümüze aktarıldığını ortaya koymuş duyguların ifadesine odaklanmıştır. Hala günümüzde yüz

ifadeleri üzerine yapılan çalışmalar devam etmekte ve bazı araştırmacılar tarafından benimsenmektedir.

William James ve Carl Lange ise yine aynı dönemlerde fakat bağımsız şekilde duygu üzerine çalışmalar yapmaktadırlar. 1884 yılında o güne kadarki süregelen çalışmaların aksine James, fizyolojik tepkilerin duygusal süreçlere sebep olduğu iddiasını ortaya koymuştur. James (1884), duygular ile ilgili savunulması gereken hipotezin, bir zihinsel durumunun diğeri tarafından hemen indüklenmediğini, bedensel tezahürlerin önce araya sokulması gerektiğinin ve daha rasyonel ifadenin, ağladığımız için üzüldüğümüz olduğudur. Ona göre ağladığımız için üzülürüz, vurduğumuz için öfkeleniriz, titrediğimiz için korkarız. Benzer zamanlarda Carl Lange, benzer sonuçlara ulaştığı için kurama James-Lange teorisi olarak anılmaktadır (Morris, 2002).

Cannon-Bard kuramı olarak bilinen çalışmalarına göre, birey korku hissettiğinde kalbi çarpmaya başlar fakat ne korku kalp çarpıntısının sebebidir ne de kalp çarpıntısı korkunun. Kuram, fizyolojik yanıtların mı duygulara neden olduğu, yoksa duyguların mı bazı fizyolojik tepkilerle dışavurum gerçekleştirdiği tartışmalarına bu iki ifade biçiminin arasında neden sonuç ilişkisi kurulamayacağını ifade ediyor (Asena, 2009). Bu teoriye göre, bedensel değişiklikler, biliş, duygu ve heyecan hali birbirinden bağımsız ama aynı anda ortaya çıkmaktadır (Arkonaç, 1998).

b. Güncel Bilişsel Kuramlar

Önceki kuramcılar duygu ve fizyoloji odağı üzerinde dururken sonraki araştırmacılar süreçlerde bu durumu eleştirerek bilişin duygu için ne kadar önemli olduğuna dikkat çekerek güncel bir bakış açısı getirdiler.

Magda Arnold'un (1960) *duygu kuramı* sonraki bilişsel çalışmalara öncülük eden ilk araştırmaları içerir. Bu kurama göre duyguların anlaşılabilmesi için kişinin olaylarla ilgili bilişsel değerlendirmelerinin anlaşılması gerekmektedir. Duygu nesnenin veya durumun kişiyle olan ilişkisine göre meydana gelir. Arnord'a göre yeni bir uyaranla karşılaştığımızda bilişimiz geçmişimize, belleğimizde depolanan verilere, şemalarımızdaki deneyimlere, değerlerimize, ilgi ve isteklerimize odaklanarak duygu tepkisini verir (Arnold, 1960). Bu bilinçli ve bilinçsiz değerlendirmeler sonucunda bir nesnenin anlamı, yani iyi ya da kötü olarak değerlendirilmesi, bireyi ona yaklaşma ya da ondan kaçınma davranışını motive eder. Arnold buna "eylem eğilimi" demektedir fakat

kişi bu eylemi davranışa dökmeyebilir. Bu davranışın duyguya sebep olduğunu iddia eden teorilere karşı bir söylemdir.

Stanley Schachter ve Jerome Singer de aynı zamanlarda duyguları bilişsel bir bakış açısıyla incelemişlerdir. "*İki faktör kuramı"* olarak adlandırılan kuramlarına göre fizyolojik uyarılma önemlidir ancak sonrasında yapılan bilişsel değerlendirmeyle birlikte duygu oluşumu gerçekleşir. Fizyolojik uyarılma kişinin bir duyguyu ne kadar güçlü hissettiğini belirlemede etkin rol oynarken hangi duyguyu hissedeceği kişinin çevresel ipuçlarından yaptığı bilişsel değerlendirmeye bağlıdır (Schachter ve Singer, 1962). Kurama göre kişinin içinde bulunduğu ortam aslında tepkisini büyük ölçüde belirlemekte ve hangi duyguyu yaşayacağını şekillendirmektedir.

Bütün bu yukarıda bahsedilen bilişsel kuramları ve bu kuramlara karşı geliştirilen kuramları göz önünde bulundurarak bir bakış açısı geliştiren Lazarus (1991) bilişsel uyarılma kuramında duygunun ortaya çıkmasında düşüncelerin ve tutumların büyük etkilerinin olduğunu, duyguların kasıtlı olduğunu ve önemlerinin ve güçlerinin bilişimiz tarafından belirlendiğini savunur. Ona göre bir nesneyle veya durumla karşılaştığımızda öncelikli olarak bir düşünceye sahip olup onu içsel olarak geliştiririz sonrasında ise bu duruma dair bir başa çıkma davranışını belirleriz (Lazarus, 1991b). Örneğin kişi gece yarısı hızla kendine doğru koşan birini gördüğünde o kişinin kendisine saldıracağını düşündüğü ve tehdit algıladığı için korkar. Ve eğer bu düşüncesini makul bir zemine oturtursa da korkusunu uygun bir davranışa dönüştürerek karşı tepki geliştirir veya kaçar.

Yapılan son araştırmalar göstermektedir ki, bilişsel duygularımızı yönlendirebilen örüntülerdir ve zihinsel süreçler üzerindeki hakimiyetimiz duygular üzerindeki farkındalığımızı ve kontrolümüzü de belirleyebilmektedir.

2.3. Duygu Algılama

2.3.1. Duygu Algılamanın Tanımı

Duygu üzerine yapılan araştırmaların başında gelen duygu algılama kavramı, insanın diğeri ile etkileşime geçebilmesine ve sosyal bir canlı olmasının getirisini gerçekleştirebilmesine olanak sağlamaktadır. Sosyal bir varlık olan insan, duygu algılama becerisiyle sağlıklı bir iletişimin temelini oluşturabilmek için ilk adımı atmış olur. Bu noktadan incelendiğinde duygu algılamanın sosyal biliş kavramının bileşenlerinden biri

olduğu söylenebilir. Sosyal biliş "Diğer bireylerin niyetlerinin ve tavırlarının doğru olarak algılanmasını sağlayacak her türlü bilginin işlenmesi" olarak tanımlanmaktadır (Baron-Cohen, 2000). Bu algılama sürecinde vücut pozisyonu, sesin notu, hareketin yönü ve yüz ifadesi tavırların ve niyetlerin tanınmasına yardımcı olur (Brothers, 1990).

Duygu algılama veya tanıma becerisi, kişinin çevresindeki bireylerin duygularını doğru bir şekilde algılama ve sosyal ve ilişkisel bağlamda ise başkalarının duygusal durumunu uygun şekilde yorumlayabilme kapasitesidir (Banziger, Grandjean ve Scherer, 2009). Kişi karşısındakinin duygularını anlamaya, ne hissettiğini tanımlamaya çalışırken girdiği çabada birçok yardımcı etken ona eşlik etmektedir. Duygu tanıma süreci olarak, karşımızdaki kişinin bedensel hareketleri, ses tonu, yüz ifadeleri gibi sözel olmayan ipuçlarını fark edip anlayabilme becerisi ifade edilir (Gallese, 2003).

Duyguları algılamaya çalışırken ve diğer insanlarla iletişim halindeyken karşımızdaki kişide ilk olarak odaklandığımız yer yüzdür. Yüz ve daha da ayrıntılı incelendiğinde ise gözler insanların duygu algılama çabasında en çok dikkat edip odaklandıkları bölgelerdir. Birçok araştırmacı gözlerin zihinsel durumlarla ilgili direk bilgi verebildiğini açıklayan ifadeler kullanmışlardır. Schmidt ve Cohn (2001), insan yüzünün konumunun kişilerin sosyal niyetlerinin ve motivasyonlarının bir göstergesi olması itibarı ile ayrıcalıklı olduğunu ifade etmişlerdir. "Kleinke (1986) ise, gözleri yüz ifadesinin anahtar öğesi olarak tanımlar. Yüz ifadeleri bizim kendi duygumuzu yansıtmamız için muhteşem bir araçken karşımızdakini anlama sürecimizin ise birer kılavuzu görevindedirler. Yüz ifadeleri karşımızdaki kişiyi nasıl algıladığımızı, ona yaklaşımımızı ve nasıl davrandığımızı da büyük oranda etkilemektedir.

İlk geliştirilen duygu teorileri, yüz ifadeleri ve duygusal sinyallerin evrimsel olarak otomatik bir şekilde algılandığını ve duyguların çok basit ve kolay şekilde refleks olarak deşifre edildiğini savunurken (Russell, Bachorowski, & Fernandez-Dols, 2003; Ekman, Friesen , & Hager, 2002) yeni çalışmalarda bilim adamları, bu sürecin insanların motivasyonlarına, beklentilerine ve önceki deneyimlerine dayalı olarak etraflarındaki dünyaya ilişkin algıları inşa etmede aktif roller oynadıklarını savundular (Bruner, 1957; Bruner, Postman, & Rodrigues, 1951; Akt. Nook, 2015). Bir duygunun doğru bir şekilde tanımlanabilmesi için, gözlemci, hangi duygunun sergilendiğine dair hipotezler oluştururken karşısındaki kişiden alınan verilerle erken kısmi bilgilerini karşılaştırmalı ve ardından değişen fiziksel özellikleri diğerlerinin davranışlarını etiketlemek, sınıflandırmak ve tahmin etmek için oluşturduğu kategorilerle eşlemelidir (Pollak ve Sinha, 2002). Daha yalın bir ifadeyle, gözlemci karşısındakinin yüz ifadelerinden,

mimiklerinden ve gözlerinden aldığı verinin yıllar boyunca kendi yaşantılarından ve temsillerinden oluşturduğu duygu sözlüğündeki hangi duyguya işaret ettiğini kategoriler içinden bulmaya ve uygun olanı seçmeye çalışır. Örneğin sıkışmış alın kasları öfke duygusuna işaret ediyor olabileceği gibi gözleri kısma ve odaklanma çabasına da işaret ediyor olabilir. Görülmektedir ki geçmişimizde biriktirdiğimiz duygu verilerinin andaki duygu algılama becerisini etkilemektedir.

Duygu algılama çalışmalarının öncelikli olarak yoğunlaştığı alanların duygu tanıma becerilerinde belirgin sorun yaşanıldığı bilinen şizofreni ve otizm patolojileri üzerine olmakla birlikte kişinin günlük yaşamını derinden etkilemesi sebebiyle ruh sağlığı açısından da oldukça önemli görülmekte ve sağlıklı kişiler üzerine çalışmalar sürdürülmektedir.

2.3.2. Duygu Algılama Becerilerinin Gelişimi

Duygu algılama becerileri bebeğin zihin kuramı becerileriyle paralel şekilde bebeğin dünyaya geldiği ve anneyle temas ettiği ilk anla birlikte gelişmeye başlamaktadır. İlk temas anında anneyle bebek arasında bir aktarımın söz konusu olduğu ve 3-4 günlük yeni doğanların yüzleri tanıyabildiğini gösteren bazı araştırmalar mevcut (Kelly ve ark.,2005) olsa da bebeğin üç haftalıkken yüz hareketlerini taklit edebildiği ve sonraki iletişim becerilerinin ve öğrenme mekanizmalarının bu taklit becerilerine dayandığı bilinmektedir (Salah 2006). Duygu algılama davranışı yaş ile orantılı olarak gelişmektedir ve bebeğin gerçek anlamda yüz tanıma performansı gösterdiği dönem üç aya denk gelmektedir. Bebekler doğduktan üç ay sonra ilk nesne olan annelerinin yüz ifadesindeki duyguları tanımaya başlayarak, üç dört yıl içinde çevrelerindeki pek çok kişinin mutluluk, üzüntü, korku, kızgınlık, şaşkınlık ve heyecan duygularını tanıyabilirken (Denham, Zoller ve Couchoud, 1994; Shaffer, 1996); duyguları tanıma becerilerine öncelikle mutluluk duyguyla başladıkları daha sonra üzüntü ve kızgınlık duygularını öğrendikleri, son olarak da korku ve şaşkınlık duygularının eklendiği ifade edilmektedir (Gross ve Ballif, 1991)

Yüz ifadelerini doğru bir şekilde tanıma ve yorumlama yeteneği, kişinin yaşam akışı devam ederken sürekli olarak duygu ve yüz ifadesi okumaya dair pratikler yapıyor olması nedeniyle yaşam boyu gelişim gösterdiği bilinmektedir. Bebeklik döneminde kritik olarak hızla başlayan duygu algılama becerisinin gelişimi çocukluk, ergenlik ve sonrasında da yetişkinlik dönemi boyunca gelişmeye davam eder. (Sprung, 2015).

2.3.3. Zihin Kuramı

2.3.3.1. Zihin Kuramının Tanımı ve Tarihçesi

Zihin teorisine göre insan canlısı iletişimin temelini oluşturan ilk adımları atarken yani aslında karşıdakinin zihnine ve duygulanımına dair bir veri elde etme çabasındanken bilinçli ve bilinçsiz süreçlerden geçer. Karşımızdakinin vücut tepkileri, el kol hareketlerini, yüz ifadelerinden, ses tonundan ve hatta daha geniş bir perspektiften bakıldığında sosyal çevresinden, yaşadığı yerden, kıyafetlerinden, mesleğinden referansla karşımızdakinin zihnine dair bazı çıkarımlar elde ederiz. Zihin teorisi tam da bu perspektifte karşımızdaki kişinin düşüncelerine ve duygularına dair yaptığımız çıkarımları incelemektedir

'Zihin teorisi' nedir? diye sorulduğunda bu alanla yaptığı çalışmalarla bilinen ruh bilimci Uta Frith, yalın ve güzel bir hikaye tamamlamayla konuyu açıklamaya başlıyor. Maxi çikolatasının yarısını yer ve kalanını mutfak dolabına bırakarak oyun oynamaya dışarı çıkar. Bu esnada mutfağa gelen Maxi'nin annesi çikolatayı alıp erimemesi için buzdolabına koyar. Kişilerin zihin teorileri becerileri tam da bu örnekle açıklanabilmektedir. Soru bellidir. Maxi mutfağa geri döndüğünde çikolatasını nerede arayacaktır? Eğer bu soruya cevabınız mutfak dolaplarında ise zihin teori becerileriniz var demektir çünkü zihin kuramına göre insanların davranışlarını onların zihinlerine göre açıklarız gerçeklere göre değil (Frith, 2005). Zihin teorisi, karşımızdakinin davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını incelerken ve ötekini anlamlandırma çabasındayken gerçeklikten referans almak yerine o kişinin zihnindeki gerçekliğin farkında olmamızın gerekliliği üzerine çalışmalar yapmaktadır. Zihin teorisi kişinin kendi zihni veya gerçekliği ile karşısındaki kişinin zihni arasındaki ayrımın farkındalığı üzerin kurulmuş bir teoridir. Zihin teorisi", zihinsel durumları kendine veya başka bir kişiye atfetme yeteneğinin kısaltmasıdır (Premack & Woodruff, 1978) ve bu yetenek, başka bir kişinin davranışını anlamlandırmamızın veya tahmin etmemizin ana yoludur (Cohen ve ark., 2001). Martin Brune ise zihin teorisini kişinin kendisinin ve diğer insanların zihinsel durumuna dair bir temsil oluşturabilme kapasitesi olarak ifade ederken sosyal biliş kavramına da atıf yapar. Bahsedilen bu temsil güçlü iletişimin temel basamağıdır. Yapılan çalışmada; zihin kuramı becerileri iyi olan çocukların çevreleriyle başarılı iletişim kurabildikleri sonucuna ulaşılmıştır (Flavell, 1999).

Literatürde zihin kuramı kavramının kullanıldığı ilk araştırma 1978 yılında Primatolog Premack ve Woodruff'un deneyidir. Zihin kuramı üzerine yapılan ilk

psikopatolojik çalışmaların başında ise, Baron- Cohen ve arkadaşlarının (1985) otizm ve diğer yaygın gelişimsel bozukluk tanılı çocuklarla yaptıkları çalışma gelmektedir. Bununla birlikte zihin teorisinin bilişsel ve duygusal olmak üzere ikiye ayrıldığı bilinmektedir. Karşımızdaki kişinin ne hissettiği, hangi duyguyu yaşadığı, içsel süreçlerinin ne olduğu sorulan durumlarda duygusal zihin kuramı; ne düşündüğü, neye inandığı ve zihninden neler geçiyor olabileceği sorulan durumlarda ise bilişsel zihin kuramı becerilerinin gerektiği belirtilmiştir (Brüne ve Brüne-Cohrs 2006). Duygusal zihin kuramına göre kişinin sosyal-algısal birikimine dair verilen elde edebiliriz ve bu bileşen Gözler Testi (Gözlerden Zihin Okuma Testi) ile ölçülür.

Zihin kuramı kavramı birçok alt bileşenden oluşmaktadır. Bunlar; birinci düzey yanlış inanç, ikinci düzey yanlış inanç, metafor ve ironi kavrama ve gaf (faux pas) kavrama becerileridir (Bach ve ark. 2000). Psikogelişim süreçleri incelendiğinde yanlış inanç becerisi kişide ortaya çıkan ilk zihin kuramı becerisidir ve kişinin başkalarının yanlış düşüncelerini fark etme yetisi olarak tanımlanır. Bir sonraki aşamada gelişen ikinci düzey yanlış inanç yetisi ise karşımızdaki kişilerin bir başka kişiye veya olaya dair geliştirdikleri düşüncelerini anlayabilme, yanlışlıklarını kavrayabilme becerisidir. İkinci düzey yanlış inanç becerisini "düşünce hakkındaki düşünce" olarak isimlendirmek oldukça dikkat çeken ifadelerdendir (Perner, Wimmer, 1985). Metafor-ironi, diğer iki bileşene göre biraz daha kompleks ve zorlu bir beceridir. Metafor ve ironinin gelişimi için hem birinci hem ikinci derece zihin kuramı becerilerinin kullanılabiliyor olması gerekmektedir (Langdon ve ark., 2002). Bu beceride kişinin artık sadece somutu değil soyut ve imayı da anlayabilmesi gerekmektedir. Sonuncu alt bileşeni incelemek istediğimizde karşımıza gaf kavramı çıkar. Baron-Cohen gafın tanımlamasını yaparken biri gaf yaptığında bunun kolaylıkla anlaşılabileceğini ama gafın kriterlerini belirlemenin oldukça güç olduğunu söyler. Gaf "karşıdaki kişinin diğerinin duymak veya bilmek isteyip istemediğini düşünmeden söylenen, kişinin asla amaçlamadığı ama olumsuz sonuçlara sebep olduğu" durumlardır (Baron- Cohen ve ark., 1999).

2.3.3.2 Zihin Kuramı Becerilerinin Gelişimi

Zihin kuramı becerilerinin kişinin duygusal ve bilişsel gelişiminden etkilenerek işlev kazanmaya başladığı ve çocuğun kendisi ile diğerlerinin zihinlerini ayırt etme kapasitesini ifade eden kademeli süreçlerden meydana geldiği bilinmektedir. Gelişimin

erken dönemlerinde zihin kuramı becerileri görülmezken beynin anatomik gelişimiyle birlikte kademeli olarak gelişmektedir.

Zihin teorisinin temelini oluşturan becerilerden olan canlı ve cansız nesnenin ayırt edilebilmesi bebek 6 aylıkken gelişmeye başlamaktadır. Yaklaşık olarak 18. aydan sonra ise çocuğun çevresindekilerle aynı objeye odaklanmalarını sağlayan ortak dikkat becerileri bebeğin yaşamında kendini göstermeye başlar (Baron-Cohen, 1989). 18-24 ayları aralığı bebeğin zihinsel bir sıçrama gerçekleştiği ve artık hayal kurma becerilerine sahip olarak gerçek ile gerçek olmayan arasındaki farkı ayırt etmeye başladığı görülmektedir. Çocuk 4 yaşına geldiğinde ise artık kendisinin düşüncesiyle diğerlerinin düşünceleri arasındaki ayrımın farkına varabilmektedir. Sevdiği bir çikolatayı arkadaşı sevmeyebilir veya annesinden farklı isteklere sahip olabilir. Bu ayrımı yapabilme çocuğun birinci derece ZK becerileri geliştiğini göstermektedir (Brüne, 2001). Bir sonraki basamak ikinci derece ZK becerilerinin geliştiği 6-7 yaşlarıdır. Çoğu çocuk düşüncenin karşılıklı doğasını 5 ile 7 yaşları aralığında fark etmeye başlar. Bu gelişim açısından önemli bir adımdır çünkü çocuğun arkadaşlıklar kurabilmesi için bu beceriye sahip olması gerekmektedir (Sullivan ve ark., 1994). Çocuk artık başkalarının düşünceleriyle ilgili düşüncelere sahip olunduğunun farkındalığına sahiptir. İleri düzey zihin kuramı becerilerinden olan ironi ve metaforu anlayabilir. 9-11 yaş aralığı ise gelişimsel olarak en ileri ve en kompleks zihin kuramı becerilerinden olan Gaf kavrama davranışının geliştiği dönemdir. Gaf kavrama becerisi, kişinin kendisi ile başkasının zihinsel durumları arasındaki farkın anlaşılmasını, aynı zamanda durumun dinleyen kişi üzerindeki duygusal etkisini hissedebilmeyi içermektedir, dolayısı ile empatik anlayış ile de ilişkilidir (Baron-Cohen,1999). Empati yapabilmek bu işlevle birlikte gelişip başkalarının ne hissettiğini anlayabilmeyi içerir (Stone ve ark., 1998).

Zihin kuramı becerilerinin gelişimi görüldüğü üzere erken dönemde gerçekleşmektedir. Fakat bu beceriler kişinin yaşamı boyunca gelişmeye devam etmektedir. Kişinin yaşamının nasıl devam ettiği ve sürdürüldüğü zihin kuramı becerilerinin gelişimi ile de oldukça yakından ilgilidir.

2.4.Duygu Düzenleme

2.4.1. Duygu Düzenleme Kavramının Tarihçesi ve Tanımı

Duyguların hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olduğu, yaşamı anlamlı ve renkli hale getirdiği tartışmasız bir gerçektir fakat insan canlısı duygularını düzenleyemediğinde ve belirli bir ifade şekline büründüremediğinde aynı duygular yaşam için büyük bir karmaşa, belirsizlik ve problem haline gelmeye başlar. İnsanı derinden etkileme gücüne sahip olan duygular engellenemez bir yoğunlukta ve sıklıkta ortaya çıktığında, istenmeyen ortam ve durumlarda meydana geldiğinde ve uygun olarak düzenlenemediğinde kişi için yönetilmesi güç süreçlere sebep olurlar. Literatürdeki köklü araştırmaların sahibi Gross' a göre (2002), duygular doğru analiz edilemediğinde, sıklığı ve şiddeti içinde bulunulan duruma uygun olmadığında kişiyi yanlış yönlendirebilir. Üstelik duygu düzenleme oldukça zor ve beceri gerektiren bir eylemdir. Kişi duygu düzenleme stratejilerini uygun şekilde kullanamadığında ve istenmeyen duruma sebep olan duyguyu bilinçsizce baskılamaya çalıştığında durum daha da karmaşık hale gelebilmektedir. Duyguyu uygun şekilde düzenleyebilmek için o duyguyu kabul etmek, duygunun vermek istediği mesaja dikkat kesilmek, gerektiğinde duyguyu yaşarken gerektiğinde o duyguya bir mesafe koyabilmek gerekmektedir (Greenberg, 2002).

Psikoloji tarihinin her döneminde çeşitli kuramcılar tarafından incelenen ve çeşitli görüşlerle açıklanan duygu düzenleme kavramının tarihi psikanalitik yaklaşıma ve bir inceleme alanı olan savunma mekanizmalarına kadar uzanmaktadır. Temelde, tüm ego savunmaları, belirli duygular üzerindeki çatışmaları ele almak için tasarlanmış, başa çıkma stratejileridir denebilir (Plutnik 1980). Dolayısıyla psikanalitik yaklaşıma göre duygu regülasyonu, savunma mekanizmalarının ne kadar kullanıldığıyla orantılı olarak belirlenmektedir. Güncel yaklaşımlar incelendiğinde ise stres ile baş etme biçimleri üzerine geliştirilen kuramlar ile bağlanma kuramı üzerine yapılan çalışmalar yeni bir bakış açısıyla çocuklar ve yetişkinlerdeki duygu düzenlemenin önemine vurgu yapmaktadırlar (Lazarus ve Folkman, 1984; Bowlby, 1982). Bağlanma kuramının sahibi Bowlby (1973), duygu düzenlemenin kişilerin çocukluk dönemlerindeki bağlanma biçimiyle yakından ilişkili olduğunu savunmuş, kişiler arasındaki duygu düzenleme farklılıklarını kişilerin annelerinden aldıkları sevgi, bakım, şefkat, güven, destek kalitesindeki farklılıklarla açıklanabileceğini öne sürmüştür (Shaver ve Mikulincer, 2015).

Thompson (1994) duygu düzenlemeyi, duygusal tepkileri gözlemleyerek ve değiştirerek amaca ulaşmayı sağlamakta sorumlu olan bütün içsel ve dışsal süreçler olarak ifade etmiştir. Anlaşılacağı üzere kişinin kendi üzerinde yaptığı gözlem duygu düzenleme sürecinin en önemli parçalarından biridir. Bir duygu yönetimi söz konusu olabilmesi için öncelikle kişinin kendi üzerindeki farkındalığının artması gerekmektedir. Kişi kendi duygusunu, düşüncesinin ve davranışının farkında olmaya başladığı an duygu yönetimi için de önemli bir adımı atmış olur. Benzer şekilde bu farkındalığa atıf yapan Gross (1998) duygu düzenlemenin kişilerin hangi duygulara sahip olduklarını, bu duyguları ne zaman yaşadıklarını, nasıl deneyimledikleri ve ne şekilde ifade ettiklerini ve bunları etkileyen süreçleri ifade etmek için kullanılan bir kavram olduğunu vurgulamıştır (Tingaz, 2021). Duygu düzenleme, ruh hali (mood), zorlanma (stres) ve olumlu veya olumsuz duyguyu da içeren duygu yüklü tüm durumlarının da düzenlenmesini içermektedir (Koole, 2010). Yaygın kabul gören güncel duygu yaklaşımlara göre "duygu düzenleme; duyguyu tanıma, ayrıştırma, kabul etme, ifade etme, duyguyu azaltma veya artırma" gibi becerilerle (Thompson, 1994; Gross, 1999; akt. Soysal ve Arı, 2020). Bu işlevler anatomik olarak beynin ön bölgesi olan prefrontal kortexle ilişkilendirilir. Akıl yürütme, planlama, karar verme, problem çözme gibi bilişsel işlevlerin yürütüldüğü bu bölgenin, duygusal işlevlerin yürütüldüğü limbik sistem ve amigdala bağlantılarıyla duygu düzenleme becerisi meydana gelmektedir.

Duygu Düzenlemede Güçlükler ölçeğini oluşturan Gratz ve arkadaşlarının yaptığı araştırma verilerine dayanarak, duygu düzenleme süreçleri, (a) duyguların farkında olma ve anlama, (b) duyguları kabul etme, (c) olumsuz duygular yaşarken dürtüsel davranışları kontrol etme ve istenen hedeflere uygun davranma yeteneği ve (d) bireysel hedefleri ve durumsal talepleri karşılamak için duygusal tepkileri istendiği gibi modüle etmek için duruma uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanma olarak kavramlaştırılabilir. Bu yeteneklerin herhangi birinin veya tamamının göreceli olarak yokluğu, duygusal bozukluk veya duygu düzenlemede güçlüklerin varlığını gösterir (Gratz ve Roemer, 2004).

Psikososyal bir bakış açısıyla, duygusunu düzenleyebilen insan kendini karşı tarafa daha iyi aktarabilirken karşısındaki kişiyi de daha iyi anlayabilecek şekilde sağlıklı bir iletişim kanalı oluşturur. Bu iletişim kanalını oluşturabilme çabası, kişinin sosyal hayata ve topluma karşı uyumunu artırmak adına önemli bir tutumdur. Cole ve

arkadaşlarının yaklaşımına göre, bireyin kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için bebeklikten itibaren başlayan ve yasam boyu devam eden sosyo-duygusal uyum süreci duygu düzenleme becerisidir (Cole ve ark., 2004).

Duygu düzenlemenin sadece içsel bir uyum ve kontrol olmadığını davranışlarımızı bilinçli bir mekanizmayla kontrol edebilmenin duygu düzenleme kavramının en önemli parçalarından biri olduğu gerçeğini de göz ardı etmemek gerekir. Düzenleme becerisinin davranışa aktarılabilmesi kişinin yönetim gücünü göstermektedir ve her insanda belirli stratejilerle kendini gösterir. Dolayısıyla duygu düzenleme stratejilerini incelemek bize duygu düzenlemenin dinamikleriyle ilgili önemli veriler sunar.

2.4.2. Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenleme, kişinin hangi duyguya sahip olduğu, bu duyguya ne zaman sahip olduğu, bunu nasıl deneyimlediği ve sergilediği gibi soruların cevaplarıyla şekillenen stratejilerle gerçekleşen mekanizmalardır (Gross, 1998). Kişi çeşitli stratejiler kullanarak, ki bunlar çevreden öğrenilmiş ya da deneyimle geliştirilmiş olabilir, duygusunu kontrol altında tutma becerisi edinir.

Duygu düzenleme stratejileri, bilişsel farkındalık gerektiren planlı ve sistemli süreçleri içerebildiği gibi örtük bir şekilde de gerçekleşebilmektedir. Açık duygu düzenlemede duygular çaba ile kişinin farkındalık düzeyinde düzenlenirken, örtük duygu düzenleme de süreç kendiliğinden, iç görüden uzak ve doğal akışta ilerlemektedir (Robinson, Safer, Austin ve Etkin, 2015). Otomatik süreçlerin gerçekleştiği duygu düzenleme stratejilerinde kişi şemalar ve bilişsel senaryolar aracılığı ile geçmiş yaşantılarında öğrendiği duygu düzenleme mekanizmalarını düşünmeden ve organize etmeden geçmiş birikimleri ve gözlemleri sayesinde istemsiz olarak kullanabilmektedir (Bargh ve Williams, 2007). Duygu düzenleme stratejilerinde bu iki mekanizmanın da kullanıldığı hatta zaman zaman eş zamanlı kullanıldığı bilinmektedir. Fakat kişinin dünyaya gelişiyle birlikte şekillenmeye başlayan ve yaşamında çevresi ve özellikle ailesinin tutumuyla oluşabilen örtük duygu düzenleme süreci oldukça dikkat çekicidir. Çünkü bu bilgi bize kişinin erken gelişim dönemi yaşantısında duygu düzenleme becerisi için uygun bir ortamda yetiştirildiğinde yetişkinlikte ciddi bir çabaya ihtiyaç duymadan duygusunu yönetebileceği bilgisini verebilir. Bu bilgi ise duygu düzenleme kapasitesinde

çocukluk yaşantılarının ve aile faktörünün ne kadar önemli olduğunu gösterir. Goleman (2016)'da aile içinde ebeveynlerin çocukları ile olan etkileşiminde anne babaların çocuklarına ilettiği duyguların, bu duyguları ortaya koydukları davranış biçimlerinin çocukların duygu gelişiminde ve düzenlenmesinde çok önemli olduğunu ifade etmektedir.

Duyguya dair geliştirilen tepkiler incelenirken, sadece duygunun gerçekleşmeye başladığı an değil öncesinde de kişinin geçmiş deneyimlerinden yola çıkarak yaşanacak olan duyguya dair sinyalleri fark ederek düzenleme çabasına girdiği keşfedilmiştir. Kişi duygusunu düzenlemeye o duyguyu yaşayacağına dair sinyalleri aldığı ilk anda başlar. Bu nedenle tepki duygu deneyimlenmeden önce ve deneyimlendikten sonra olmak üzere iki başlıkta incelenmektedir. Duygu düzenleme stratejileri üzerine yaptığı çalışmalarla kavramsal bir çerçeve oluşturan ve bu sayede en kapsamlı modeli ortaya koyan Gross, duygunun yaşanmaya başladığı andan bitişine kadar her basamakta bir strateji kullanılabiliyor olması durumunu ortaya koymuş ve modeline "Süreç Modeli" (process model) adını vermiştir. Gross'a göre, duyguyu ortaya çıkmadan öncesinde fark ederek kontrol etme ve düzenleme çabası öncül odaklı (antecendent focused) duygu düzenlemesidir ve *durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması ve bilişsel değişim* olmak üzere dört duygu düzenleme süreçlerini içermektedir. Tepki odaklı (response focused) duygu düzenleme ise, deneyim hâlihazırda meydana geldiğinde yani duygu ortaya çıkmaya başladığında kullanılan stratejilerdir ve bir duygunun sübjektif, etkileyici veya fizyolojik yönlerinin değiştirilmesini ve *tepki düzenleme* sürecini ifade eder (Gross 1998).

Süreç Modeline göre duygu düzenleme süreçleri sırasıyla incelenmek istendiğinde karşımıza öncelikle *durum seçimi* çıkmaktadır. *Durum seçimi,* duygu tetikleyici bir durumla ilgili duruma verilen tepkiyi kontrol edebilmek için öncesinde yapılan tercihtir. Durum seçiminde kişiler bir yerden, insandan ya da nesneden kaçınma ya da onlara yaklaşma eğilimindedirler (Gross, 1998). Kişinin çok önemli bir toplantı öncesi gündemle ilgili konuşmak yerine yaz planlarından bahsetmeyi tercih etmesi buna örnek verilebilir. *Durum değiştirme,* karanlıktan korkan birinin elektrikler kesildiğinde arkadaşına kalmaya gitmesi gibi duyguyu değiştirmek için durumu değiştirme çabasıdır. *Dikkati yönlendirme*, kişinin dikkatinin duyguyu meydana getiren durumdan alakasız başka bir duruma, olaya, nesneye veya kişiye yönlendirmesidir. Sıkıldığımız ya da bizi

üzen bir konuşmada zihnimizden başka şeyleri düşünmeye başlamamız tam da bu stratejiye örnektir. *Bilişsel değişim,* günümüz terapi yaklaşımlarında sıklıkla kullanılan kişinin duygusunu değiştirmek için düşüncelerini değiştirmesi gerekliliğine odaklanan duygu düzenleme stratejisidir. Kişi zihinsel süreçlerini ve bilişlerini yeniden düzenlediğinde olaya bakış açısı ve dolayısıyla duygusu da tamamıyla değişebilmektedir. *Tepki düzenleme* ise, duygu ortaya çıktıktan sonra doğrudan fizyolojik deneyimleri ya da davranışsal tepkileri değiştirmeye yöneliktir (Gross, 1998). Kişinin ruh sağlığına katkıda bulunan psikolojik ilaçlar, meditasyon, egzersiz, rahatlama teknikleri bu stratejiye verilebilecek örnekler olduğu gibi alkol, madde gibi örnekler de psikolojik sağlığa zarar veren örnekler olarak gösterilebilir. Tepki düzenleme aşamasında en sık rastlanan durum kişi ya içinde bulunduğu duruma dair tepkisini, duygu durumunu ve olayın aslında onu ne kadar etkilediğini saklar ya da güçlü bir şekilde bastırır. "Bastırma" mekanizmasını kullanan kişi olumsuz duyguyu hissetmediğini ifade etse de bu duygunun etkisi olan fizyolojik uyarılmışlık halini yaşamaktadır (Brans ve ark., 2013). Ve her ne kadar bastırma, belirli düzeyde işlevsel olsa da duygu düzenleme stratejisi olarak sık sık bu kullanılması bir süre sonra bu uyarılmışlık hali yoğunlaşarak psikopatolojiyle sonlanabilmektedir.

Görüldüğü gibi insan içinde bulunduğu duyguyu düzenleyebilmek için açık ve örtük, duyguya dair yanıt oluşmadan önce, süreç boyunca veya sonra olmak üzere birçok stratejiden yararlanmaktadır. Kişi bu stratejilerden sadece birini kullanabileceği gibi hepsini de kullanabilmektedir. Kullanılan bu stratejiler bu stratejiler işlevsel olduğu kadar uygun yer, durum ve zamana göre düzenlenmediğinde kişiyi daha da sıkıntılı durumlara sürükleyebileceği unutulmamalıdır.

2.4.3.Duygu Düzenleme Becerilerinin Gelişimi

Duygu düzenleme becerisi dünyaya gelen her bireyin yaşamının son anı da dahil her anında kullanacağı yüksek işlevli bir beceridir. Yeni doğanın nörolojik ve bilişsel gelişiminin tamamlanmamış olması nedeniyle ilk aylarda bu beceri aktif bir şekilde kullanılamaz. Bebeğin fiziksel ve duygusal gelişimi süreç içerinde kademeli ve sistemli olarak gerçekleşmektedir. Yeni doğan gelişiminin ilk aylarında duygu düzenleme davranış repertuarı oldukça kısıtlıdır. Bebeğin henüz iletişim kuramadığı bu dönemde, kendi ifadesini gerçekleştirebilmesinin tek yolu refleks davranışlarıdır ve bu davranışlarla duygusunu düzenleme çabası içerisindedir (Kopp, 1982). Annenin bebeğinin ihtiyaçlarını

karşılaması, onun bakımını yapması ve bağlanma figürü olması bebeğin duygu düzenlemesini destekleyen bakım veren davranışları olarak bilinir. Bebeğe verilen bakımın nörolojik olarak beyindeki stres hormonunu azalttığı bilinmektedir. Bebek büyüdükçe annesi ile geliştirdiği bağlanma ilişkisi aracılığıyla duygularını düzenleme stratejilerini öğrenmeye başlar (Santrock, 1997).

Bebeğin duygu düzenleme becerisi olarak adlandırılabilecek ilk bilinçli davranışların kazanıldığı ve pasif duygu düzenlemeden aktif sürece geçişin tam anlamıyla gerçekleştiğinin kabul edildiği dönem iki yaş dönemidir (Rothbart ark., 1992). Bu dönemde çocuk anne yönelimli duygu düzenleme davranışı olarak göz teması kurma, dokunma, sarılma ve benzeri davranışları sergilerken kendini uyarma ve huzursuz, mızmızlanma gibi bağımsız kendine odaklı davranışla duygusunu düzenleme çabasına girmektedir (Premo ve Kiel, 2014).

Okul dönemi çocuğu artık ailesi ve yakın çevresi olmadan bir ortamda var olmak ve kendi çabasıyla iletişim kurmak zorundadır. Dolayısıyla bu yaşlar çocuğun toplum içindeki duruşunu bulma çabasıyla geçer. 7-11 yaş arası çocuğun toplumsal anlayışlarının gelişmesi sonucu, başkalarının duygu düşünce ve bakış açılarını anlama, empati yapma becerisi anlamına da gelen perspektif kazanma becerileri artar (Santrock, 2014). "Çocuklar yaklaşık 7 yaşından itibaren, inançların duygular üzerindeki etkisini ve insanların gerçekte hissettikleri ile gösterdikleri duygunun farklı olabileceğini kavrarken 9 yaşındaki çocuklar ise insanların çelişkili duygular yaşayabileceğini ve bilişsel stratejiler ile duyguların düzenlenebildiğini anlamaya başlar (Pons ve ark., 2004). Okul dönemi çocuğu kendi içinde bulunduğu duruma uygun stratejiyi üretebilir yeterliliğe ulaşmıştır. Bu nedenle çocuk artık duyguyu körelterek, fikirler geliştirerek, durumu tekrar betimleyerek ya da davranışa farklı atıflarda bulunarak duygusunu düzenleme çabasına girebilir (Thompson, 2015).

Ergenlik dönemindeki duygu düzenleme süreçleri incelenmek istendiğinde ise, bireyin bebeklikten sonra en hızlı değişim ve gelişim yaşadığı, bilişsel, fiziksel ve duygusal olarak birçok stres veren durumla karşı karşıya kaldığı dönemin bu dönem olduğu görülmektedir (Gençöz ve Atalay, 2014). Ergenlerin yaşamın diğer dönemleriyle kıyaslandığında, duygularını daha yoğun ve dalgalı yaşadıkları, beyin aktivasyonunun ve hormonlarının duygu yoğunluğunu artıracak şekilde artış gösterdiği gözlemlenmektedir. Ergenliğin risk alma davranışlarını artırdığı bilinen bir gerçekken, bu oranda duygu

düzenleme ihtiyaçları da artmakta ve ergelikle birlikte çocuklar farklı stratejiler kullanmaya başlamaktadırlar (Zeman ve ark., 2006).

2.5. Erken Gelişim Dönemi Yaşantıları

Çocuğun kendisi ve dünya hakkındaki düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının temeli çocukluk döneminde, erken dönem yaşantılarıyla birlikte şekillenerek yaşamın geri kalan yıllarında ona eşlik eder. Erken çocukluk dönemi çocukların gelişimi incelendiğinde yaşam dönemleri arasında en kritik zaman dilimi olarak bilinmektedir (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016). Kişinin gelecek yaşantılarının temellerinin atıldığı hayata dair bir bakış açısı ve tutum geliştirdiği erken gelişim dönemi yıllarını incelemek insan davranışına dair birçok önemli veri elde etmemize yardımcı olmaktadır. Yörükoğlu (2002), bireylerin yetişkinlik dönemlerinde sağlıklı bir kimlik ve kişilik yapısına sahip olabilmelerinin gelişim basamaklarını nasıl tamamladıklarına bağlı olduğunu vurgulamaktadır. Çocuklar gelişimsel olarak yaşamları boyunca kat edebilecekleri mesafenin çok büyük bir oranını ilk gelişim yıllarında alırlar ve bu dönem çocuğun ilerleyen yıllarındaki yaşamının, öğrenme davranışının, huzurunun ve üretkenliğinin temelinin oluşturur (Tunçeli ve Zembat, 2017).

Erken gelişim dönemi denildiğinde aklımıza ilk olarak ailemiz ve onlarla olan ilişkimiz gelmektedir. Çocukluk çağının ebeveyn ve çocuk ilişkileri açısından oldukça kritik ve önemli bir gelişim dönemi olduğu yadsınamaz bir gerçektir (Bowlby, 1982). Çocuğun dünyaya gelişiyle birlikte ilk iletişim kurduğu ve büyüme sürecinde en çok etkilendiği kişiler yani asında ilk sosyal çevresi ailesidir. Yeni doğanın doğum anıyla birlikte bu dünyaya dair ilk nesnesi yani annesiyle kurduğu iletişim ve bağ ile başlayan bu süreç yıllar boyu ebeveynlerine dair yaptığı gözlemleriyle devam etmektedir. Çocuğun hayatına ve dünyasına dair geçirdiği her süreç ailesinin süreçleriyle yakından ilişkilidir. Ve bu durum kişinin erken dönem dünyasının dinamiklerini ailesinin dinamiklerinin belirlediğini göstermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Aile ortamı çocuğun erken gelişim dönemini geçirdiği ortamdır ve çocuk bu ortamdan hayata dair öğrenebileceği bütün ipuçlarını toplamaya çalışır. Aile içi ortam, ebeveyn-çocuk bağlanması ve ebeveynlerin çocuk yetiştirme davranışları gibi etkenler, çocuğun hem içinde bulunduğu yaş aralığındaki hem de gelecekteki psikolojik ve sosyal durumunu ciddi şekilde şekillendirmektedir (Morris, Silk, Steinberg, Myers ve Robinson, 2007).

Anne babanın destekleyici tutumları çocuğun gelişimini olumlu şekilde etkilerken aksi durum çocuğun yaşamında bazı psikolojik problemlerin oluşmasına sebebiyet verebilmektedir. (Seven, 2008). Erken gelişim dönemindeki zorlu süreçlerinin kişinin yetişkinlik hayatındaki psikopatolojik süreçlere ortam hazırlayabilmektedir. Özellikle ilk çocukluk dönemindeki anne-çocuk ilişkilerindeki problemli tutumların yetişkinlikteki nevrotik ve hatta çarpıcı şekilde psikotik bozuklukların ortaya çıkmasına, bilinen en yaygın şekilde depresyon ve şizofreniyi tetikleyebildiği bilinmektedir (Özdoğan, 2009).

2.5.1. Şema Modeli Çerçevesinde Ebeveynlik Tutumları

Erken dönem yaşantılarının yetişkinlik dönemindeki yansımalarına odaklanan Şema Terapi Modeli Jeffrey Young ve arkadaşları tarafından bilişsel davranışçı terapi, bağlanma ve nesne ilişkileri kuramı, Gestalt ve yaşantısal terapi ögelerinden temel alınarak geliştirilen bütüncül bir terapi yaklaşımıdır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Şema terapinin temellerinin atılmasına sebep olan Bağlanma Kuramı'na göre; çocuklukta oluşturulan bağlanma biçimi kişinin yaşam boyu sürecek ilişkilerinin ve duygusal, sosyal, bilişsel gelişiminin temelini oluşturur. Çocuklarıyla sağlıklı bağlanma ilişkisi kurabilen ebeveynler çocuklarına; güvende oldukları, değerli görüldükleri ve sevildiklerine ilişkin inancı verebilmektedirler (Bowlby, 1982). Bağlanma ile ilgili davranışlar, beklentiler ve temsiller, çocukluk ve ergenlik dönemleri boyunca da deneyimler ışığında gelişmeye ve gözden geçirilmeye devam eder (Waters, Petters ve Facompre, 2013). Aslında kişinin yaşamı devam ederken kurduğu ilişki biçimleri de bu bağlamda devamlılığını sürdürür niteliktedir. Dolayısıyla bir bireyin ebeveynleri ile olan deneyimleri ile hayatının ileri dönemlerindeki duygusal bağlar kurma kapasitesi arasında da güçlü bir bağ bulunduğu söylenebilir (Bowlby,1977). Ebeveyn ve çocuk arasında gelişimin ilk yıllarında kurulan güçlü bağlar, kişinin yaşam boyu çevresine ve ilişkilerine uyum sağlayabilmesinin önünü açarken, yetişkinlikte sosyal ve duygusal zorlukları daha kolay aşmalarının önünü açmaktadır (Sable, 2008).

Şemalar erken gelişim dönemindeki yaşantılarla şekillenen ve tüm gelişim dönemleri boyunca döngüsel şekilde tekrarlanmaya devam eden, çocuklukta öğrenilmiş yaşam kalıplarıdır. Şemalar ailemiz veya yakın çevremiz tarafından maruz kaldığımız, aşmak zorunda bırakıldığımız olumsuz davranış ve tutumlarla başlamıştır. Hayata dair bir bakış açısı geliştirmeye çalıştığımız küçük yaşlarda terk edilmiş, yalnız bırakılmış,

eleştirilmiş, kabul edilmemiş, aşırı korunmuş, izole edilmiş, yok sayılmış, istismar edilmiş ya da yoksun bırakılmışızdır. Aslında bir şekilde tekrarlı olarak sık sık zarar görmüşüzdür ve sonucunda bu olumsuz yaşam olaylarına dair geliştirdiğimiz baş etme yöntemlerimizle şemalar bir parçamız haline gelmiştir (Young ve Klosko, 2011). Yetişkinlik hayatımızda kendi yaşamımızı şekillendirip aile dinamiklerinden ayrıldıktan yıllar sonra bile, ilginç bir şekilde, kendimizi kaçtığımız bu süreçlerin tam da ortasında buluruz. Bir başka deyişle çocukluk ve ergenlik döneminde temelleri atılan şemalar, yetişkinlikte belirli olaylarla tetiklenerek; kişilerin düşünceleri, hisleri, davranışları, ilişkileri, benliklerine dair algıları ve ruh durumları üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır ve paradoksal bir şekilde kişilerin niyet etmeden çocukluklarında onlara en çok zarar veren koşulları yeniden yaratmalarına yol açmaktadır (Young ve ark., 2003; Young ve Klosko, 2011). Bunun nedeni erken yaşlarda bu dinamiklerle ayakta kalınmanın öğrenmiş ve yıllar boyunca da hayatla bu şekilde mücadele verilmiş olunmasıdır. Dolayısıyla erken dönem uyumsuz şemalar öz yıkıcı ve acı verici olsalar da kişilere aslında çok bilindik, tanıdık, rahat ve garip bir şekilde kendilerini evlerinde hissettikleri bir dünya sunmaktadırlar; bu da kişilerin şemalarını tetikleyen olaylara yakınlık duymasına neden olmaktadır (Young ve ark, 2003; Young ve Klosko, 2011). Çocukluk boyunca içinde bulunulan yaşam olayları olumsuz bir süreci kapsıyor olsa dahi temelde kişiye öngörü ve kontrol hissi sağlar. Bu sebeple kişiler kendilerini aynı sorunların ve sıkıntılı süreçlerin içinde tekrar tekrar buluyor olduklarında bile uyumsuz şemalarından vazgeçemezler çünkü şemalardan vazgeçmeleri kendilerinin kim olduğunu ve dünyanın nasıl bir yer olduğunu bilmenin güveninden de vazgeçmeleri anlamına gelmektedir (Young ve Klosko, 2011). Fakat bilinmelidir ki her ne kadar derinlere işlemiş olan bu kalıpların üstesinden gelmek zorlu ve yorucu bir süreç olsa da değişim sürecine girildiğinde kişilerin çocukluklarında geliştirdikleri bu öğretilerden ve olumsuz yaşam olaylarının etkilerden kurtulabilecekleri bir gerçektir.

Young ve arkadaşları (2003), erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkilendirilen 10 alt boyuttan oluştuğunu ifade ettiği ebeveynlik tutumları üzerine ayrıntılı çalışmalar yapar. Çocuğa karşı sergilenen her tutumun spesifik bir uyumsuz şema alanını oluşturduğu ve kişinin yetişkin yaşamındaki hayat bakışının çocukluk dönemindeki ebeveynlik tutumlarıyla ilişkili olduğu söylenebilir.

2.5.2. Algılanan Ebeveynlik Tutumları

Young (1994) tarafından geliştirilen algılanan ebeveynlik kavramı, kişilerin erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturan ebeveyn tutumlarını ifade etmek için kullanılmaktadır. Bu kavrama göre kişilerin yetişkinlik hayatlarında çevreye uyum sağlayabilmeleri, ruhsal süreçlerini uyum içinde sürdürebilmeleri ve sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri için erken gelişim dönemlerinde ihtiyaç duydukları gereksinimlerin ebeveynleri tarafından karşılanmış olması gerekmektedir. Bir yetişkin olunduğunda ebeveynin çocuğa sergilediği tutum kadar aslında bu ebeveyn tutumunun nasıl algıladığının da gelişim açısından ne kadar önemli bir konu olduğu ortaya çıkar (Çalışkan ve Sarı, 2018). Çünkü aslında kişinin yaşamını şekillendiren dinamik ebeveyninin kendisine olan tutumunu nasıl anlamlandırdığı ve bu tutumlara ne atfettiğidir. Şema terapi modelini temel alarak erken dönem uyumsuz şemaları üzerine şekillenen bu ebeveynlik tutumları, kişilerin anne ve babalarını nasıl algıladıkları üzerine incelemeleri esas almaktadır. Young ve arkadaşları tarafından 17 alt boyutta incelenen ebeveynlik tutumu Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında 10 alt boyuta düşürülerek incelenmektedir (Soygüt ve ark. 2008). Bu tutumlardan her biri aslında ebeveyn tarafından uygun olmayan şekilde yaklaşım sergilenmiş alanlardır. Her bir ebeveynlik tutumu temelde çocukta şekillenmesine sebep olunan bir şema alanına işaret edebildiği gibi genellikle görülen birçok şema alanının birleşimi ifade etmesidir. Ebeveynler-bakım verenler tarafından sergilenen bu tutumlar, çocukların duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamış veya çok fazla karşılanmış ebeveyn davranışlarıyla şekillenmektedir (Louis ve ark, 2018).

Algılanan ebeveynlik tutumları; Kuralcı/Kalıplayıcı, Küçümseyici/Kusur Bulucu, Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, Sömürücü/İstismar Edici, Aşırı Koruyucu/Evhamlı, Koşullu/Başarı Odaklı, Aşırı İzin Verici/Sınırsız, Kötümser/Endişeli, Cezalandırıcı, Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran ebeveynlik alt boyutlarından oluşmaktadır.

Kuralcı/Kalıplayıcı ebeveynler, çocuklarına aşırı katı kurallar koyarak onların yüksek standartlar ve etik kuralar çerçevesinde yaşamalarına ve beklentileri yerine getirmelerine odaklanan ebeveynlik tutumudur. Kuralcı/Kalıplayıcı ebeveynlerin kurallara karşı katı bir sadakatleri vardır ve onlara göre kuralları esnetme söz konusu değildir. Bu nedenle mükemmeliyetçi bir tavırları olduğu söylenebilmektedir. Bu

ailelerinin tipik özellikleri; katı, talepkar, kimi zaman da cezalandırıcı olmaları ve çocuğun benliği, istekleri ve kendiliğindense özdenetim ve özveriye önem vermeleridir (McGinn ve Young, 1996; Young ve ark, 2003). Bu yaklaşımla büyüyen çocukların yetişkinlik hayatlarında mükemmeliyetçi ve hata kabulü becerisi gösteremeyen, hata yaptıklarında ise kendilerine ağır eleştiriler yönelten kişiler olmaları muhtemeldir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Küçümseyici/Kusur bulucu ebeveynlik tutumunda ebeveynler çocukların kendilerini suçlu ve kusurlu hissetmelerine sebep olacak düzeyde eleştirel bir üsluba ve tutuma sahiptirler. Bu ebeveynlik tutumunu sergileyen ebeveynler çocuklarına küçük düşürücü ve değersizleştirici davranışlarda bulunurlar. Dünyayı ve benliğini anlamlandırmaya çalışan çocuk, erken gelişim dönemlerinde sürekli olarak eleştirildiğinde kendine dair kusurluluk inancı geliştirebilir. Bu inanç, koşulların değiştiği yetişkinlik dönemine kadar devam ederse, çeşitli psikososyal faktörleri etkilemesi muhtemeldir. Örneğin, kişi kusurlarının açığa vurulma ve reddedilme korkusuyla romantik ilişkilerden ve kişiler arası yakınlıktan uzan durabilir. Bu kaçınma daha sonraki süreçlerde kişinin çevresinden izole olmasına sebep olabileceği gibi kişileri problemlere karşı savunmasız da bırakabilmektedir (Sheffield vd., 2005).

Duygusal Bakımdan Yoksun bırakıcı ebeveynler çocuklarına karşı oldukça soğuk ve duygusal olarak ulaşılmazdır (Taşkale ve Soygüt, 2017). Çocuğun duygusal yakınlık ve sevgi ihtiyacı ebeveyn tarafından uygun şekilde karşılanmadığında bu eksiklik yaşamı boyunca onun hayatını şekillendirmede büyük roller oynayabilmektedir. Bu ebeveynler çocuklarına ortalamanın altında bir bakım vermişlerdir ve bu da çocuğa ihmal edilmiş hissettirir. Duygusal Yoksunluk şemasına sahip kişiler sık sık bazı şeylerin eksik olduğu hissine kapıldıklarını ve anlamsız bir boşluk hissi taşıdıklarını söylerler. Duygusal olarak yoksun bırakılmış çocuklar yetişkinlik yaşamlarında da içlerindeki bazı boşlukların hiç doldurulamayacak olduğunu, sonsuza kadar yalnız olduklarını, hiçbir zaman gerçek anlamda duyulmayacak veya anlaşılmayacak olduklarını hissederler.

Sömürücü/İstismar edici ebeveynler çocuklarının bakımında ciddi bir yetersizlik gösterirler. Sömürücü ve İstismar Edici Ebeveynlik, çocuğun en temel ihtiyacı olan güvenlik ihtiyacını karşılamayan ve hatta bu ihtiyacı tehdit eden bir ebeveynlik biçimidir (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008). Bu ebeveynler çocuklarının korunmaya en fazla ihtiyaç duydukları süreçlerde; çocuklarının fiziksel ve duygusal olarak yanlarında

değillerdir veya onları fiziksel, duygusal, cinsel olarak sömürüp istismar etmektedirler (Taşkale ve Soygüt, 2017). Bu ebeveynlik biçiminde çocuğun sınırlarının ciddi bir ihlali söz konusudur ve erken gelişim döneminde çocuğun sınırlarına saygı duyulmamaktadır. Savunmasız olan ve korunması gereken çocuk ya aile tarafından sömürülüyor, taciz ediliyor ya da böyle bir durumla karşılaştığında korunması gereken şekilde korunmuyor, duygusal yakınlık ve fiziksel yakınlık görmüyor ve yalnız bırakılıyordur (Young ve Klosko, 2011). Bu ebeveynler genellikle, güvenilmez, çocuğu kötüye kullanan, çıkarcı, dengesiz, çocuğa duygusal destek vermeyen veya çocuğun ihtiyaçlarını fark edemeyen kişilerdir.

Aşırı koruyucu/Evhamlı Ebeveynlik incelendiğinde ise çocuğu korumamak nasıl erken dönem uyumsuz şemalarına sebep veriyorsa aşırı koruma hali de çocuk için sağlıklı değildir. Aşırı korumacı/Endişeli ebeveynler için günlük yaşam durumlarının her biri korkulabilecek, kaygı oluşturacak durumlardır ve çocuklarının kendi kararlarını vermelerine, kendilikleriyle ilgili sorumluluk almalarına ve dolayısıyla bireyselleşerek kendi yollarında yürümelerine izin vermezler (Taşkale ve Soygüt, 2017). Bu tutumla büyüyen çocuklarda kendi özerkliklerini sağlamakta ve yaşam mücadelesi vermekte özgüvensizlikler yaşarlar. Bu tür ebeveynlerin çocukları yetişkinlik hayatlarında da birçok alanda beceri eksikliği ya da çekingenlik yaşayabilir ve "hiç büyümeyen yetişkin çocuk" olarak kalabilir (Kılıçarslan, 2008).

Koşullu/Başarı Odaklı Ebeveynler, çocuklarına karşı duygusal yakınlığı ve ilgiyi yalnızca bir durum veya şart karşılığında gösterirler. Aşırı hırsları olan, rekabete ve statüye aşırı önem veren ve yüksek beklentilere sahip bu ebeveynler; çocuklarına yalnızca kazandıkları başarılara orantılı olarak sevgi ve sıcaklık verirler (Taşkale ve Soygüt, 2017). Böyle bir ortamda yetişen çocuk, sevilebilmek için kendi istek ve ihtiyaçlarından vazgeçerek başkalarının istek ve ihtiyaçlarını gerçekleştirme mücadelesine girmekte, kendi duygu ve isteklerini ifade ederken de suçluluk ve bencillik gibi duygular hissetmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu çocuklar yetişkinlik hayatlarında da başarı odaklı veya çevredekilerin isteklerine odaklı yaşantılar sürdürmeye devam edip sevgi için sürekli bir şeyler yapmak zorunda hissedebilmekte ve yaşamı kendileri için oldukça zorlu bir çabalama serüvenine dönüştürebilmektedirler.

Aşırı izin Verici/Sınırsız Ebeveynler, çocuğa karşı aşırı kuralsız ve aslında ilgisiz bir tutuma sahiptirler. Çocuğun hayatın kurallarını öğrenmesi gerektiği erken gelişim

dönemi yıllarında, bu ebeveynler çocuğa gerekli sınırları belirleyemezler ve çocuğa gerekli öğretileri vermek için gereken şekilde yol gösterici olmazlar (Taşkale ve Soygüt, 2017). Ebeveynleri aşırı hoşgörülü ve serbest çocuklar, başkalarına karşı sorumlulukları yerine getirmek ve başkalarının haklarına saygı göstermekte zorluk çekerler, çünkü yaşamlarının erken döneminde karşılıklılık, kabul ve öz disiplin ile ilgili sınırları gelişememiştir (Sarıtaş Atalar ve Gençöz, 2015). Bu şekilde yetiştirilen çocuklar benmerkezci ve bencil davranışlara sahip olabilmekte, dürtülerini ve duygularını makul bir ifadeye büründürme çabasına girilmesi gerekliliğini reddetmektedir.

Kötümser/Endişeli Ebeveynlik tutumunun olduğu bir evde büyümek, çocuğu sürekli olumsuzluklara ve olumsuz durumlara maruz kalacağına dair bir inançla büyütüldüğü bir ortama maruz kalmasıdır. Kötümser/endişeli ebeveynler hayata karşı umutsuz, oldukça karamsar bir bakış açısına ve sürekli olarak sözel negatif söylemlere sahiptirler (Sheffield vd., 2005). Bu ebeveynlik biçimiyle büyüyen çocuk hayata hep en negatif ihtimallerden ve endişeyle bakmayı gözlemleyerek öğrenir.

Cezalandırıcı ebeveynlik tutumuna sahip kişiler herhangi bir sorun olduğunda bu sorunu çocuklarına atfedip çocuklarını suçlama, bu suç nedeniyle onları cezalandırma ve hataya karşı aşırı tepki vererek olumsuz durumdan çocuğu sorumlu tutma gibi davranış kalıpları sergilerler. Bu ebeveyn biçimi "cezalandırıcılık" şemasıyla ilişkilendirilmektedir. Bu şemaya sahip kişiler niyetleri ve hafifletici durumları hesaba katmakta zorlandıkları için hataları affetme, insani kusurları kabullenme konusunda isteksizdirler ve bu nedenle hem kendilerine hem başkalarına karşı hoşgörüsüz ve öfkeli olma eğilimleri bulunur (Young, Klosko ve Weishaar, 2022). Bu tutumla büyümüş olan kişilerin ya sık sık suçluluk duygusunu yaşadıkları ya da cezamı çektim bu suçun sorumluluğundan kurtuldum rahatlığında oldukları gözlemlenmektedir.

Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Ebeveynler, duygu farkındalığı düşük, duygularını ortaya çıkarmakta tedbirli, inançlarında ve davranışlarında mantıksal bir tutuculuğa sahip olan, yeniliğe açık olmayan soğuk kişilerdir. Çocuğun hayattaki en büyük ihtiyaçlarından olan duygu algılama, anlamlandırma, ifade etme ve düzenleme becerisinin gelişmesi için ebeveynin duygusal ifadelerine ihtiyaç olmasına karşın bu tutumla büyüyen çocuk duygularının makul karşılanmayacağı korkusuyla onları baskılamayı öğrenir. Bu ebeveynlik tutumu "Duyguları Bastırma" şemasıyla ilişkilendirilir. Duyguları bastırma şemasına sahip bireyler, kendiliğinden oluşan duygu

ve dürtüleri baskılayarak kendini ifade etme, rahatlama, yakın ilişkiler kurma, kırılganlığını yansıtma gibi davranışlara karşı isteksizken akılcılığa ve mantığa vurgu yaparak iletişimden ve yakınlıktan kaçınırlar (Kapçı ve Hamamcı, 2010).

2.6. Duygu Algılama ve Düzenleme Kapasitesi ile Erken Gelişim Yaşantıları Arasındaki İlişki

2.6.1. Duygu Algılama Kapasitesi ile Erken Gelişim Dönemi Yaşantıları Arasındaki İlişki

Karşımızdakinin duygusunu ve zihninden geçenleri anlayabilmek, algılayabilmek, tahminlerimiz içerisinden uygun olan ihtimali seçebilmek ve anlamlandırabilmek, yaşamımız boyunca her zaman çaba sarf ettiğimiz süreçlerdendir ki psikososyal bir canlı olan insanın öteki ile iletişimde olma isteğinden oluşan bu çaba oldukça anlaşılabilir görünmektedir. Bu iletişim çabasının en çok kendini gösterdiği dönemlerin başında erken gelişim döneminin geldiği söylenebilmektedir. Yeni doğanın dünyayı ve çevresindeki insanları tanımaya, yaşama dair bir algı ve tutum geliştirmeye çalıştığı erken gelişim dönemi kişinin yetişkinlik dönemindeki duyguları düşünceleri, davranışları, diğerleri ile olan ilişkileri, kendilik algıları ve ruh durumları üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (Young ve ark., 2003).

Bebek doğduğu anla birlikte ilk olarak ebeveyni ile temasa geçmekte ve duygu algılamaya dair edindiği bilgilerin çoğunu ya onlarla olan ilişkisiyle ya da onların davranışlarından gözlemlediği ve kendi dünyasında anlamlandırdığı verilerle elde etmektedir. Dolayısıyla çocuğun duygusal gelişiminin bir parçası olan duygu algılama kapasitesinin gelişimi ebeveynin çocuğa yaklaşımı ile şekillenebileceği söylenebilir. Bir başka deyişle, ebeveynin çocuğa karşı tutumu çocuğun duyguları öğrenme tanıma ile ilgili çoğu deneyimin emelini oluşturur (Çalışkan ve Sarı, 2018).

Kişinin sosyal gelişiminin en önemli parçalarından olan duyguları algılama becerisinin gelişiminde anne baba uygulamaları çocuğun bu alanda yetkinlik kazanıp kazanamamasında belirleyicidir (Cooke, Koehn ve Kerns, 2016). Anne babanın çocuğa yaklaşımı duygu algılama ve tanıma kapasitesini şekillendirir. Eisenberg ve arkadaşlarının (1998) yaptığı çalışmaya göre de çocukların duygu tanıma becerilerinin ebeveyn tutumlarıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocuğun ötekine dair

duygusal farkındalık becerisinin, algılamaya çalıştığı duygu ifadelerinin kaynağı olan anne babanın davranışları, ebeveynin duygu aktarımına olan bakış açısı ve ebeveynlerinin duygularını aktarma biçimi gibi aile tutumlarını tanımlayan ifadelerle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Aile içi konuşmalarda zihin durumlarına (ör.,istek, dilek) atıfta bulunan anne-babaların çocuklarının başkalarının zihinsel süreçlerini ve duygularını anlama becerilerinin yüksek olduğu ve bu durumun aynı zamanda aile çocuk ilişkilerinin olumlu etkilendiği bilinmektedir (Dunn, Brown ve Beardsall, 1991).

Çocuk yetiştirmede gerçekleştirilen davranış kalıpları çocuğun duygu gelişiminde spesifik bazı becerilere dokunmaktadır. Janssens ve Gerris (1992) yaptığı çalışmaya göre, daha az güç kullanımı içeren, duyarlı ve akıl yürütmeye dayalı çocuk yetiştirmenin çocuğun duygu algılama ve empati becerisini artırdığını gözlenirken Ruffman ve arkadaşları (1999) ise ebeveynin açıklama içermeyen cezalandırma davranışlarının yetersiz uyarıma neden olarak çocuğun zihin kuramı gelişimini olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadırlar (Yağmurlu, Sanson ve Köymen, 2005). Özellikle ebeveyni tarafından terk edilme, kötüye kullanım, yoksun bırakma gibi reddedici davranışlara maruz kalan kişilerin duygusal gelişim basamaklarında zorlanmaktadırlar. Sullivan ve arkadaşları (2020), araştırmalarından cezalandırıcı anne baba tutumu ve ihmal edilen çocukların duygu anlama becerilerinin IQ'ları ile ilişkili olup olmadığını araştırdıkları araştırmada ihmal gören çocukların duygu anlama becerilerinin olumsuz yönde etkilendiği ortaya çıkmıştır (Temiz ve Çağdaş, 2014). Bu durumu destekler şekilde annenin çocuğa karşı demokratik bir tutum sergilemesi normal gelişim gösteren çocuğun karşısındakinin duygularını anlama becerisini artırmaktadır (Uyaroğlu, 2011).

Çocuğun ebeveynin her davranış kalıbına şahit olması ve anne babasının kendi duygusunu nasıl ifade ettiğini gözlemlemesi de kişinin duygusal gelişiminde etkilidir. Aile ortamındaki ilk dersler, sadece anne babanın tutumları ve doğrudan çocuğuna söyleyip yaptıkları ile değil, kendi hislerini ifade edişleriyle ve aralarındaki etkileşim modeliyle de verilir (Goleman, 2016). Çocuğun rol modelinin ailesi olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Dolayısıyla Anne ve babanın kendi duygularını nasıl yaşadıkları ve yansıttıkları, duygulara verdikleri tepkiler, duygularını ifade ederken sergiledikleri tutumlar, aile fertlerinin içinde bulundukları duygusal süreçlere karşı ilgileri ve hassasiyetleri çocuğun gelişimini önemli düzeyde etkilemektedir.

Bütün bunların yanı sıra çocuğun duygu algılama kapasitesinin gelişimde ebeveynlik tutumları dışında birçok etken söz konusudur. Çocuğun dünyaya hangi

genlerle geldiği, mizacı, dünyaya geldiği ortamdaki kültürel ve sosyal yapı, ailenin sosyoekonomik düzeyi, kardeş ilişkileri, büyüdüğü sosyal çevrenin dinamikleri, arkadaş ilişkileri, okul yaşamı, çocukluk döneminde travmatik süreçler yaşayıp yaşamadığı duygu düzenleme becerisi üzerinde etkili olan etkenlerden bazılarıdır.

2.6.2. Duygu Düzenleme Kapasitesi ile Erken Gelişim Dönemi Yaşantıları Arasındaki İlişki

Virginia Satir (1994) "Peoplemaking" adlı kitabında, aileyi insan üreten bir fabrikaya benzetir. Ortaya çıkacak "ürünün" nasıl olacağı ailedeki yetişkinlerin yani ebeveynlerin duygusal anlamda çocuğa ne kadar yakın ve destekleyici olduğuna bağlıdır. Aileyle birlikte kendimizi nasıl algıladığımızı, çevremizdeki insanlara hislerimizi nasıl yansıtabileceğimizi, tepkilerimizi ne şekilde göstereceğimizi, umutları ve korkuları nasıl ifade edebileceğimizi öğreniriz (Tuğrul, 1999). Hangi duyguyu hissettiğimizi fark etmek, kabul etmek ve en önemlisi de uygun duruma göre duygumuzu düzenleyebilmek yaşam boyu her anımızın da nasıl şekilleneceği ile yakından ilişkili olup birey için yaşamın erken yıllarından başlayarak gelişen ve bebeğin dünyaya geldiği andan itibaren ilk nesneleri olan anne baba etkileşimiyle şekillenen karmaşık bir süreçtir. Duygu düzenlemeye dair davranışların büyük bir bölümünün doğuştan gelmediği, yaşamın erken dönemlerinde edinilebileceği ifade edilmektedir (Dodge ve Garber, 1991). Bebek doğduğu an ilk olarak ebeveyni ile temasa geçmekte ve hayata dair edindiği bilgilerin çoğunu ya onlarla olan ilişkisiyle ve ihtiyaçların giderilmesiyle ya da ebeveynlerinin davranışlarından gözlemlediği verilerle elde etmektedir. Gross ve Thompson (2007), bakım veren ile bebek arasındaki ilişkinin duyguları yönetebilme becerisi üzerinde etkili bir rolü olduğunu ifade etmektedir.

Yaşamın ilk aylarında çocuğun duygu düzenlemesi basit davranışlardan ve reflekslerden oluşmaktadır. Kopp (1982) bunu "Bebek doğuştan getirdiği refleks davranışlarla; örneğin emme davranışı, duygularını düzenleme çabasındadır" şeklinde ifade etmektedir. Bebekler bu refleks davranışları ve bakım verenin bir uyarandan onları uzaklaştırması sayesinde ancak duygularını düzenleyebilmektedirler (Soysal ve Arı, 2020). Dolayısıyla kişinin duyguya dair öğrendiği verilerin çoğunun aslında başlangıçta ebeveyn ile kurulan ilişkiyle öğrenildiği söylenebilmektedir.

Çocuğun ebeveyni ile kurduğu güvenli ilişkinin yetişkinlik yaşamındaki becerilerin ve ilişki dinamiklerinin temelini oluşturttuğunu söyleyen Bağlanma Kuramı'na göre; duyguları anlayabilme ve düzenleyebilme kapasitesi erken gelişim

döneminde ebeveynin çocuğa nasıl yaklaştığı ve nasıl bir bakım verdiği ile ilişkilidir. "Gelişimsel süreçte çocuğun ilk bakım verenleri ile olan etkileşiminde çocuğun ihtiyaçlarının cevaplandırılması ve çocuğun ihtiyaçlarına uygun karşılık bulabilmesi, sevgi ve ilgi görmesi güvenli bağlanma temelinde çocuğa duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilme becerisini kazandırmaktadır (Bowlby, 1988). Bakım veren kişinin bebekten gelen ses, ağlama, el kol hareketleri gibi sinyallere duyarlılığının bebeğin duygusal deneyimlerini nasıl organize edeceği belirlemekte oldukça etkilidir. (Şahin ve Ramazan, 2015) Bununla birlikte, güvenli bağlanmayı engelleyen kötü ebeveynlik deneyimlerinin ise çocuğun duygu yönetimini zorlaştırdığı belirtilmektedir (Cicchetti ve Beeghly, 1987; akt. Yurtsever ve Sütçü, 2017). Bu süreçte anne babaların çocuğun duygularını nasıl anlamlandırdıkları, tepkilerinin uygunluğu, çocuğun duygularına duyarlılıkları ya da ihmalleri, çocuğun duygu yetkinliği ve duygu düzenleme becerileri için belirleyici olmaktadır (Güven ve Erden, 2013).

Çocuğun yaşamın ilk yıllarında beslenme, barınma, bakım gibi temel fiziksel ve sevilme, ilgi görme gibi duygusal ihtiyaçları bakım vereni tarafından tutarlı bir şekilde karşılanabilirse hayata dair güvenli bir zemin oluşturur ve yetişkinlik hayatı da dahil olmak üzere gelecek yaşamı için duygu düzenleme kapasitesinin temelleri atılmış olur. Paralel şekilde ebeveynlerinin küçümseyici, suçlayıcı ve cezalandırıcı tutumuna maruz kalmış çocuklar duyguları tanıma ve düzenlemede güçlükler yaşamaktadırlar (Denham ve ark., 2000; Lunkenheimer, Shileds ve Cortina, 2007)

Sonraki yıllarda çocuk kendi hareketini sağlayabildiği ve oyun yaşına geçtiği için çevresiyle ilişkiler kurmaya daha çok duygusal süreç gözlemlemeye ve hayata ve dolayısıyla duyguya dair gözlem üzerinden kabuller oluşturmaya başlar. Çevremizden ve rol modelimiz olan ebeveynlerimizden aldığımız tepkilerle duyguya dair sınırlarımızı belirleyerek duygu becerilerimizi şekillendiririz. Anne babanın tutumlarının kişinin yetişkinlik yaşamındaki hayata bakışına, tutum ve davranışlarına taşınmasında "Sosyal Öğrenme Kuramı'nın" (Bandura, 1973) yaklaşımları güzel bir açıklayıcı olarak düşünülebilir. Kurama göre; öğrenme sosyal bağlamda, etkileşim, gözlem ve taklit yoluyla gerçeklesen bir süreçtir ve kendimize ve hayata dair öğretilerimiz sandığımızdan daha büyük bir kısmını gözlemle öğrenebiliriz. (Tatlıoğlu, 2021) Sosyal çevremizle etkileşimimiz sonucu başkalarının duygu düzenleme becerilerini gözlemlemek aslında farklı farklı duygu düzenleme becerilerinin de olduğunu ve yeni stratejiler geliştirebiliyor oluşumuzu da fark etmemize imkân sağlar (Campos, Campos ve Barrett, 1989). Kişinin ilk gözlemi ve örneği ebeveynidir dolayısıyla aslında kopyaladığı birçok strateji ailenin

stratejisi olmasıyla birlikte ailenin çocuğa tutumu kadar kendi duygusunu düzenleme kapasitesi de çocuğun duygu düzenleme kapasitesini etkilemektedir.

Bütün bu ifadelere ek olarak çocuğun erken gelişim dönemindeki duygu düzenleme süreçlerini, genetik, sosyoekonomik ve sosyokültürel birçok farklı etkenin de şekillendirdiği yadsınamaz bir gerçektir. Örneğin, çocuğun genetik yapısı veya okul hayatı çocuk için toplumla ilk kez tanıştığı etkileyici bir süreçtir. Çocuk genetiğindeki kadim davranış kalıplarından etkilenebilir veya hayata dair öğretilerini okul yaşamıyla pekiştirerek ya da törpüleyerek duygu düzenleme becerisini şekillendirebilir. Duygu düzenleme becerisinin ömür boyu gelişen bir süreç olduğu yadsınamaz bir gerçektir.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, veri toplama süreci, elde edilen verilerin çözümü ve yorumlanması üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma erken gelişim dönemi yaşantılarının duygu algılama ve düzenleme kapasitesi üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla kesitsel bir çalışma olarak yapılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 18-53 yaş aralığındaki çocukluğunda ebeveyn kaybı yaşamamış yetişkinler olarak tanımlanmıştır. Erişebilir araştırma örneklemi, 41 kadın ve 29 erkekten oluşan çocukluklarında ebeveyn kayıpları bulunmayan 70 katılımcı olarak belirlenmiştir. Örneklem için gönüllü olan katılımcılara test ve ölçekler ile ilgili ayrıntılı bilgilendirme yapılmış ve "Onam Formu" imzalatılarak onayları alınmıştır. Katılımcıların odaklanabilecekleri bir ortamda toplanan veriler esnasında psikolog eşliğinde olmaları sağlanmış ve verileri hassasiyetle doldurmaları için uygun sürelere dikkat edilmiştir. Katılımcılar test ve anketleri doldururken psikoloğa ulaşabilir olmakla birlikte gözlenme etkisinin oluşmasının istenmemesi ve gizliliğin korunması sebebiyle sorularının cevaplarının psikolog tarafından görülmediği gerekli durumlarda destek ve açıklama için uygun olunan yalıtılmış bir ortam sağlanmıştır. Katılımcılara ilişkin ayrıntılı bilgi Demografik bilgiler tabloda sunulmuştur.

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Veri Formu, Gözlerden Zihin Okuma Testi (Gözler Testi), Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve Young Ebeveynlik Ölçeği olmak üzere toplam dört bölümden oluşan anket formundan yararlanılmıştır.

3.3.1. Demografik Veri Formu

Katılımcıların demografik bilgileri cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, meslek, kardeş sayısı, kardeşler arasındaki sıra, karşı cinsiyetten kardeşe sahip olma durumu, herhangi bir psikolojik destek alma durumu, günlük ortalama ekrana maruz kalma süresi, çocukluk döneminde anne ve babanın hayatta olma durumu, anne ve baba

öğrenim durumu, çocukluk döneminde anne ve babanın birliktelik durumu, çocukluk döneminde bakım veren, yetiştiği aile tipi bilgilerinden oluşan bilgilerin öğrenildiği araştırmacı tarafından oluşturulan demografik veri formu ile öğrenilmiştir.

3.1.2. Young Ebeveynlik Ölçeği (YEÖ)

Anket formunun ikinci bölümünde yetişkinlerin çocukluk döneminde maruz kalınan uyumsuz anne-baba davranışlarını değerlendirmek amacıyla Young (1994) tarafından geliştirilen ve Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan Young Ebeveynlik Ölçeği yer almaktadır. Anne ve baba için iki ayrı formdan oluşan ölçeğin her bir formunda altılı likert tipinde (1: Tamamı ile yanlış, 6: Tamamı ile uyuyor) 64 madde ve 10 boyut (kuralcı/kalıplayıcı, küçümseyici/kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü/istismar edici, aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı, aşırı izin verici/sınırsız, kötümser/endişeli, cezalandırıcı ve değişime kapalı/duygularını bastıran ebeveynlik) bulunmaktadır. Elde edilen yüksek puan erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna zemin hazırlayan ebeveynlik tutumlarının yüksek düzeyde olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı anne formu için 0,92 baba formu için 0,94 olarak tespit edilmiştir.

3.1.3. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ)

Anket formunun üçüncü bölümünde bireylerin duygu düzenleme güçlüklerini değerlendirmek amacıyla Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen ve Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan Duygu Düzenleme Ölçeği yer almaktadır. Ölçekte beşli likert tipinde (1: Neredeyse hiçbir zaman, 5: Neredeyse her zaman) 35 madde ve 6 boyut (farkındalık, açıklık, hedefler, dürtü, kabul etmeme, stratejiler) bulunmaktadır. Elde edilen yüksek puan duygu düzenlemede güçlük yaşandığını ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,95; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları 0,77 / 0,83 / 0,90 / 0,88 / 0,90 / 0,88 olarak tespit edilmiştir.

3.1.4. Gözler Testi-Gözlerden Zihin Okuma Testi (GZOT)

Anket formunun dördüncü bölümünde gözlere bakarak kişinin ne düşündüğü ya da hissettiğini algılama becerisini değerlendirmek amacıyla Baron-Cohen vd. (2001) tarafından geliştirilen ve Yıldırım ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak

geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan Gözlerden Zihin Okuma Testi yer almaktadır. Biri doğru, üçü çeldirici olmak üzere dört seçenekten oluşan testte doğru cevapların toplam puanı 0 ile 32 puan arasında değişmektedir bulunmaktadır. Ölçekte yüksek puan gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılama becerisinin yüksek düzeyde olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin KR-20 güvenirlik katsayısı 0,72 olarak tespit edilmiştir.

3.1.5. Verilerin Toplanması

Katılımcılara öncelikle araştırmacılar tanıtılmış ve araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiştir. Katılımcıların araştırma için gönüllülüklerini sözel olarak ifade ile alındıktan ve bilgilendirildikten sonra "Onam Formu" imzalatılmıştır. Değerlendirmeye gönüllülük esasına uygun araştırma için uygun süreye sahip olan 70 kişiye odaklanabilecekleri bir ortamda psikolog eşliğinde test ve anketleri doldurmaları istenmiştir. Anket çalışmasının nasıl gerçekleştirilmesi gerektiğiyle ilgili katılımcılara ayrıntılı bilgi verilmiş ve soruları dikkatlice okumaları ve hassasiyetle cevap vermeleri istenmiştir. Ölçeklerin katılımcı için hazırlanan bilgilendirmelerini okumaları istenmiş ve sözel olarak da anketlerin nasıl yapılacağının üzerinden geçilmiştir. Katılımcıların odaklanabilecekleri bir ortamda toplanan veriler esnasında psikolog eşliğinde olmaları sağlanmış ve verileri hassasiyetle doldurmaları için uygun süreye sahip olmalarına dikkat edilmiştir. Katılımcılar test ve anketleri doldururken psikoloğa ulaşabilir olmakla birlikte gözlenme etkisinin oluşmasının istenmemesi ve gizliliğin korunması sebebiyle sorularının cevaplarının psikolog tarafından görülmediği gerekli durumlarda destek ve açıklama için uygun olunan yalıtılmış bir ortam sağlanmıştır. Eksik cevapları olan katılımcıların verileri araştırma dışında bırakılmıştır.

3.1.6. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 21.0 istatistik yazılımından yararlanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler frekans ve yüzde tablosunda gösterilmiştir. Ölçeklerin toplam ve alt boyut puanlarının normallik sınamasında çarpıklık katsayısı (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık ve basıklık katsayılarının ±1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir. Normal dağılım göstermeyen puanların karekök, logaritmik veya ters dönüşümlerinden uygun olanları yapılarak puanların normal dağılımı sağlandıktan sonra parametrik testler yapılabilir (Büyüköztürk, 2011).

Normal dağılım göstermeyen puanların logaritmik dönüşümle normal dağılımları sağlanarak ölçek ve alt boyut puanlarının cinsiyet, medeni durum, karşı cinsten kardeşi olma durumu, psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumu, çocuklukta bakım veren kişi ve çocuklukta yaşadığı aile tipi değişkenlerine göre karşılaştırılmasında bağımsız iki örneklem t testinden; yaş grupları, öğrenim durumu, meslek, kardeş sayısı, kardeşler arasındaki sıra, anne ve baba öğrenim durumu, ekran maruziyetine maruz kalma süresi değişkenlerine göre karşılaştırılmasında ANOVA testinden yararlanılmıştır. ANOVA testinde anlamlı farklılık görüldüğünde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD post hoc testinden yararlanılmıştır. Çocukluk döneminde maruz kalınan anne-baba tutum ve davranışları, duygu düzenleme güçlüğü ve gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılama arasındaki ilişki testinde Pearson korelasyon testinden; çocukluk döneminde maruz kalınan anne-baba tutum ve davranışları ve duygu düzenleme güçlüğünün gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılama üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 ($p<0,05$) olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV: BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 1'de araştırmaya katılan yetişkin katılımcıların demografik özelliklerine ait frekans ve yüzde dağılımına yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Özellik	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	41	58,6
	Erkek	29	41,4
Yaş grupları (29,16±8,04)	18-25 yaş	27	38,6
	26-30 yaş	20	28,6
	31-35 yaş	8	11,4
	36-40 yaş	8	11,4
	41-53 yaş	7	10,0
Medeni durum	Evli	26	37,1
	Bekar	44	62,9
Öğrenim durumu	Lise	19	27,1
	Üniversite	33	47,1
	Lisansüstü	18	25,7
Meslek	Öğrenci	16	22,9
	Memur	23	32,9
	İşçi	17	24,3
	Serbest meslek	14	20,0
Kardeş sayısı	2 kardeş	35	50,0
	3 kardeş	20	28,6
	4-5 kardeş	15	21,4
Kardeşler arasındaki sıra	İlk kardeş	33	47,1
	Ortanca kardeş	14	20,0
	En küçük kardeş	23	32,9
Farklı cinsiyetten kardeşi var mı?	Evet	44	62,9
	Hayır	26	37,1
Anne öğrenim durumu	İlköğretim	45	64,3
	Lise	11	15,7
	Üniversite	14	20,0
Baba öğrenim durumu	İlköğretim	37	52,9
	Lise	10	14,3
	Üniversite	23	32,9
Psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumu	Evet	19	27,1
	Hayır	51	82,9
Günde ortalama kaç saat ekran maruziyeti var?	1-3 saat	25	35,7
	3-4 saat	15	21,4
	4-5 saat	11	15,7
	5 saatten fazla	19	27,1
Çocuklukta anne sağ mı?	Evet	70	100,0
Çocuklukta baba sağ mı?	Evet	70	100,0
Çocuklukta anne-baba birliktelik durumu	Birlikte	70	100,0
Çocuklukta bakım veren	Anne ve baba	61	87,1
	Diğer	9	12,9
Çocuklukta yaşadığı aile tipi	Çekirdek aile	56	80,0
	Geniş aile	14	20,0

Araştırmaya katılan 70 yetişkin katılımcının %58,6'sı kadın, %41,4'ü erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 29,16±8,04 olarak tespit edilmiş olup katılımcıların %38,6'sı 18-25 yaş, %28,6'sı 26-30 yaş, %11,4'ü 31-35 yaş, %11,4'ü 36-40 yaş, %10'u 41-53 yaş grubundadır. Katılımcıların %37,1'i evli, %62,9'u bekardır. Katılımcıların %27,1'i lise, %47,1'i üniversite, %25,7'si lisansüstü düzeyde öğrenim görmüştür. Katılımcıların %22,9'u öğrenci, %32,9'u memur, %24,3'ü işçi, %20'si serbest meslek sahibidir. Katılımcıların %50'si 2 kardeş, %28,6'sı 3 kardeş, %21,4'ü 4-5 kardeştir. Katılımcıların %47,1'i ilk kardeş, %20'si ortanca kardeş, %32,9'u en küçük kardeştir. Katılımcıların %62,9'unun farklı cinsiyetten kardeşi vardır. Katılımcıların %64,3'ünün annesi ilköğretim düzeyinde, %15,7'sinin lise, %20'sinin annesi üniversite düzeyinde öğrenim görmüştür. Katılımcıların %52,9'unun babası ilköğretim düzeyinde, %1,3'ünün babası lise, %32,9'unun babası üniversite düzeyinde öğrenim görmüştür. Katılımcıların %27,1'i herhangi bir psikolojik veya psikiyatrik destek almıştır. Katılımcıların %35,7'sinin günde 1-3 saat, %21,4'ünün 3-4 saat, %15,7'sinin 4-5 saat, %27,1'inin 5 saatten fazla ekran maruziyeti vardır. Katılımcıların tamamının çocuklukta anne ve babası sağ ve birliktedir. Katılımcıların %87,1'inin çocuklukta bakım vereni anne ve baba, %12,9'unun bakım vereni diğer kişilerdir. Katılımcıların %80'i çocukluğunda çekirdek ailede, %20'si geniş ailede yaşamıştır.

4.2. Araştırma Değişkenlerine Ait Betimsel Bulgular

Tablo 2'de araştırma değişkenlerine ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler

		Alınabilecek		Elde Edilen					
Ölçek ve Alt Boyut	**N**	**Min.**	**Maks.**	**Min.**	**Maks.**	$\bar{X}$	**SS**	**Ç.**	**B.**
Kuralcı / Kalıplayıcı	70	12	72	12,00	61,00	32,36	13,26	0,54	-0,42
Küçümseyici / Kusur Bulucu	70	9	54	9,00	43,00	13,89	7,76	0,63	-0,59
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	70	8	48	8,00	39,00	17,73	8,14	0,86	-0,02
Sömürücü / İstismar Edici	70	7	42	7,00	17,00	7,64	1,71	-0,32	-0,26
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	70	7	42	8,00	36,00	20,79	7,24	0,14	-0,95
Koşullu / Başarı Odaklı	70	5	30	5,00	30,00	15,80	6,11	0,24	-0,52
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	70	6	36	6,00	27,00	10,37	4,47	0,65	0,12
Kötümser / Endişeli	70	3	18	3,00	18,00	7,99	3,70	0,65	0,09
Cezalandırıcı	70	4	24	4,00	24,00	10,94	4,54	0,76	0,52
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	70	3	18	3,00	18,00	8,34	3,77	0,93	0,49
YOUNG EBEVEYNLİK (ANNE)	70	64	384	81,00	254,00	145,84	38,00	0,77	0,23
Kuralcı / Kalıplayıcı	70	12	72	12,00	67,00	30,69	13,33	0,87	0,36
Küçümseyici / Kusur Bulucu	70	9	54	9,00	48,00	15,10	9,61	0,83	-0,66
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	70	8	48	8,00	47,00	22,39	10,51	0,76	-0,33
Sömürücü / İstismar Edici	70	7	42	7,00	27,00	8,69	3,74	-0,97	-0,82
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	70	7	42	7,00	34,00	19,31	6,89	0,30	-0,50
Koşullu / Başarı Odaklı	70	5	30	5,00	30,00	15,17	6,37	0,34	-0,62
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	70	6	36	6,00	31,00	11,76	5,58	0,55	-0,29
Kötümser / Endişeli	70	3	18	3,00	16,00	7,36	3,66	0,71	-0,15
Cezalandırıcı	70	4	24	4,00	24,00	10,54	5,34	0,16	-0,36

Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	70	3	18	3,00	18,00	9,06	4,21	-0,51	-0,77
YOUNG EBEVEYNLİK (BABA)	70	64	384	86,00	314,00	150,06	45,57	0,50	-0,08
Farkındalık	70	5	25	5,00	25,00	11,89	4,00	0,13	0,20
Açıklık	70	5	25	5,00	22,00	10,29	3,90	0,88	0,68
Hedefler	70	5	25	5,00	25,00	14,03	4,91	0,62	-0,50
Dürtü	70	6	30	6,00	27,00	12,69	5,44	0,48	-0,62
Kabul Etmeme	70	6	30	6,00	30,00	12,01	5,69	0,55	-0,28
Strateji	70	8	40	8,00	36,00	17,11	7,07	0,89	0,05
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ	70	35	175	44,00	144,00	78,01	24,72	1,00	0,24
GÖZLERDEN ZİHİN OKUMA TESTİ	70	0	32	17,00	30,00	24,21	2,96	-0,17	-0,30

Ç: Çarpıklık B: Basıklık

Young ebeveynlik ölçeği anne formu toplam puanı 145,84±38,00; baba formu toplam puanı 150,06±45,57 olarak tespit edilmiş olup ölçekten alınabilecek en düşük (64) ve en yüksek (384) puanlara göre erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna zemin hazırlayan anne ve baba tutumlarına ilişkin katılımcı algısının "çoğunlukla yanlış" aralığında olduğu tespit edilmiştir.

Duygu düzenleme güçlüğü ölçek toplam puanı 78,01±24,72 olarak tespit edilmiş olup ölçekten alınabilecek en düşük (35) ve en yüksek (175) puanlara göre katılımcıların duygu düzenleme güçlüğünün "bazen" aralığında olduğu tespit edilmiştir.

Gözlerden zihin okuma testi toplam puanı 24,21±2,96 olarak tespit edilmiş olup ölçekten alınabilecek en düşük (0) ve en yüksek (32) puanlara göre katılımcıların gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılama becerisinin yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

4.3. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 3'te Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Kuralcı / Kalıplayıcı	Kadın	41	31,88	13,93	-0,36	0,722
	Erkek	29	33,03	12,46		
Küçümseyici / Kusur Bulucu	Kadın	41	14,29	9,29	-0,55	0,582
	Erkek	29	13,31	4,96		
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	Kadın	41	18,15	8,92	0,51	0,613
	Erkek	29	17,14	7,00		
Sömürücü / İstismar Edici	Kadın	41	7,63	1,80	0,78	0,438
	Erkek	29	7,66	1,61		
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	Kadın	41	20,10	7,51	-0,94	0,348
	Erkek	29	21,76	6,85		
Koşullu / Başarı Odaklı	Kadın	41	14,93	5,99	-1,43	0,157
	Erkek	29	17,03	6,18		
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	Kadın	41	10,49	5,23	-0,20	0,842

	Erkek	29	10,21	3,20		
Kötümser / Endişeli	Kadın	41	7,83	4,11	-0,42	0,677
	Erkek	29	8,21	3,08		
Cezalandırıcı	Kadın	41	10,98	4,42	0,07	0,943
	Erkek	29	10,90	4,77		
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	Kadın	41	8,17	3,96	-0,45	0,653
	Erkek	29	8,59	3,53		
YOUNG EBEVEYNLİK (ANNE)	Kadın	41	144,44	40,99	-0,37	0,716
	Erkek	29	147,83	33,93		

Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 4'te Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Yaş Grupları	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Kuralcı / Kalıplayıcı	A-18-25 yaş	27	32,81	11,01	1,02	0,390	
	B-26-30 yaş	20	31,85	16,34			
	C-31-35 yaş	8	33,63	18,63			
	D-36-40 yaş	8	31,75	11,03			
	E-41-53 yaş	7	31,29	9,91			
Küçümseyici / Kusur Bulucu	A-18-25 yaş	27	13,48	8,18	0,29	0,833	
	B-26-30 yaş	20	13,75	7,36			
	C-31-35 yaş	8	16,75	10,25			
	D-36-40 yaş	8	14,38	6,39			
	E-41-53 yaş	7	12,00	6,66			
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	A-18-25 yaş	27	16,96	9,03	0,75	0,525	
	B-26-30 yaş	20	16,50	6,75			
	C-31-35 yaş	8	21,00	10,57			
	D-36-40 yaş	8	21,63	7,05			
	E-41-53 yaş	7	16,00	5,54			
Sömürücü / İstismar Edici	A-18-25 yaş	27	7,59	1,15	1,07	0,366	
	B-26-30 yaş	20	7,70	2,30			
	C-31-35 yaş	8	7,75	1,04			
	D-36-40 yaş	8	8,00	2,83			
	E-41-53 yaş	7	7,14	0,38			
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	A-18-25 yaş	27	21,15	8,36	1,70	0,175	
	B-26-30 yaş	20	19,80	6,59			
	C-31-35 yaş	8	22,88	8,29			
	D-36-40 yaş	8	21,63	6,21			
	E-41-53 yaş	7	18,86	4,74			
Koşullu / Başarı Odaklı	A-18-25 yaş	27	15,44	5,72	1,75	0,166	
	B-26-30 yaş	20	15,55	6,75			
	C-31-35 yaş	8	15,63	7,91			
	D-36-40 yaş	8	16,75	6,32			
	E-41-53 yaş	7	17,00	4,55			
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	A-18-25 yaş	27	9,96	4,06	0,34	0,796	
	B-26-30 yaş	20	10,70	4,70			
	C-31-35 yaş	8	8,88	3,00			
	D-36-40 yaş	8	13,00	6,68			
	E-41-53 yaş	7	9,71	3,50			
Kötümser / Endişeli	A-18-25 yaş	27	7,26	3,22	0,29	0,835	

	B-26-30 yaş	20	7,75	4,46			
	C-31-35 yaş	8	7,25	3,62			
	D-36-40 yaş	8	10,88	3,52			
	E-41-53 yaş	7	9,00	2,00			
Cezalandırıcı	A-18-25 yaş	27	10,63	5,18	0,59	0,622	
	B-26-30 yaş	20	11,20	3,98			
	C-31-35 yaş	8	11,50	4,04			
	D-36-40 yaş	8	13,00	4,41			
	E-41-53 yaş	7	8,43	3,82			
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	A-18-25 yaş	27	7,96	3,01	0,10	0,960	
	B-26-30 yaş	20	8,55	4,30			
	C-31-35 yaş	8	7,75	5,06			
	D-36-40 yaş	8	9,63	4,63			
	E-41-53 yaş	7	8,43	2,70			
YOUNG EBEVEYNLİK (ANNE)	A-18-25 yaş	27	143,26	38,09	0,70	0,553	
	B-26-30 yaş	20	143,35	38,46			
	C-31-35 yaş	8	153,00	53,99			
	D-36-40 yaş	8	160,63	31,74			
	E-41-53 yaş	7	137,86	23,95			

Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 5'te Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 5. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	**Medeni Durum**	**N**	$\overline{X}$	**SS**	**t**	**p**
Kuralcı / Kalıplayıcı	Evli	26	31,88	14,00	-0,23	0,821
	Bekar	44	32,64	12,95		
Küçümseyici / Kusur Bulucu	Evli	26	15,12	8,80	0,60	0,551
	Bekar	44	13,16	7,08		
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	Evli	26	19,65	7,50	1,54	0,129
	Bekar	44	16,59	8,37		
Sömürücü / İstismar Edici	Evli	26	8,04	2,49	-0,62	0,538
	Bekar	44	7,41	0,97		
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	Evli	26	20,00	6,15	-0,70	0,489
	Bekar	44	21,25	7,84		
Koşullu / Başarı Odaklı	Evli	26	16,58	6,62	0,82	0,418
	Bekar	44	15,34	5,82		
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	Evli	26	10,42	4,65	0,06	0,952
	Bekar	44	10,34	4,42		
Kötümser / Endişeli	Evli	26	9,08	3,73	1,94	0,057
	Bekar	44	7,34	3,56		
Cezalandırıcı	Evli	26	11,54	4,87	0,84	0,402
	Bekar	44	10,59	4,35		
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	Evli	26	8,77	4,03	0,73	0,471
	Bekar	44	8,09	3,63		
YOUNG EBEVEYNLİK (ANNE)	Evli	26	151,08	41,37	0,88	0,380
	Bekar	44	142,75	36,00		

Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 6'da Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının öğrenim durumuna göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 6. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Öğrenim Durumu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Kuralcı / Kalıplayıcı	A-Lise	19	29,37	11,97	0,69	0,506	
	B-Üniversite	33	33,82	14,29			
	C-Lisansüstü	18	32,83	12,75			
Küçümseyici / Kusur Bulucu	A-Lise	19	13,79	7,43	0,14	0,873	
	B-Üniversite	33	13,52	7,33			
	C-Lisansüstü	18	14,67	9,16			
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	A-Lise	19	15,42	8,74	1,14	0,327	
	B-Üniversite	33	18,24	8,56			
	C-Lisansüstü	18	19,22	6,42			
Sömürücü / İstismar Edici	A-Lise	19	7,63	1,86	0,16	0,851	
	B-Üniversite	33	7,39	0,83			
	C-Lisansüstü	18	8,11	2,56			
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	A-Lise	19	21,53	6,27	1,13	0,328	
	B-Üniversite	33	19,45	7,93			
	C-Lisansüstü	18	22,44	6,76			
Koşullu / Başarı Odaklı	A-Lise	19	15,95	5,53	0,64	0,531	
	B-Üniversite	33	15,03	6,11			
	C-Lisansüstü	18	17,06	6,80			
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	A-Lise	19	10,95	2,76	0,97	0,384	
	B-Üniversite	33	10,48	5,67			
	C-Lisansüstü	18	9,56	3,40			
Kötümser / Endişeli	A-Lise	19	7,74	3,14	0,08	0,925	
	B-Üniversite	33	8,00	3,78			
	C-Lisansüstü	18	8,22	4,24			
Cezalandırıcı	A-Lise	19	8,42	3,55	4,49	**0,015**	**B,C>A**
	B-Üniversite	33	12,03	4,72			
	C-Lisansüstü	18	11,61	4,29			
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	A-Lise	19	9,05	4,49	0,59	0,559	
	B-Üniversite	33	7,88	3,62			
	C-Lisansüstü	18	8,44	3,26			
YOUNG EBEVEYNLİK (ANNE)	A-Lise	19	139,84	32,08	0,48	0,622	
	B-Üniversite	33	145,85	40,68			
	C-Lisansüstü	18	152,17	39,67			

Kuralcı / kalıplayıcı, küçümseyici / kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü / istismar edici, aşırı koruyucu / evhamlı, koşullu / başarı odaklı, aşırı izin verici / sınırsız, kötümser / endişeli, değişime kapalı / duyguları bastıran ve Young ebeveynlik ölçeği anne formu toplam puanlarının öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Young ebeveynlik ölçeği anne formu cezalandırıcı alt boyut puanlarının öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=4,49$; $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc

testi sonuçlarına göre üniversite ve lisansüstü düzeyde öğrenim gören katılımcıların çocukluklarında cezalandırıcı anne tutumuna ilişkin algı puanları, lise düzeyinde öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 7'de Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının mesleğe göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 7. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Mesleğe Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Meslek	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Kuralcı / Kalıplayıcı	A-Öğrenci	16	30,38	8,89	0,22	0,883	
	B-Memur	23	33,22	14,15			
	C-İşçi	17	33,71	16,21			
	D-Serbest meslek	14	31,57	13,04			
Küçümseyici / Kusur Bulucu	A-Öğrenci	16	10,50	1,51	1,63	0,192	
	B-Memur	23	15,70	9,24			
	C-İşçi	17	15,94	10,10			
	D-Serbest meslek	14	12,29	4,36			
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	A-Öğrenci	16	13,31	5,15	3,14	**0,031**	**B,C>A**
	B-Memur	23	20,13	7,82			
	C-İşçi	17	20,00	10,33			
	D-Serbest meslek	14	16,07	6,50			
Sömürücü / İstismar Edici	A-Öğrenci	16	7,63	1,31	0,29	0,830	
	B-Memur	23	7,39	0,78			
	C-İşçi	17	7,71	1,99			
	D-Serbest meslek	14	8,00	2,72			
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	A-Öğrenci	16	21,88	8,55	0,68	0,569	
	B-Memur	23	20,87	6,64			
	C-İşçi	17	21,59	6,31			
	D-Serbest meslek	14	18,43	7,87			
Koşullu / Başarı Odaklı	A-Öğrenci	16	14,38	5,34	0,65	0,584	
	B-Memur	23	15,61	6,81			
	C-İşçi	17	17,35	5,02			
	D-Serbest meslek	14	15,86	7,09			
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	A-Öğrenci	16	9,25	2,72	0,60	0,619	
	B-Memur	23	10,39	4,93			
	C-İşçi	17	10,41	4,74			
	D-Serbest meslek	14	11,57	5,06			
Kötümser / Endişeli	A-Öğrenci	16	6,88	2,70	1,27	0,293	
	B-Memur	23	9,00	4,30			
	C-İşçi	17	8,24	3,53			
	D-Serbest meslek	14	7,29	3,69			
Cezalandırıcı	A-Öğrenci	16	9,19	2,51	1,15	0,334	
	B-Memur	23	11,65	4,31			
	C-İşçi	17	10,94	5,89			
	D-Serbest meslek	14	11,79	4,73			
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	A-Öğrenci	16	8,13	2,87	1,55	0,210	
	B-Memur	23	9,48	3,98			
	C-İşçi	17	8,29	4,97			
	D-Serbest meslek	14	6,79	1,93			
YOUNG EBEVEYNLİK (ANNE)	A-Öğrenci	16	131,50	25,02	1,49	0,224	
	B-Memur	23	153,43	42,64			
	C-İşçi	17	154,18	41,28			
	D-Serbest meslek	14	139,64	35,77			

Kuralcı / kalıplayıcı, küçümseyici / kusur bulucu, sömürücü / istismar edici, aşırı koruyucu / evhamlı, koşullu / başarı odaklı, aşırı izin verici / sınırsız, kötümser / endişeli, cezalandırıcı, değişime kapalı / duyguları bastıran ve Young ebeveynlik ölçeği anne formu toplam puanlarının mesleğe göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Young ebeveynlik ölçeği anne formu duygusal bakımdan yoksun bırakıcı alt boyut puanlarının mesleğe göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=3,14$; $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre memur ve işçi katılımcıların çocukluklarında duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne tutumuna ilişkin algı puanları, öğrenci katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 8'de Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 8. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Kardeş Sayısı	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Kuralcı / Kalıplayıcı	A-2 kardeş	35	35,23	14,46	1,69	0,193	
	B-3 kardeş	20	29,20	11,47			
	C-4-5 kardeş	15	29,87	11,76			
Küçümseyici / Kusur Bulucu	A-2 kardeş	35	14,43	8,75	0,49	0,616	
	B-3 kardeş	20	12,55	7,03			
	C-4-5 kardeş	15	14,40	6,33			
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	A-2 kardeş	35	17,51	9,05	0,33	0,720	
	B-3 kardeş	20	17,00	6,17			
	C-4-5 kardeş	15	19,20	8,53			
Sömürücü / İstismar Edici	A-2 kardeş	35	7,34	0,73	1,29	0,283	
	B-3 kardeş	20	7,75	1,33			
	C-4-5 kardeş	15	8,20	3,19			
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	A-2 kardeş	35	22,14	7,73	1,35	0,267	
	B-3 kardeş	20	18,95	6,54			
	C-4-5 kardeş	15	20,07	6,72			
Koşullu / Başarı Odaklı	A-2 kardeş	35	15,23	6,28	0,30	0,742	
	B-3 kardeş	20	16,35	6,31			
	C-4-5 kardeş	15	16,40	5,72			
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	A-2 kardeş	35	10,17	4,72	3,17	**0,048**	**C>A,B**
	B-3 kardeş	20	9,00	2,47			
	C-4-5 kardeş	15	12,67	5,27			
Kötümser / Endişeli	A-2 kardeş	35	8,17	3,71	2,67	0,077	
	B-3 kardeş	20	6,60	3,60			
	C-4-5 kardeş	15	9,40	3,36			
Cezalandırıcı	A-2 kardeş	35	10,83	4,15	0,13	0,882	
	B-3 kardeş	20	10,75	4,29			
	C-4-5 kardeş	15	11,47	5,85			
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	A-2 kardeş	35	8,63	4,24	1,74	0,183	
	B-3 kardeş	20	7,10	3,01			
	C-4-5 kardeş	15	9,33	3,27			
YOUNG EBEVEYNLİK (ANNE)	A-2 kardeş	35	149,69	41,08	1,10	0,340	
	B-3 kardeş	20	135,25	35,45			

	C-4-5 kardeş	15	151,00	32,97			

Kuralcı / kalıplayıcı, küçümseyici / kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü / istismar edici, aşırı koruyucu / evhamlı, koşullu / başarı odaklı, kötümser / endişeli, cezalandırıcı, değişime kapalı / duyguları bastıran ve Young ebeveynlik ölçeği anne formu toplam puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Young ebeveynlik ölçeği anne formu aşırı izin verici / sınırsız alt boyut puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=3,17$; $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre 4-5 kardeş olan katılımcıların çocukluklarında aşırı izin verici / sınırsız anne tutumuna ilişkin algı puanları, 2 ve 3 kardeş olan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 9'da Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının kardeşler arasındaki sıraya göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 9. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Kardeşler Arasındaki Sıraya Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Kardeşler Arasındaki Sıra	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Kuralcı / Kalıplayıcı	A-İlk kardeş	33	33,03	12,48	0,15	0,864	
	B-Ortanca kardeş	14	30,71	11,45			
	C-En küçük kardeş	23	32,39	15,65			
Küçümseyici / Kusur Bulucu	A-İlk kardeş	33	14,15	8,72	0,42	0,660	
	B-Ortanca kardeş	14	14,07	5,51			
	C-En küçük kardeş	23	13,39	7,74			
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	A-İlk kardeş	33	17,18	8,49	0,14	0,871	
	B-Ortanca kardeş	14	18,14	7,15			
	C-En küçük kardeş	23	18,26	8,48			
Sömürücü / İstismar Edici	A-İlk kardeş	33	7,36	0,70	0,33	0,719	
	B-Ortanca kardeş	14	8,21	2,72			
	C-En küçük kardeş	23	7,70	1,94			
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	A-İlk kardeş	33	20,67	6,74	0,13	0,882	
	B-Ortanca kardeş	14	21,64	7,48			
	C-En küçük kardeş	23	20,43	8,04			
Koşullu / Başarı Odaklı	A-İlk kardeş	33	14,70	6,09	1,06	0,353	
	B-Ortanca kardeş	14	17,14	4,79			
	C-En küçük kardeş	23	16,57	6,80			
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	A-İlk kardeş	33	9,45	3,99	2,14	0,126	
	B-Ortanca kardeş	14	11,57	3,01			
	C-En küçük kardeş	23	10,96	5,63			
Kötümser / Endişeli	A-İlk kardeş	33	8,18	3,64	0,09	0,917	
	B-Ortanca kardeş	14	7,86	2,51			
	C-En küçük kardeş	23	7,78	4,44			
Cezalandırıcı	A-İlk kardeş	33	10,45	3,56	0,36	0,699	
	B-Ortanca kardeş	14	11,29	5,76			
	C-En küçük kardeş	23	11,43	5,08			
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	A-İlk kardeş	33	8,94	4,23	1,16	0,318	
	B-Ortanca kardeş	14	8,50	3,67			
	C-En küçük kardeş	23	7,39	3,00			

YOUNG EBEVEYNLİK (ANNE)	A-İlk kardeş	33	144,12	39,64	0,09	0,918	
	B-Ortanca kardeş	14	149,14	28,22			
	C-En küçük kardeş	23	146,30	41,96			

Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının kardeşler arasındaki sıraya göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 10'da Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının farklı cinsiyetten kardeşe sahip olma durumuna göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 10. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Farklı Cinsiyetten Kardeşe Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Farklı Cinsiyetten Kardeş Var mı?	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Kuralcı / Kalıplayıcı	Evet	44	31,95	12,67	-0,33	0,744
	Hayır	26	33,04	14,43		
Küçümseyici / Kusur Bulucu	Evet	44	13,39	7,03	-0,15	0,880
	Hayır	26	14,73	8,94		
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	Evet	44	17,41	7,22	-0,42	0,672
	Hayır	26	18,27	9,64		
Sömürücü / İstismar Edici	Evet	44	7,52	1,72	1,82	0,074
	Hayır	26	7,85	1,71		
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	Evet	44	20,93	7,86	0,22	0,828
	Hayır	26	20,54	6,18		
Koşullu / Başarı Odaklı	Evet	44	16,36	6,03	1,00	0,319
	Hayır	26	14,85	6,25		
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	Evet	44	9,98	3,26	-0,41	0,681
	Hayır	26	11,04	6,02		
Kötümser / Endişeli	Evet	44	7,68	3,83	-0,89	0,375
	Hayır	26	8,50	3,48		
Cezalandırıcı	Evet	44	11,02	4,61	0,19	0,850
	Hayır	26	10,81	4,50		
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	Evet	44	8,27	3,94	-0,20	0,841
	Hayır	26	8,46	3,52		
YOUNG EBEVEYNLİK (ANNE)	Evet	44	144,52	36,17	-0,38	0,708
	Hayır	26	148,08	41,56		

Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının farklı cinsiyetten kardeşe sahip olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 11'de Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının anne öğrenim durumuna göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 11. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Anne Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Anne Öğrenim Durumu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Kuralcı / Kalıplayıcı	A-İlköğretim	45	31,78	12,83	1,63	0,204	
	B-Lise	11	38,55	17,55			
	C-Üniversite	14	29,36	9,77			
Küçümseyici / Kusur Bulucu	A-İlköğretim	45	12,84	5,15	1,82	0,169	
	B-Lise	11	18,91	13,49			
	C-Üniversite	14	13,29	8,01			

Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	A-İlköğretim	45	17,13	7,02	1,72	0,186	
	B-Lise	11	21,82	11,38			
	C-Üniversite	14	16,43	8,23			
Sömürücü / İstismar Edici	A-İlköğretim	45	7,67	2,04	1,92	0,155	
	B-Lise	11	7,64	0,92			
	C-Üniversite	14	7,57	0,85			
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	A-İlköğretim	45	20,64	7,21	0,16	0,851	
	B-Lise	11	21,91	6,76			
	C-Üniversite	14	20,36	8,10			
Koşullu / Başarı Odaklı	A-İlköğretim	45	15,42	5,37	0,64	0,529	
	B-Lise	11	17,73	7,59			
	C-Üniversite	14	15,50	7,27			
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	A-İlköğretim	45	10,53	4,40	0,32	0,726	
	B-Lise	11	10,82	5,81			
	C-Üniversite	14	9,50	3,70			
Kötümser / Endişeli	A-İlköğretim	45	7,91	3,36	2,17	0,122	
	B-Lise	11	9,82	4,42			
	C-Üniversite	14	6,79	3,85			
Cezalandırıcı	A-İlköğretim	45	10,33	3,75	3,36	**0,041**	**B>A,C**
	B-Lise	11	14,09	5,77			
	C-Üniversite	14	10,43	5,09			
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	A-İlköğretim	45	8,91	4,07	1,45	0,241	
	B-Lise	11	7,36	3,20			
	C-Üniversite	14	7,29	2,87			
YOUNG EBEVEYNLİK (ANNE)	A-İlköğretim	45	143,18	31,36	2,63	0,079	
	B-Lise	11	168,64	48,85			
	C-Üniversite	14	136,50	44,07			

Kuralcı / kalıplayıcı, küçümseyici / kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü / istismar edici, aşırı koruyucu / evhamlı, koşullu / başarı odaklı, aşırı izin verici / sınırsız, kötümser / endişeli, değişime kapalı / duyguları bastıran ve Young ebeveynlik ölçeği anne formu toplam puanlarının anne öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Young ebeveynlik ölçeği anne formu cezalandırıcı alt boyut puanlarının anne öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=3,36$; $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre anne öğrenimi lise olan katılımcıların çocukluklarında cezalandırıcı anne tutumuna ilişkin algı puanları, anne öğrenimi ilköğretim ve üniversite olan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 12'de Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının baba öğrenim durumuna göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 12. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Baba Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Baba Öğrenim Durumu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Kuralcı / Kalıplayıcı	A-İlköğretim	37	32,05	14,13	0,14	0,874	
	B-Lise	10	34,40	14,72			
	C-Üniversite	23	31,96	11,57			
	A-İlköğretim	37	13,32	7,30	0,34	0,713	

Küçümseyici / Kusur Bulucu	B-Lise	10	14,30	8,00			
	C-Üniversite	23	14,61	8,63			
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	A-İlköğretim	37	17,68	7,79	0,00	0,998	
	B-Lise	10	17,70	9,97			
	C-Üniversite	23	17,83	8,24			
Sömürücü / İstismar Edici	A-İlköğretim	37	7,59	1,62	0,54	0,586	
	B-Lise	10	8,20	3,16			
	C-Üniversite	23	7,48	0,79			
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	A-İlköğretim	37	21,46	7,00	0,70	0,501	
	B-Lise	10	18,40	7,07			
	C-Üniversite	23	20,74	7,76			
Koşullu / Başarı Odaklı	A-İlköğretim	37	15,95	5,59	0,03	0,966	
	B-Lise	10	15,90	7,56			
	C-Üniversite	23	15,52	6,52			
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	A-İlköğretim	37	10,54	4,81	0,31	0,736	
	B-Lise	10	9,60	4,99			
	C-Üniversite	23	10,43	3,80			
Kötümser / Endişeli	A-İlköğretim	37	7,86	3,43	0,08	0,923	
	B-Lise	10	8,40	3,63			
	C-Üniversite	23	8,00	4,26			
Cezalandırıcı	A-İlköğretim	37	10,41	4,16	0,59	0,560	
	B-Lise	10	11,20	4,73			
	C-Üniversite	23	11,70	5,09			
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	A-İlköğretim	37	8,30	4,04	0,51	0,603	
	B-Lise	10	9,40	4,86			
	C-Üniversite	23	7,96	2,74			
YOUNG EBEVEYNLİK (ANNE)	A-İlköğretim	37	145,16	37,42	0,02	0,984	
	B-Lise	10	147,50	35,88			
	C-Üniversite	23	146,22	41,34			

Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının baba öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 13'te Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumuna göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 13. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	**Psikolojik Destek Alma**	**N**	$\overline{X}$	**SS**	**t**	**p**
Kuralcı / Kalıplayıcı	Evet	19	37,79	15,49	2,15	**0,035**
	Hayır	51	30,33	11,87		
Küçümseyici / Kusur Bulucu	Evet	19	15,63	8,10	2,03	**0,046**
	Hayır	51	13,24	7,61		
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	Evet	19	18,68	8,46	0,60	0,553
	Hayır	51	17,37	8,07		
Sömürücü / İstismar Edici	Evet	19	8,47	2,97	-1,06	0,294
	Hayır	51	7,33	0,71		
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	Evet	19	25,37	7,48	3,48	**0,001**
	Hayır	51	19,08	6,42		
Koşullu / Başarı Odaklı	Evet	19	19,11	6,19	2,91	**0,005**
	Hayır	51	14,57	5,66		
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	Evet	19	11,47	4,98	1,35	0,182
	Hayır	51	9,96	4,25		

Kötümser / Endişeli	Evet	19	10,74	3,89	4,24	**0,000**
	Hayır	51	6,96	3,08		
Cezalandırıcı	Evet	19	12,37	4,03	1,62	0,109
	Hayır	51	10,41	4,64		
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	Evet	19	8,11	2,83	-0,32	0,750
	Hayır	51	8,43	4,09		
YOUNG EBEVEYNLİK (ANNE)	Evet	19	167,74	33,04	3,12	**0,003**
	Hayır	51	137,69	36,74		

Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü / istismar edici, aşırı izin verici / sınırsız, değişime kapalı / duyguları bastıran alt boyut puanlarının psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Young ebeveynlik ölçeği anne formu kuralcı / kalıplayıcı ($t=2,15$; $p<0,05$), küçümseyici / kusur bulucu ($t=2,03$; $p<0,05$), aşırı koruyucu / evhamlı ($t=3,48$; $p<0,05$), koşullu / başarı odaklı ($t=2,91$; $p<0,05$), kötümser / endişeli ($t=4,24$; $p<0,05$) alt boyut puanları ve Young ebeveynlik ölçeği anne formu toplam ($t=3,12$; $p<0,05$) puanlarının psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Psikolojik veya psikiyatrik destek alan katılımcıların çocukluklarında kuralcı / kalıplayıcı, küçümseyici / kusur bulucu, aşırı koruyucu / evhamlı, koşullu / başarı odaklı, kötümser / endişeli anne tutum puanları ve erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna zemin hazırlayan anne tutumuna ilişkin algı puanları, psikolojik veya psikiyatrik destek almayan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 14'te Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının günlük ekran maruziyeti süresine göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 14. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Günlük Ekran Maruziyeti Süresine Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Günlük Ekran Maruziyeti	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Kuralcı / Kalıplayıcı	A-1-3 saat	25	33,96	14,68	1,02	0,390	
	B-3-4 saat	15	34,93	14,27			
	C-4-5 saat	11	26,64	8,26			
	D-5 saatten fazla	19	31,53	12,67			
Küçümseyici / Kusur Bulucu	A-1-3 saat	25	13,76	7,22	0,29	0,833	
	B-3-4 saat	15	15,87	11,42			
	C-4-5 saat	11	14,73	8,22			
	D-5 saatten fazla	19	12,00	3,84			
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	A-1-3 saat	25	16,72	6,89	0,75	0,525	
	B-3-4 saat	15	18,47	9,72			
	C-4-5 saat	11	20,73	10,48			
	D-5 saatten fazla	19	16,74	6,92			
Sömürücü / İstismar Edici	A-1-3 saat	25	8,00	2,65	1,07	0,366	
	B-3-4 saat	15	7,53	0,83			
	C-4-5 saat	11	7,64	0,92			
	D-5 saatten fazla	19	7,26	0,73			
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	A-1-3 saat	25	20,68	7,78	1,70	0,175	
	B-3-4 saat	15	22,60	5,55			

	C-4-5 saat	11	23,27	8,75			
	D-5 saatten fazla	19	18,05	6,26			
Koşullu / Başarı Odaklı	A-1-3 saat	25	16,92	6,70	1,75	0,166	
	B-3-4 saat	15	15,53	5,26			
	C-4-5 saat	11	17,82	5,83			
	D-5 saatten fazla	19	13,37	5,71			
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	A-1-3 saat	25	10,52	4,90	0,34	0,796	
	B-3-4 saat	15	10,60	5,08			
	C-4-5 saat	11	10,82	3,03			
	D-5 saatten fazla	19	9,74	4,34			
Kötümser / Endişeli	A-1-3 saat	25	8,32	4,21	0,29	0,835	
	B-3-4 saat	15	8,20	4,39			
	C-4-5 saat	11	8,09	2,91			
	D-5 saatten fazla	19	7,32	2,89			
Cezalandırıcı	A-1-3 saat	25	10,56	4,53	0,59	0,622	
	B-3-4 saat	15	12,20	5,23			
	C-4-5 saat	11	10,00	3,97			
	D-5 saatten fazla	19	11,00	4,41			
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	A-1-3 saat	25	8,16	3,00	0,10	0,960	
	B-3-4 saat	15	8,13	4,07			
	C-4-5 saat	11	8,36	5,32			
	D-5 saatten fazla	19	8,74	3,69			
YOUNG EBEVEYNLİK (ANNE)	A-1-3 saat	25	147,60	40,54	0,70	0,553	
	B-3-4 saat	15	154,07	46,02			
	C-4-5 saat	11	148,09	34,04			
	D-5 saatten fazla	19	135,74	29,68			

Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının günlük ekran maruziyeti süresine göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 15'te Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının çocuklukta bakım veren kişiye göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 15. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Çocuklukta Bakım Veren Kişiye Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	**Çocuklukta Bakım Veren**	**N**	$\overline{X}$	**SS**	**t**	**p**
Kuralcı / Kalıplayıcı	Anne ve baba	61	32,11	13,34	-0,40	0,693
	Diğer	9	34,00	13,35		
Küçümseyici / Kusur Bulucu	Anne ve baba	61	13,30	6,97	-1,33	0,188
	Diğer	9	17,89	11,61		
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	Anne ve baba	61	16,97	7,65	-2,09	**0,041**
	Diğer	9	22,89	9,91		
Sömürücü / İstismar Edici	Anne ve baba	61	7,62	1,80	1,66	0,102
	Diğer	9	7,78	0,97		
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	Anne ve baba	61	20,70	7,56	-0,24	0,810
	Diğer	9	21,33	4,80		
Koşullu / Başarı Odaklı	Anne ve baba	61	15,69	6,17	-0,39	0,694
	Diğer	9	16,56	6,02		
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	Anne ve baba	61	10,28	4,36	-0,52	0,602
	Diğer	9	11,00	5,41		
Kötümser / Endişeli	Anne ve baba	61	7,95	3,65	-0,20	0,839
	Diğer	9	8,22	4,21		
Cezalandırıcı	Anne ve baba	61	10,66	4,08	-1,39	0,170

	Diğer	9	12,89	6,90		
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	Anne ve baba	61	8,41	3,72	0,38	0,702
	Diğer	9	7,89	4,28		
YOUNG EBEVEYNLİK (ANNE)	Anne ve baba	61	143,69	35,59	-1,24	0,219
	Diğer	9	160,44	51,73		

Kuralcı / kalıplayıcı, küçümseyici / kusur bulucu, sömürücü / istismar edici, aşırı koruyucu / evhamlı, koşullu / başarı odaklı, aşırı izin verici / sınırsız, kötümser / endişeli, cezalandırıcı, değişime kapalı / duyguları bastıran ve Young ebeveynlik ölçeği anne formu toplam puanlarının çocuklukta bakım veren kişiye göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Young ebeveynlik ölçeği anne formu duygusal bakımdan yoksun bırakıcı alt boyut puanlarının çocuklukta bakım veren kişiye göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=-2,09$; $p<0,05$). Çocuklukta anne ve baba dışında bakım vereni olan katılımcıların çocukluklarında duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne tutumuna ilişkin algı puanları, çocuklukta bakım vereni anne-babası olan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 16'da Young ebeveynlik ölçeği anne tutumlarına ilişkin algı puanlarının çocuklukta yaşadığı aile tipine göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 16. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Tutumları Puanlarının Çocuklukta Yaşadığı Aile Tipine Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	**Çocuklukta Aile Tipi**	**N**	**$\overline{X}$**	**SS**	**t**	**p**
Kuralcı / Kalıplayıcı	Çekirdek aile	56	32,04	13,76	-0,40	0,688
	Geniş aile	14	33,64	11,39		
Küçümseyici / Kusur Bulucu	Çekirdek aile	56	13,61	8,11	-1,17	0,246
	Geniş aile	14	15,00	6,32		
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	Çekirdek aile	56	17,88	8,50	0,30	0,766
	Geniş aile	14	17,14	6,76		
Sömürücü / İstismar Edici	Çekirdek aile	56	7,43	1,22	1,28	0,204
	Geniş aile	14	8,50	2,88		
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	Çekirdek aile	56	20,16	6,94	-1,46	0,150
	Geniş aile	14	23,29	8,11		
Koşullu / Başarı Odaklı	Çekirdek aile	56	14,77	5,86	-2,98	**0,004**
	Geniş aile	14	19,93	5,51		
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	Çekirdek aile	56	10,14	4,72	-1,30	0,199
	Geniş aile	14	11,29	3,29		
Kötümser / Endişeli	Çekirdek aile	56	7,96	3,91	-0,10	0,924
	Geniş aile	14	8,07	2,79		
Cezalandırıcı	Çekirdek aile	56	10,82	4,26	-0,45	0,657
	Geniş aile	14	11,43	5,68		
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	Çekirdek aile	56	8,25	3,79	-0,41	0,683
	Geniş aile	14	8,71	3,79		
YOUNG EBEVEYNLİK (ANNE)	Çekirdek aile	56	143,05	38,61	-1,23	0,222
	Geniş aile	14	157,00	34,50		

Kuralcı / kalıplayıcı, küçümseyici / kusur bulucu, sömürücü / istismar edici, aşırı koruyucu / evhamlı, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, aşırı izin verici / sınırsız, kötümser / endişeli, cezalandırıcı, değişime kapalı / duyguları bastıran ve Young ebeveynlik ölçeği anne formu toplam puanlarının çocuklukta yaşadığı aile tipine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Young ebeveynlik ölçeği anne formu koşullu / başarı odaklı alt boyut puanlarının çocuklukta yaşadığı aile tipine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=-2,98$; $p<0,05$). Çocuklukta geniş ailede yaşayan katılımcıların çocukluklarında koşullu / başarı odaklı anne tutumuna ilişkin algı puanları, çocuklukta çekirdek ailede yaşayan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

4.4. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 17'de Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 17. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Kuralcı / Kalıplayıcı	Kadın	41	27,68	12,79	-2,31	**0,024**
	Erkek	29	34,93	13,13		
Küçümseyici / Kusur Bulucu	Kadın	41	15,29	9,73	0,07	0,944
	Erkek	29	14,83	9,61		
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	Kadın	41	22,95	10,62	0,53	0,596
	Erkek	29	21,59	10,49		
Sömürücü / İstismar Edici	Kadın	41	8,71	3,60	0,05	0,963
	Erkek	29	8,66	3,99		
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	Kadın	41	18,88	6,55	-0,63	0,533
	Erkek	29	19,93	7,41		
Koşullu / Başarı Odaklı	Kadın	41	13,76	6,40	-2,28	**0,026**
	Erkek	29	17,17	5,86		
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	Kadın	41	11,88	5,84	0,08	0,938
	Erkek	29	11,59	5,29		
Kötümser / Endişeli	Kadın	41	7,07	3,78	-0,77	0,445
	Erkek	29	7,76	3,51		
Cezalandırıcı	Kadın	41	10,41	5,16	-0,15	0,878
	Erkek	29	10,72	5,68		
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	Kadın	41	8,32	4,06	-1,79	0,077
	Erkek	29	10,10	4,27		
YOUNG EBEVEYNLİK (BABA)	Kadın	41	144,95	43,32	-1,24	0,218
	Erkek	29	157,28	48,43		

Küçümseyici / kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü / istismar edici, aşırı koruyucu / evhamlı, aşırı izin verici / sınırsız, kötümser / endişeli, cezalandırıcı, değişime kapalı / duyguları bastıran ve Young ebeveynlik ölçeği baba formu toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Young ebeveynlik ölçeği baba formu kuralcı / kalıplayıcı ($t=-2,31$; $p<0,05$) ve koşullu / başarı odaklı

(t=-2,28; p<0,05) alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların çocukluklarında kuralcı / kalıplayıcı ve koşullu / başarı odaklı baba tutumuna ilişkin algı puanları, kadın katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 18'de Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 18. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Yaş Grupları	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Kuralcı / Kalıplayıcı	A-18-25 yaş	27	27,70	9,77	0,57	0,687	
	B-26-30 yaş	20	32,90	14,98			
	C-31-35 yaş	8	31,13	18,55			
	D-36-40 yaş	8	33,25	16,86			
	E-41-53 yaş	7	32,43	10,81			
Küçümseyici / Kusur Bulucu	A-18-25 yaş	27	13,33	8,13	1,28	0,287	
	B-26-30 yaş	20	17,10	10,08			
	C-31-35 yaş	8	17,00	14,65			
	D-36-40 yaş	8	16,63	9,97			
	E-41-53 yaş	7	12,29	6,65			
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	A-18-25 yaş	27	20,93	10,50	2,08	0,093	
	B-26-30 yaş	20	22,65	10,53			
	C-31-35 yaş	8	24,13	12,44			
	D-36-40 yaş	8	30,38	8,63			
	E-41-53 yaş	7	16,14	5,58			
Sömürücü / İstismar Edici	A-18-25 yaş	27	8,30	2,70	1,87	0,126	
	B-26-30 yaş	20	8,10	2,65			
	C-31-35 yaş	8	10,50	6,82			
	D-36-40 yaş	8	11,00	5,58			
	E-41-53 yaş	7	7,14	0,38			
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	A-18-25 yaş	27	19,74	8,65	0,15	0,962	
	B-26-30 yaş	20	18,45	4,56			
	C-31-35 yaş	8	20,25	7,09			
	D-36-40 yaş	8	19,63	7,48			
	E-41-53 yaş	7	18,71	5,12			
Koşullu / Başarı Odaklı	A-18-25 yaş	27	14,59	5,92	0,44	0,781	
	B-26-30 yaş	20	15,70	7,40			
	C-31-35 yaş	8	13,25	6,90			
	D-36-40 yaş	8	16,25	6,43			
	E-41-53 yaş	7	16,86	5,01			
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	A-18-25 yaş	27	11,81	5,31	0,50	0,733	
	B-26-30 yaş	20	11,70	5,14			
	C-31-35 yaş	8	12,38	8,53			
	D-36-40 yaş	8	13,13	6,20			
	E-41-53 yaş	7	9,43	3,64			
Kötümser / Endişeli	A-18-25 yaş	27	6,04	3,13	2,84	**0,031**	**D,E>A**
	B-26-30 yaş	20	7,65	4,03			
	C-31-35 yaş	8	6,63	2,77			
	D-36-40 yaş	8	9,63	4,07			
	E-41-53 yaş	7	9,86	3,02			
Cezalandırıcı	A-18-25 yaş	27	10,07	5,22	0,78	0,544	
	B-26-30 yaş	20	10,55	5,16			

	C-31-35 yaş	8	10,13	6,40			
	D-36-40 yaş	8	13,88	6,40			
	E-41-53 yaş	7	9,00	3,42			
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	A-18-25 yaş	27	8,52	3,87			
	B-26-30 yaş	20	9,50	3,72			
	C-31-35 yaş	8	8,13	5,36	0,46	0,765	
	D-36-40 yaş	8	10,13	5,14			
	E-41-53 yaş	7	9,71	5,12			
YOUNG EBEVEYNLİK (BABA)	A-18-25 yaş	27	141,04	37,99			
	B-26-30 yaş	20	154,30	45,11			
	C-31-35 yaş	8	153,50	75,63	1,01	0,409	
	D-36-40 yaş	8	173,88	45,45			
	E-41-53 yaş	7	141,57	28,60			

Kuralcı / kalıplayıcı, küçümseyici / kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü / istismar edici, aşırı koruyucu / evhamlı, koşullu / başarı odaklı, aşırı izin verici / sınırsız, cezalandırıcı, değişime kapalı / duyguları bastıran ve Young ebeveynlik ölçeği baba formu toplam puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Young ebeveynlik ölçeği baba formu kötümser / endişeli alt boyut puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=2,84$; $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre 36-53 yaş grubundaki katılımcıların çocukluklarında kötümser / endişeli baba tutumuna ilişkin algı puanları, 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 19'da Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 19. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	**Medeni Durum**	**N**	**$\bar{X}$**	**SS**	**t**	**p**
Kuralcı / Kalıplayıcı	Evli	26	33,54	15,98	1,39	0,170
	Bekar	44	29,00	11,35		
Küçümseyici / Kusur Bulucu	Evli	26	17,35	11,43	1,54	0,129
	Bekar	44	13,77	8,22		
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	Evli	26	24,46	10,57	1,28	0,206
	Bekar	44	21,16	10,41		
Sömürücü / İstismar Edici	Evli	26	9,65	5,31	-0,66	0,514
	Bekar	44	8,11	2,27		
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	Evli	26	17,92	5,07	-1,31	0,196
	Bekar	44	20,14	7,70		
Koşullu / Başarı Odaklı	Evli	26	16,69	7,17	1,55	0,125
	Bekar	44	14,27	5,74		
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	Evli	26	10,96	6,01	-1,20	0,233
	Bekar	44	12,23	5,33		
Kötümser / Endişeli	Evli	26	9,19	3,73	3,47	**0,001**
	Bekar	44	6,27	3,19		
Cezalandırıcı	Evli	26	12,19	6,07	1,87	0,066
	Bekar	44	9,57	4,67		
	Evli	26	9,96	4,66	1,09	0,281

Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	Bekar	44	8,52	3,88		
YOUNG EBEVEYNLİK (BABA)	Evli	26	161,92	56,06	1,48	0,142
	Bekar	44	143,05	37,01		

Kuralcı / kalıplayıcı, küçümseyici / kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü / istismar edici, aşırı koruyucu / evhamlı, koşullu / başarı odaklı, aşırı izin verici / sınırsız, cezalandırıcı, değişime kapalı / duyguları bastıran ve Young ebeveynlik ölçeği baba formu toplam puanlarının medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir. Young ebeveynlik ölçeği baba formu kötümser / endişeli alt boyut puanlarının medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (t=3,47; p<0,05). Evli katılımcıların çocukluklarında kötümser / endişeli baba tutumuna ilişkin algı puanları, bekar katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 20'de Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının öğrenim durumuna göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 20. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	**Öğrenim Durumu**	**N**	**$\overline{X}$**	**SS**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
Kuralcı / Kalıplayıcı	A-Lise	19	29,42	13,18	0,63	0,538	
	B-Üniversite	33	29,76	13,60			
	C-Lisansüstü	18	33,72	13,26			
Küçümseyici / Kusur Bulucu	A-Lise	19	14,58	8,21	0,78	0,462	
	B-Üniversite	33	13,88	8,36			
	C-Lisansüstü	18	17,89	12,68			
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	A-Lise	19	19,00	10,39	1,70	0,191	
	B-Üniversite	33	22,79	10,64			
	C-Lisansüstü	18	25,22	9,98			
Sömürücü / İstismar Edici	A-Lise	19	7,89	2,02	0,63	0,535	
	B-Üniversite	33	8,27	2,49			
	C-Lisansüstü	18	10,28	6,09			
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	A-Lise	19	21,89	6,57	2,06	0,135	
	B-Üniversite	33	17,94	7,22			
	C-Lisansüstü	18	19,11	6,13			
Koşullu / Başarı Odaklı	A-Lise	19	16,63	6,67	1,35	0,267	
	B-Üniversite	33	13,88	6,32			
	C-Lisansüstü	18	16,00	5,99			
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	A-Lise	19	12,37	4,63	0,66	0,520	
	B-Üniversite	33	11,88	6,02			
	C-Lisansüstü	18	10,89	5,84			
Kötümser / Endişeli	A-Lise	19	6,84	3,66	1,58	0,214	
	B-Üniversite	33	6,94	3,44			
	C-Lisansüstü	18	8,67	3,96			
Cezalandırıcı	A-Lise	19	7,89	3,21	4,48	**0,015**	**B,C>A**
	B-Üniversite	33	11,00	5,65			
	C-Lisansüstü	18	12,50	5,70			
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	A-Lise	19	8,84	4,22	0,40	0,674	
	B-Üniversite	33	8,85	4,37			
	C-Lisansüstü	18	9,67	4,09			
	A-Lise	19	145,37	36,16	1,11	0,336	

YOUNG EBEVEYNLİK (BABA)	B-Üniversite	33	145,18	44,41			
	C-Lisansüstü	18	163,94	55,30			

Kuralcı / kalıplayıcı, küçümseyici / kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü / istismar edici, aşırı koruyucu / evhamlı, koşullu / başarı odaklı, aşırı izin verici / sınırsız, kötümser / endişeli, değişime kapalı / duyguları bastıran ve Young ebeveynlik ölçeği baba formu toplam puanlarının öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Young ebeveynlik ölçeği baba formu cezalandırıcı alt boyut puanlarının öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=4,48$; $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre üniversite ve lisansüstü düzeyde öğrenim gören katılımcıların çocukluklarında cezalandırıcı baba tutumuna ilişkin algı puanları, lise düzeyinde öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 21'de Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının mesleğe göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 21. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Mesleğe Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	**Meslek**	**N**	$\overline{X}$	**SS**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
Kuralcı / Kalıplayıcı	A-Öğrenci	16	24,88	7,70	1,86	0,146	
	B-Memur	23	32,39	14,55			
	C-İşçi	17	29,82	13,66			
	D-Serbest meslek	14	35,57	14,61			
Küçümseyici / Kusur Bulucu	A-Öğrenci	16	10,94	3,28	1,39	0,253	
	B-Memur	23	16,52	11,41			
	C-İşçi	17	16,24	10,05			
	D-Serbest meslek	14	16,14	10,29			
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	A-Öğrenci	16	18,13	9,58	1,56	0,208	
	B-Memur	23	25,39	9,56			
	C-İşçi	17	21,94	11,58			
	D-Serbest meslek	14	22,86	11,07			
Sömürücü / İstismar Edici	A-Öğrenci	16	9,06	3,30	1,03	0,383	
	B-Memur	23	9,30	5,18			
	C-İşçi	17	7,65	1,97			
	D-Serbest meslek	14	8,50	3,03			
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	A-Öğrenci	16	21,25	8,16	1,06	0,373	
	B-Memur	23	17,74	5,99			
	C-İşçi	17	20,41	6,55			
	D-Serbest meslek	14	18,36	7,07			
Koşullu / Başarı Odaklı	A-Öğrenci	16	13,56	5,63	0,76	0,523	
	B-Memur	23	15,39	7,08			
	C-İşçi	17	16,82	5,45			
	D-Serbest meslek	14	14,64	7,09			
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	A-Öğrenci	16	11,19	5,01	0,24	0,868	
	B-Memur	23	11,48	6,36			
	C-İşçi	17	12,65	6,33			
	D-Serbest meslek	14	11,79	4,12			
Kötümser / Endişeli	A-Öğrenci	16	5,75	2,41	1,70	0,175	

	B-Memur	23	8,39	3,77			
	C-İşçi	17	7,53	3,84			
	D-Serbest meslek	14	7,29	4,14			
Cezalandırıcı	A-Öğrenci	16	8,56	3,69	1,87	0,144	
	B-Memur	23	11,91	5,14			
	C-İşçi	17	9,88	6,18			
	D-Serbest meslek	14	11,36	5,88			
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	A-Öğrenci	16	7,94	3,59	1,10	0,355	
	B-Memur	23	10,48	4,51			
	C-İşçi	17	8,59	4,26			
	D-Serbest meslek	14	8,57	4,13			
YOUNG EBEVEYNLİK (BABA)	A-Öğrenci	16	131,25	30,69	1,29	0,284	
	B-Memur	23	159,00	53,90			
	C-İşçi	17	151,53	40,33			
	D-Serbest meslek	14	155,07	49,10			

Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının mesleğe göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 22'de Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 22. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	**Kardeş Sayısı**	**N**	**$\overline{X}$**	**SS**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
Kuralcı / Kalıplayıcı	A-2 kardeş	35	29,80	11,83	2,03	0,139	
	B-3 kardeş	20	27,85	12,21			
	C-4-5 kardeş	15	36,53	16,84			
Küçümseyici / Kusur Bulucu	A-2 kardeş	35	14,60	9,03	1,04	0,358	
	B-3 kardeş	20	13,95	9,39			
	C-4-5 kardeş	15	17,80	11,30			
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	A-2 kardeş	35	22,60	11,19	0,03	0,970	
	B-3 kardeş	20	22,45	10,67			
	C-4-5 kardeş	15	21,80	9,28			
Sömürücü / İstismar Edici	A-2 kardeş	35	8,23	2,90	0,63	0,537	
	B-3 kardeş	20	9,60	5,07			
	C-4-5 kardeş	15	8,53	3,44			
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	A-2 kardeş	35	20,23	7,36	1,16	0,318	
	B-3 kardeş	20	17,35	4,91			
	C-4-5 kardeş	15	19,80	7,85			
Koşullu / Başarı Odaklı	A-2 kardeş	35	13,17	5,77	4,78	**0,011**	**C>A**
	B-3 kardeş	20	15,95	5,87			
	C-4-5 kardeş	15	18,80	6,88			
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	A-2 kardeş	35	11,23	5,52	1,28	0,286	
	B-3 kardeş	20	11,50	6,03			
	C-4-5 kardeş	15	13,33	5,18			
Kötümser / Endişeli	A-2 kardeş	35	7,49	3,62	0,96	0,386	
	B-3 kardeş	20	6,50	2,93			
	C-4-5 kardeş	15	8,20	4,55			
Cezalandırıcı	A-2 kardeş	35	9,69	4,65	0,79	0,457	
	B-3 kardeş	20	11,25	5,36			
	C-4-5 kardeş	15	11,60	6,74			
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	A-2 kardeş	35	8,69	4,11	0,57	0,569	
	B-3 kardeş	20	8,90	4,24			
	C-4-5 kardeş	15	10,13	4,53			

YOUNG EBEVEYNLİK (BABA)	A-2 kardeş	35	145,71	38,74	1,38	0,258	
	B-3 kardeş	20	145,30	52,77			
	C-4-5 kardeş	15	166,53	49,40			

Kuralcı / kalıplayıcı, küçümseyici / kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü / istismar edici, aşırı koruyucu / evhamlı, aşırı izin verici / sınırsız, kötümser / endişeli, cezalandırıcı, değişime kapalı / duyguları bastıran ve Young ebeveynlik ölçeği baba formu toplam puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir. Young ebeveynlik ölçeği baba formu koşullu / başarı odaklı alt boyut puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=4,78; p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre 4-5 kardeş olan katılımcıların çocukluklarında koşullu / başarı odaklı baba tutumuna ilişkin algı puanları, 2 kardeş olan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 23'te Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının kardeşler arasındaki sıraya göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 23. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Kardeşler Arasındaki Sıraya Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	**Kardeşler Arasındaki Sıra**	**N**	$\overline{X}$	**SS**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
Kuralcı / Kalıplayıcı	A-İlk kardeş	33	28,24	8,92	3,70	**0,030**	**B>A,C**
	B-Ortanca kardeş	14	39,00	15,69			
	C-En küçük kardeş	23	29,13	15,51			
Küçümseyici / Kusur Bulucu	A-İlk kardeş	33	13,45	6,62	2,87	0,064	
	B-Ortanca kardeş	14	20,29	12,74			
	C-En küçük kardeş	23	14,30	10,41			
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	A-İlk kardeş	33	21,39	10,96	1,26	0,291	
	B-Ortanca kardeş	14	26,36	12,30			
	C-En küçük kardeş	23	21,39	8,37			
Sömürücü / İstismar Edici	A-İlk kardeş	33	8,52	3,48	0,02	0,981	
	B-Ortanca kardeş	14	9,86	5,87			
	C-En küçük kardeş	23	8,22	2,17			
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	A-İlk kardeş	33	18,85	6,33	0,21	0,810	
	B-Ortanca kardeş	14	20,29	8,06			
	C-En küçük kardeş	23	19,39	7,16			
Koşullu / Başarı Odaklı	A-İlk kardeş	33	13,70	5,33	5,28	**0,007**	**B>A,C**
	B-Ortanca kardeş	14	19,79	5,82			
	C-En küçük kardeş	23	14,48	6,97			
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	A-İlk kardeş	33	10,30	4,33	3,26	**0,045**	**B>A**
	B-Ortanca kardeş	14	14,50	6,45			
	C-En küçük kardeş	23	12,17	6,14			
Kötümser / Endişeli	A-İlk kardeş	33	7,33	3,32	0,14	0,872	
	B-Ortanca kardeş	14	7,79	4,25			
	C-En küçük kardeş	23	7,13	3,90			
Cezalandırıcı	A-İlk kardeş	33	9,45	3,58	2,37	0,101	
	B-Ortanca kardeş	14	13,57	6,98			
	C-En küçük kardeş	23	10,26	5,86			
	A-İlk kardeş	33	8,76	3,80	1,51	0,229	

Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	B-Ortanca kardeş	14	11,14	4,85			
	C-En küçük kardeş	23	8,22	4,14			
YOUNG EBEVEYNLİK (BABA)	A-İlk kardeş	33	140,00	32,71	4,64	**0,013**	**B>A,C**
	B-Ortanca kardeş	14	182,57	56,39			
	C-En küçük kardeş	23	144,70	47,15			

Küçümseyici / kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü / istismar edici, aşırı koruyucu / evhamlı, kötümser / endişeli, cezalandırıcı, değişime kapalı / duyguları bastıran alt boyut puanlarının kardeşler arasındaki sıraya göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Young ebeveynlik ölçeği baba formu kuralcı / kalıplayıcı ($F=3,70$; $p<0,05$), koşullu / başarı odaklı ($F=5,28$; $p<0,05$), aşırı izin verici / sınırsız ($F=3,26$; $p<0,05$) alt boyut puanları ve Young ebeveynlik ölçeği baba formu toplam ($F=4,64$; $p<0,05$) puanlarının kardeşler arasındaki sıraya göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre;

- Ortanca kardeş olan katılımcıların çocukluklarında kuralcı / kalıplayıcı, koşullu / başarı odaklı ve erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna zemin hazırlayan baba tutumuna ilişkin algı puanları, ilk kardeş ve en küçük kardeş olan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- Ortanca kardeş olan katılımcıların çocukluklarında aşırı izin verici / sınırsız baba tutumuna ilişkin algı puanları, ilk kardeş olan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 24'te Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının farklı cinsiyetten kardeşe sahip olma durumuna göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 24. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Farklı Cinsiyetten Kardeşe Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	**Farklı Cinsiyetten Kardeş Var mı?**	**N**	**$\overline{X}$**	**SS**	**t**	**p**
Kuralcı / Kalıplayıcı	Evet	44	30,41	14,24	-0,22	0,823
	Hayır	26	31,15	11,87		
Küçümseyici / Kusur Bulucu	Evet	44	15,39	10,19	0,16	0,872
	Hayır	26	14,62	8,73		
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	Evet	44	22,73	9,93	0,35	0,726
	Hayır	26	21,81	11,61		
Sömürücü / İstismar Edici	Evet	44	8,73	3,90	0,10	0,920
	Hayır	26	8,62	3,52		
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	Evet	44	19,45	7,44	0,22	0,826
	Hayır	26	19,08	5,97		
Koşullu / Başarı Odaklı	Evet	44	15,57	6,57	0,68	0,502
	Hayır	26	14,50	6,08		
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	Evet	44	12,23	5,47	1,25	0,214

	Hayır	26	10,96	5,79		
Kötümser / Endişeli	Evet	44	7,27	3,71	-0,25	0,804
	Hayır	26	7,50	3,66		
Cezalandırıcı	Evet	44	10,84	5,43	0,68	0,498
	Hayır	26	10,04	5,25		
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	Evet	44	9,14	4,69	-0,44	0,659
	Hayır	26	8,92	3,35		
YOUNG EBEVEYNLİK (BABA)	Evet	44	151,75	47,97	0,36	0,720
	Hayır	26	147,19	41,94		

Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının farklı cinsiyetten kardeşe sahip olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 25'te Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının anne öğrenim durumuna göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 25. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Anne Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Anne Öğrenim Durumu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Kuralcı / Kalıplayıcı	A-İlköğretim	45	29,78	14,12	0,40	0,675	
	B-Lise	11	30,91	13,53			
	C-Üniversite	14	33,43	10,78			
Küçümseyici / Kusur Bulucu	A-İlköğretim	45	13,91	7,97	0,90	0,413	
	B-Lise	11	17,82	11,31			
	C-Üniversite	14	16,79	12,77			
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	A-İlköğretim	45	21,29	10,03	1,23	0,299	
	B-Lise	11	26,82	11,18			
	C-Üniversite	14	22,43	11,37			
Sömürücü / İstismar Edici	A-İlköğretim	45	8,31	3,22	2,60	0,082	
	B-Lise	11	8,09	1,81			
	C-Üniversite	14	10,36	5,73			
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	A-İlköğretim	45	20,11	7,13	0,96	0,388	
	B-Lise	11	18,64	7,09			
	C-Üniversite	14	17,29	5,85			
Koşullu / Başarı Odaklı	A-İlköğretim	45	15,07	6,48	0,06	0,938	
	B-Lise	11	14,91	5,36			
	C-Üniversite	14	15,71	7,11			
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	A-İlköğretim	45	11,20	4,90	0,83	0,442	
	B-Lise	11	14,00	7,04			
	C-Üniversite	14	11,79	6,38			
Kötümser / Endişeli	A-İlköğretim	45	7,13	3,43	0,36	0,700	
	B-Lise	11	8,18	3,66			
	C-Üniversite	14	7,43	4,52			
Cezalandırıcı	A-İlköğretim	45	9,58	4,60	1,97	0,148	
	B-Lise	11	13,27	6,56			
	C-Üniversite	14	11,50	6,01			
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	A-İlköğretim	45	9,16	4,16	0,24	0,789	
	B-Lise	11	7,91	3,45			
	C-Üniversite	14	9,64	5,02			
YOUNG EBEVEYNLİK (BABA)	A-İlköğretim	45	145,53	41,13	0,67	0,516	
	B-Lise	11	160,55	40,89			
	C-Üniversite	14	156,36	61,68			

Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının anne öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 26'da Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının baba öğrenim durumuna göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 26. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Baba Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Baba Öğrenim Durumu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Kuralcı / Kalıplayıcı	A-İlköğretim	37	28,81	14,00	0,93	0,398	
	B-Lise	10	30,80	15,42			
	C-Üniversite	23	33,65	11,14			
Küçümseyici / Kusur Bulucu	A-İlköğretim	37	13,16	8,05	2,40	0,099	
	B-Lise	10	17,90	12,03			
	C-Üniversite	23	17,00	10,54			
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	A-İlköğretim	37	21,03	9,15	0,71	0,494	
	B-Lise	10	24,90	13,27			
	C-Üniversite	23	23,48	11,43			
Sömürücü / İstismar Edici	A-İlköğretim	37	8,65	3,57	0,83	0,441	
	B-Lise	10	8,20	3,46			
	C-Üniversite	23	8,96	4,24			
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	A-İlköğretim	37	20,38	7,03	1,06	0,354	
	B-Lise	10	19,00	5,91			
	C-Üniversite	23	17,74	7,01			
Koşullu / Başarı Odaklı	A-İlköğretim	37	14,73	5,84	0,19	0,831	
	B-Lise	10	15,60	9,11			
	C-Üniversite	23	15,70	6,06			
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	A-İlköğretim	37	11,43	5,20	1,99	0,145	
	B-Lise	10	9,30	3,23			
	C-Üniversite	23	13,35	6,60			
Kötümser / Endişeli	A-İlköğretim	37	7,54	3,71	0,16	0,853	
	B-Lise	10	7,50	3,27			
	C-Üniversite	23	7,00	3,87			
Cezalandırıcı	A-İlköğretim	37	9,76	5,07	1,05	0,356	
	B-Lise	10	10,80	5,31			
	C-Üniversite	23	11,70	5,79			
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	A-İlköğretim	37	8,57	4,23	1,41	0,252	
	B-Lise	10	8,10	3,93			
	C-Üniversite	23	10,26	4,22			
YOUNG EBEVEYNLİK (BABA)	A-İlköğretim	37	144,05	41,46	0,73	0,486	
	B-Lise	10	152,10	49,99			
	C-Üniversite	23	158,83	50,35			

Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının baba öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Tablo 27'de Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumuna göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 27. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Psikolojik Destek Alma	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Kuralcı / Kalıplayıcı	Evet	19	33,21	17,05	0,97	0,337
	Hayır	51	29,75	11,71		
Küçümseyici / Kusur Bulucu	Evet	19	17,21	10,21	1,70	0,093
	Hayır	51	14,31	9,36		
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	Evet	19	23,74	10,61	0,65	0,516
	Hayır	51	21,88	10,54		
Sömürücü / İstismar Edici	Evet	19	8,95	3,14	-1,24	0,219
	Hayır	51	8,59	3,97		
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	Evet	19	22,95	7,25	2,83	**0,006**
	Hayır	51	17,96	6,30		
Koşullu / Başarı Odaklı	Evet	19	16,53	7,03	1,09	0,280
	Hayır	51	14,67	6,10		
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	Evet	19	12,53	5,90	0,76	0,451
	Hayır	51	11,47	5,49		
Kötümser / Endişeli	Evet	19	8,21	3,82	1,19	0,237
	Hayır	51	7,04	3,59		
Cezalandırıcı	Evet	19	10,84	5,99	0,03	0,979
	Hayır	51	10,43	5,14		
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	Evet	19	8,89	4,24	-0,13	0,899
	Hayır	51	9,12	4,25		
YOUNG EBEVEYNLİK (BABA)	Evet	19	163,05	46,23	1,63	0,108
	Hayır	51	145,22	44,82		

Kuralcı / kalıplayıcı, küçümseyici / kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü / istismar edici, koşullu / başarı odaklı, kötümser / endişeli, aşırı izin verici / sınırsız, değişime kapalı / duyguları bastıran alt boyut puanları ve Young ebeveynlik ölçeği baba formu toplam puanlarının psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Aşırı koruyucu / evhamlı alt boyut puanlarının psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=2,83$; $p<0,05$). Psikolojik veya psikiyatrik destek alan katılımcıların çocukluklarında aşırı koruyucu / evhamlı baba tutumuna ilişkin algı puanları, psikolojik veya psikiyatrik destek almayan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 28'de Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının günlük ekran maruziyeti süresine göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 28. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Günlük Ekran Maruziyeti Süresine Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Günlük Ekran Maruziyeti	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Kuralcı / Kalıplayıcı	A-1-3 saat	25	32,76	15,97	0,55	0,651	
	B-3-4 saat	15	27,13	11,61			
	C-4-5 saat	11	30,45	12,61			
	D-5 saatten fazla	19	30,89	11,45			
	A-1-3 saat	25	15,36	10,10	0,15	0,927	

Küçümseyici / Kusur Bulucu	B-3-4 saat	15	14,60	8,98			
	C-4-5 saat	11	17,27	12,85			
	D-5 saatten fazla	19	13,89	7,69			
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	A-1-3 saat	25	20,12	10,32	0,87	0,459	
	B-3-4 saat	15	23,27	9,89			
	C-4-5 saat	11	26,09	10,87			
	D-5 saatten fazla	19	22,53	11,14			
Sömürücü / İstismar Edici	A-1-3 saat	25	9,08	4,07	0,22	0,880	
	B-3-4 saat	15	8,13	1,64			
	C-4-5 saat	11	9,18	5,96			
	D-5 saatten fazla	19	8,32	2,98			
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	A-1-3 saat	25	19,68	7,64	1,18	0,324	
	B-3-4 saat	15	20,73	5,87			
	C-4-5 saat	11	20,73	8,32			
	D-5 saatten fazla	19	16,89	5,44			
Koşullu / Başarı Odaklı	A-1-3 saat	25	15,28	6,72	1,85	0,147	
	B-3-4 saat	15	13,40	4,93			
	C-4-5 saat	11	18,91	7,41			
	D-5 saatten fazla	19	14,26	5,81			
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	A-1-3 saat	25	11,44	5,41	0,85	0,472	
	B-3-4 saat	15	13,67	6,67			
	C-4-5 saat	11	12,09	6,85			
	D-5 saatten fazla	19	10,47	3,84			
Kötümser / Endişeli	A-1-3 saat	25	7,32	4,18	0,62	0,604	
	B-3-4 saat	15	6,47	2,85			
	C-4-5 saat	11	8,45	3,05			
	D-5 saatten fazla	19	7,47	3,91			
Cezalandırıcı	A-1-3 saat	25	9,96	5,52	0,42	0,743	
	B-3-4 saat	15	11,33	5,37			
	C-4-5 saat	11	10,64	4,88			
	D-5 saatten fazla	19	10,63	5,67			
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	A-1-3 saat	25	8,48	4,53	0,49	0,691	
	B-3-4 saat	15	8,87	3,56			
	C-4-5 saat	11	9,45	4,93			
	D-5 saatten fazla	19	9,74	4,04			
YOUNG EBEVEYNLİK (BABA)	A-1-3 saat	25	149,48	49,21	0,34	0,795	
	B-3-4 saat	15	147,60	39,30			
	C-4-5 saat	11	163,27	57,99			
	D-5 saatten fazla	19	145,11	39,03			

Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının günlük ekran maruziyeti süresine göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 29'da Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının çocuklukta bakım veren kişiye göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 29. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Çocuklukta Bakım Veren Kişiye Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	**Çocuklukta Bakım Veren**	**N**	**$\overline{X}$**	**SS**	**t**	**p**
Kuralcı / Kalıplayıcı	Anne ve baba	61	30,49	13,23	-0,31	0,754
	Diğer	9	32,00	14,75		
Küçümseyici / Kusur Bulucu	Anne ve baba	61	14,72	9,08	-0,49	0,624
	Diğer	9	17,67	13,07		

Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	Anne ve baba	61	22,16	10,62	-0,46	0,649
	Diğer	9	23,89	10,26		
Sömürücü / İstismar Edici	Anne ve baba	61	8,74	3,97	1,04	0,302
	Diğer	9	8,33	1,50		
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	Anne ve baba	61	19,28	7,18	-0,11	0,911
	Diğer	9	19,56	4,77		
Koşullu / Başarı Odaklı	Anne ve baba	61	14,97	6,27	-0,70	0,489
	Diğer	9	16,56	7,25		
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	Anne ve baba	61	11,75	5,64	-0,24	0,811
	Diğer	9	11,78	5,45		
Kötümser / Endişeli	Anne ve baba	61	7,23	3,48	-0,76	0,452
	Diğer	9	8,22	4,89		
Cezalandırıcı	Anne ve baba	61	10,31	4,98	-0,35	0,727
	Diğer	9	12,11	7,57		
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	Anne ve baba	61	8,85	4,28	-1,25	0,216
	Diğer	9	10,44	3,61		
YOUNG EBEVEYNLİK (BABA)	Anne ve baba	61	148,51	44,72	-0,70	0,488
	Diğer	9	160,56	52,66		

Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının çocuklukta bakım veren kişiye göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 30'da Young ebeveynlik ölçeği baba tutumlarına ilişkin algı puanlarının çocuklukta yaşadığı aile tipine göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 30. Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Tutumları Puanlarının Çocuklukta Yaşadığı Aile Tipine Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	**Çocuklukta Aile Tipi**	**N**	$\overline{X}$	**SS**	**t**	**p**
Kuralcı / Kalıplayıcı	Çekirdek aile	56	29,00	11,72	-2,17	**0,033**
	Geniş aile	14	37,43	17,35		
Küçümseyici / Kusur Bulucu	Çekirdek aile	56	13,86	7,83	-1,59	0,116
	Geniş aile	14	20,07	14,07		
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	Çekirdek aile	56	22,13	9,85	-0,41	0,681
	Geniş aile	14	23,43	13,21		
Sömürücü / İstismar Edici	Çekirdek aile	56	8,30	2,98	1,19	0,237
	Geniş aile	14	10,21	5,78		
Aşırı Koruyucu / Evhamlı	Çekirdek aile	56	18,89	6,42	-1,02	0,309
	Geniş aile	14	21,00	8,58		
Koşullu / Başarı Odaklı	Çekirdek aile	56	13,91	5,92	-3,59	**0,001**
	Geniş aile	14	20,21	5,73		
Aşırı İzin Verici / Sınırsız	Çekirdek aile	56	11,54	5,49	-0,87	0,388
	Geniş aile	14	12,64	6,07		
Kötümser / Endişeli	Çekirdek aile	56	7,05	3,50	-1,40	0,167
	Geniş aile	14	8,57	4,18		
Cezalandırıcı	Çekirdek aile	56	9,80	4,48	-1,96	0,055
	Geniş aile	14	13,50	7,41		
Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran	Çekirdek aile	56	8,61	3,95	-1,39	0,170
	Geniş aile	14	10,86	4,90		
YOUNG EBEVEYNLİK (BABA)	Çekirdek aile	56	143,09	36,59	-2,31	**0,024**
	Geniş aile	14	177,93	65,66		

Küçümseyici / kusur bulucu, sömürücü / istismar edici, aşırı koruyucu / evhamlı, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, aşırı izin verici / sınırsız, kötümser / endişeli, cezalandırıcı,

değişime kapalı / duyguları bastıran ve puanlarının çocuklukta yaşadığı aile tipine göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir. Kuralcı / kalıplayıcı (t=-2,17; p<0,05), koşullu / başarı odaklı (t=-3,59; p<0,05) alt boyut puanları ve Young ebeveynlik ölçeği baba formu toplam (t=-2,31; p<0,05) puanının çocuklukta yaşadığı aile tipine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çocuklukta geniş ailede yaşayan katılımcıların çocukluklarında kuralcı / kalıplayıcı, koşullu / başarı odaklı ve erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna zemin hazırlayan baba tutumuna ilişkin algı puanları, çocuklukta çekirdek ailede yaşayan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

4.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 31'de duygu düzenleme güçlüğü puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 31. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Farkındalık	Kadın	41	11,37	3,85	-1,40	0,167
	Erkek	29	12,62	4,15		
Açıklık	Kadın	41	10,10	3,82	-0,48	0,635
	Erkek	29	10,55	4,07		
Hedefler	Kadın	41	14,22	4,77	0,38	0,702
	Erkek	29	13,76	5,19		
Dürtü	Kadın	41	12,37	5,72	-0,89	0,378
	Erkek	29	13,14	5,09		
Kabul Etmeme	Kadın	41	12,12	5,83	0,12	0,909
	Erkek	29	11,86	5,57		
Strateji	Kadın	41	17,61	6,95	0,69	0,489
	Erkek	29	16,41	7,29		
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ	Kadın	41	77,78	24,88	-0,09	0,926
	Erkek	29	78,34	24,92		

Duygu düzenleme güçlüğü puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 32'de duygu düzenleme güçlüğü puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 32. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Yaş Grupları	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Farkındalık	A-18-25 yaş	27	11,93	4,24	0,22	0,928	
	B-26-30 yaş	20	12,25	4,48			
	C-31-35 yaş	8	11,00	4,28			
	D-36-40 yaş	8	12,00	2,88			
	E-41-53 yaş	7	11,57	3,10			
Açıklık	A-18-25 yaş	27	10,26	4,15	0,84	0,507	
	B-26-30 yaş	20	10,50	4,21			

	C-31-35 yaş	8	8,25	2,55			
	D-36-40 yaş	8	11,75	3,99			
	E-41-53 yaş	7	10,43	3,10			
Hedefler	A-18-25 yaş	27	14,30	5,67	1,60	0,186	
	B-26-30 yaş	20	15,65	5,32			
	C-31-35 yaş	8	12,13	2,59			
	D-36-40 yaş	8	13,63	2,92			
	E-41-53 yaş	7	11,00	2,45			
Dürtü	A-18-25 yaş	27	13,56	5,64	0,53	0,716	
	B-26-30 yaş	20	13,35	6,83			
	C-31-35 yaş	8	10,75	3,01			
	D-36-40 yaş	8	11,63	4,63			
	E-41-53 yaş	7	10,86	2,12			
Kabul Etmeme	A-18-25 yaş	27	12,74	6,51	0,70	0,593	
	B-26-30 yaş	20	12,05	6,24			
	C-31-35 yaş	8	10,25	4,17			
	D-36-40 yaş	8	13,13	4,39			
	E-41-53 yaş	7	9,86	2,91			
Strateji	A-18-25 yaş	27	18,11	7,86	2,37	0,061	
	B-26-30 yaş	20	19,20	7,25			
	C-31-35 yaş	8	12,25	3,65			
	D-36-40 yaş	8	17,25	5,73			
	E-41-53 yaş	7	12,71	3,59			
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ	A-18-25 yaş	27	80,89	28,80	1,29	0,282	
	B-26-30 yaş	20	83,00	26,23			
	C-31-35 yaş	8	64,63	11,30			
	D-36-40 yaş	8	79,38	19,60			
	E-41-53 yaş	7	66,43	11,76			

Duygu düzenleme güçlüğü puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 33'te duygu düzenleme güçlüğü puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 33. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	**Medeni Durum**	**N**	$\overline{X}$	**SS**	**t**	**p**
Farkındalık	Evli	26	12,65	3,54	1,47	0,146
	Bekar	44	11,43	4,22		
Açıklık	Evli	26	10,69	3,53	0,67	0,507
	Bekar	44	10,05	4,13		
Hedefler	Evli	26	13,31	4,42	-0,94	0,349
	Bekar	44	14,45	5,19		
Dürtü	Evli	26	13,00	5,70	0,43	0,668
	Bekar	44	12,50	5,35		
Kabul Etmeme	Evli	26	10,62	4,44	-1,64	0,106
	Bekar	44	12,84	6,21		
Strateji	Evli	26	15,65	6,81	-1,34	0,186
	Bekar	44	17,98	7,15		
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ	Evli	26	75,92	22,83	-0,54	0,590
	Bekar	44	79,25	25,95		

Duygu düzenleme güçlüğü puanlarının medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 34'te duygu düzenleme güçlüğü puanlarının öğrenim durumuna göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 34. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Öğrenim Durumu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Farkındalık	A-Lise	19	12,58	4,34	0,49	0,615	
	B-Üniversite	33	11,88	4,17			
	C-Lisansüstü	18	11,17	3,35			
Açıklık	A-Lise	19	9,84	4,34	0,17	0,846	
	B-Üniversite	33	10,48	4,21			
	C-Lisansüstü	18	10,39	2,85			
Hedefler	A-Lise	19	13,26	5,19	0,35	0,707	
	B-Üniversite	33	14,45	5,10			
	C-Lisansüstü	18	14,06	4,41			
Dürtü	A-Lise	19	13,37	5,01	0,36	0,698	
	B-Üniversite	33	12,30	5,29			
	C-Lisansüstü	18	12,67	6,33			
Kabul Etmeme	A-Lise	19	12,79	5,00	0,91	0,408	
	B-Üniversite	33	12,33	6,64			
	C-Lisansüstü	18	10,61	4,35			
Strateji	A-Lise	19	16,05	6,13	0,29	0,747	
	B-Üniversite	33	17,58	7,20			
	C-Lisansüstü	18	17,39	7,96			
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ	A-Lise	19	77,89	23,06	0,07	0,932	
	B-Üniversite	33	79,03	26,73			
	C-Lisansüstü	18	76,28	23,81			

Duygu düzenleme güçlüğü puanlarının öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Tablo 35'te duygu düzenleme güçlüğü puanlarının mesleğe göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 35. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Mesleğe Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Meslek	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Farkındalık	A-Öğrenci	16	12,19	3,54	2,16	0,102	
	B-Memur	23	10,78	2,84			
	C-İşçi	17	11,12	3,67			
	D-Serbest meslek	14	14,29	5,55			
Açıklık	A-Öğrenci	16	10,06	3,26	1,54	0,212	
	B-Memur	23	10,09	2,79			
	C-İşçi	17	9,24	4,21			
	D-Serbest meslek	14	12,14	5,32			
Hedefler	A-Öğrenci	16	15,25	5,07	2,97	**0,038**	**A,D>B**
	B-Memur	23	12,04	3,18			
	C-İşçi	17	13,59	5,84			
	D-Serbest meslek	14	16,43	4,91			
Dürtü	A-Öğrenci	16	14,44	6,14	2,79	**0,048**	**A>B**
	B-Memur	23	10,13	2,56			
	C-İşçi	17	12,53	4,58			
	D-Serbest meslek	14	15,07	7,44			
Kabul Etmeme	A-Öğrenci	16	13,00	5,87	1,33	0,271	

	B-Memur	23	9,96	3,17			
	C-İşçi	17	12,35	5,01			
	D-Serbest meslek	14	13,86	8,46			
Strateji	A-Öğrenci	16	18,25	7,48	2,58	0,061	
	B-Memur	23	14,61	4,62			
	C-İşçi	17	16,41	6,30			
	D-Serbest meslek	14	20,79	9,37			
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ	A-Öğrenci	16	83,19	26,34	3,66	**0,017**	**A,,D>B**
	B-Memur	23	67,61	12,61			
	C-İşçi	17	75,24	21,94			
	D-Serbest meslek	14	92,57	33,44			

Farkındalık, açıklık, kabul etmeme ve strateji alt boyut puanlarının mesleğe göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir. Hedefler (F=2,97; p<0,05), dürtü (F=2,79; p<0,05) alt boyut puanları ve duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanlarının (F=3,66; p<0,05) mesleğe göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre;

- Öğrenci ve serbest meslek sahibi katılımcıların hedefler ve duyu düzenleme güçlüğü puanları, memur katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- Öğrenci katılımcıların dürtü düzenleme güçlüğü puanları, memur katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 36'da duygu düzenleme güçlüğü puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 36. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	**Kardeş Sayısı**	**N**	$\overline{X}$	**SS**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
Farkındalık	A-2 kardeş	35	11,51	4,33	0,54	0,586	
	B-3 kardeş	20	12,25	3,86			
	C-4-5 kardeş	15	12,27	3,49			
Açıklık	A-2 kardeş	35	9,69	4,06	2,59	0,083	
	B-3 kardeş	20	9,85	3,73			
	C-4-5 kardeş	15	12,27	3,28			
Hedefler	A-2 kardeş	35	13,40	4,83	2,17	0,122	
	B-3 kardeş	20	13,40	4,44			
	C-4-5 kardeş	15	16,33	5,33			
Dürtü	A-2 kardeş	35	12,11	4,95	2,43	0,096	
	B-3 kardeş	20	11,70	5,36			
	C-4-5 kardeş	15	15,33	6,15			
Kabul Etmeme	A-2 kardeş	35	11,26	5,86	2,43	0,095	
	B-3 kardeş	20	11,45	5,00			
	C-4-5 kardeş	15	14,53	5,77			
Strateji	A-2 kardeş	35	16,20	6,13	3,46	**0,037**	**C>A,B**
	B-3 kardeş	20	15,65	6,20			
	C-4-5 kardeş	15	21,20	8,93			
	A-2 kardeş	35	74,17	23,04	3,22	**0,046**	**C>A,B**

DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ	B-3 kardeş	20	74,30	23,49			
	C-4-5 kardeş	15	91,93	26,64			

Farkındalık, açıklık, hedefler, dürtü ve kabul etmeme alt boyut puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir. Strateji (F=3,46; p<0,05) alt boyut ve duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanının (F=3,22; p<0,05) kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre 4-5 kardeş olan katılımcıların strateji ve duygu düzenleme güçlüğü puanları, 2-3, kardeş olan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 37'de duygu düzenleme güçlüğü puanlarının kardeşler arasındaki sıraya göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 37. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Kardeşler Arasındaki Sıraya Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	**Kardeşler Arasındaki Sıra**	**N**	**$\overline{X}$**	**SS**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
Farkındalık	A-İlk kardeş	33	11,67	3,71	0,20	0,818	
	B-Ortanca kardeş	14	12,36	3,79			
	C-En küçük kardeş	23	11,91	4,62			
Açıklık	A-İlk kardeş	33	9,45	3,40	1,81	0,172	
	B-Ortanca kardeş	14	11,71	3,47			
	C-En küçük kardeş	23	10,61	4,62			
Hedefler	A-İlk kardeş	33	12,64	4,37	4,73	**0,012**	**B>A**
	B-Ortanca kardeş	14	17,21	6,41			
	C-En küçük kardeş	23	14,09	3,78			
Dürtü	A-İlk kardeş	33	11,15	4,09	6,14	**0,004**	**B>A,C**
	B-Ortanca kardeş	14	17,00	6,43			
	C-En küçük kardeş	23	12,26	5,35			
Kabul Etmeme	A-İlk kardeş	33	10,33	4,98	3,72	**0,029**	**B,C>A**
	B-Ortanca kardeş	14	14,14	6,37			
	C-En küçük kardeş	23	13,13	5,74			
Strateji	A-İlk kardeş	33	14,58	4,49	7,83	**0,001**	**B>A,C**
	B-Ortanca kardeş	14	22,71	9,43			
	C-En küçük kardeş	23	17,35	6,71			
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ	A-İlk kardeş	33	69,82	18,54	5,96	**0,004**	**B>A,C**
	B-Ortanca kardeş	14	95,14	30,32			
	C-En küçük kardeş	23	79,35	24,16			

Farkındalık ve açıklık alt boyut puanlarının kardeşler arasındaki sıraya göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir. Hedefler (F=4,73; p<0,05), dürtü (F=6,14; p<0,05), kabul etmeme (F=3,72; p<0,05), strateji (F=7,83; p<0,05) alt boyut puanları ve duygu düzenleme güçlüğü toplam (F=5,96; p<0,05) puanlarının kardeşler arasındaki sıraya göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre;

- Ortanca kardeş olan katılımcıların hedefleri düzenleme güçlüğü puanları, ilk kardeş olan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- Ortanca kardeş olan katılımcıların dürtü, strateji ve duygu düzenleme güçlüğü puanları, ilk ve en küçük kardeş olan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- Ortanca ve en küçük kardeş olan katılımcıların kabul güçlüğü puanları, ilk kardeş olan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 38'de duygu düzenleme güçlüğü puanlarının farklı cinsiyetten kardeşe sahip olma durumuna göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 38. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Farklı Cinsiyetten Kardeşe Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Farklı Cinsiyetten Kardeş Var mı?	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Farkındalık	Evet	44	12,09	3,95	0,67	0,505
	Hayır	26	11,54	4,13		
Açıklık	Evet	44	10,64	3,57	0,98	0,332
	Hayır	26	9,69	4,42		
Hedefler	Evet	44	14,32	4,70	0,64	0,525
	Hayır	26	13,54	5,31		
Dürtü	Evet	44	12,95	5,24	0,78	0,437
	Hayır	26	12,23	5,85		
Kabul Etmeme	Evet	44	12,23	5,31	0,86	0,393
	Hayır	26	11,65	6,36		
Strateji	Evet	44	17,84	7,33	1,12	0,266
	Hayır	26	15,88	6,55		
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ	Evet	44	80,07	23,50	0,90	0,370
	Hayır	26	74,54	26,77		

Duygu düzenleme güçlüğü puanlarının farklı cinsiyetten kardeşe sahip olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Tablo 39'da duygu düzenleme güçlüğü puanlarının anne öğrenim durumuna göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 39. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Anne Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Anne Öğrenim Durumu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Farkındalık	A-İlköğretim	45	12,36	3,77	5,46	**0,006**	**A,C>B**
	B-Lise	11	8,91	2,55			
	C-Üniversite	14	12,71	4,78			
Açıklık	A-İlköğretim	45	10,42	3,79	0,65	0,524	
	B-Lise	11	9,09	3,33			
	C-Üniversite	14	10,79	4,69			
Hedefler	A-İlköğretim	45	13,69	4,95	0,41	0,663	
	B-Lise	11	15,18	5,34			
	C-Üniversite	14	14,21	4,64			
Dürtü	A-İlköğretim	45	12,64	5,37	0,00	0,997	
	B-Lise	11	12,91	6,22			

	C-Üniversite	14	12,64	5,47			
Kabul Etmeme	A-İlköğretim	45	12,20	5,32	0,85	0,431	
	B-Lise	11	10,18	4,98			
	C-Üniversite	14	12,86	7,28			
Strateji	A-İlköğretim	45	17,13	7,00	0,10	0,901	
	B-Lise	11	17,82	6,57			
	C-Üniversite	14	16,50	8,08			
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ	A-İlköğretim	45	78,44	23,64	0,17	0,840	
	B-Lise	11	74,09	21,70			
	C-Üniversite	14	79,71	31,18			

Açıklık, hedefler, dürtü, kabul etmeme, strateji alt boyut puanları ve duygu düzenleme güçlüğü toplam puanlarının anne öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Farkındalık puanlarının anne öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=5,46$; $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre anne öğrenimi ilköğretim ve üniversite düzeyinde olan katılımcıların farkındalık güçlüğü puanı, anne öğrenimi lise düzeyinde olan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 40'ta duygu düzenleme güçlüğü puanlarının baba öğrenim durumuna göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 40. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Baba Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Baba Öğrenim Durumu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Farkındalık	A-İlköğretim	37	11,59	3,18	0,10	0,902	
	B-Lise	10	12,30	5,95			
	C-Üniversite	23	12,17	4,34			
Açıklık	A-İlköğretim	37	10,00	3,57	0,38	0,688	
	B-Lise	10	10,00	4,97			
	C-Üniversite	23	10,87	4,04			
Hedefler	A-İlköğretim	37	13,65	4,88	0,44	0,643	
	B-Lise	10	13,60	5,15			
	C-Üniversite	23	14,83	4,99			
Dürtü	A-İlköğretim	37	12,57	5,65	0,23	0,798	
	B-Lise	10	12,00	5,56			
	C-Üniversite	23	13,17	5,25			
Kabul Etmeme	A-İlköğretim	37	11,38	4,84	0,44	0,648	
	B-Lise	10	12,30	6,73			
	C-Üniversite	23	12,91	6,55			
Strateji	A-İlköğretim	37	15,92	6,50	1,36	0,264	
	B-Lise	10	19,70	7,63			
	C-Üniversite	23	17,91	7,59			
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ	A-İlköğretim	37	75,11	22,29	0,56	0,575	
	B-Lise	10	79,90	27,38			
	C-Üniversite	23	81,87	27,67			

Duygu düzenleme güçlüğü puanlarının baba öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Tablo 41'de duygu düzenleme güçlüğü puanlarının psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumuna göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 41. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Psikolojik Destek Alma	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Farkındalık	Evet	19	11,47	3,64	-0,53	0,598
	Hayır	51	12,04	4,15		
Açıklık	Evet	19	11,63	3,25	1,79	0,078
	Hayır	51	9,78	4,03		
Hedefler	Evet	19	15,68	5,12	1,75	0,085
	Hayır	51	13,41	4,74		
Dürtü	Evet	19	14,79	7,25	1,51	0,137
	Hayır	51	11,90	4,43		
Kabul Etmeme	Evet	19	13,11	4,54	1,58	0,119
	Hayır	51	11,61	6,05		
Strateji	Evet	19	21,26	7,89	3,19	**0,002**
	Hayır	51	15,57	6,12		
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ	Evet	19	87,95	25,16	2,10	**0,039**
	Hayır	51	74,31	23,74		

Farkındalık, açıklık, hedefler, dürtü ve kabul etmeme alt boyut puanlarının psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Strateji ($t=3,19$; $p<0,05$) alt boyut ve duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanının ($t=2,10$; $p<0,05$) psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Psikolojik veya psikiyatrik destek alan katılımcıların strateji ve duygu düzenleme güçlüğü puanları, psikolojik veya psikiyatrik destek almayan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 42'de duygu düzenleme güçlüğü puanlarının günlük ekran maruziyeti süresine göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 42. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Günlük Ekran Maruziyeti Süresine Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Günlük Ekran Maruziyeti	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
Farkındalık	A-1-3 saat	25	11,32	3,08	1,98	0,125	
	B-3-4 saat	15	10,40	2,97			
	C-4-5 saat	11	13,91	4,53			
	D-5 saatten fazla	19	12,63	5,00			
Açıklık	A-1-3 saat	25	10,00	3,69	0,78	0,510	
	B-3-4 saat	15	9,53	3,44			
	C-4-5 saat	11	10,00	3,52			
	D-5 saatten fazla	19	11,42	4,71			
Hedefler	A-1-3 saat	25	13,52	4,91	1,89	0,140	
	B-3-4 saat	15	13,67	3,83			
	C-4-5 saat	11	12,09	4,48			
	D-5 saatten fazla	19	16,11	5,53			
Dürtü	A-1-3 saat	25	13,16	5,72	2,41	0,075	
	B-3-4 saat	15	10,27	4,70			

	C-4-5 saat	11	12,00	4,65			
	D-5 saatten fazla	19	14,37	5,69			
Kabul Etmeme	A-1-3 saat	25	12,36	4,74	0,60	0,618	
	B-3-4 saat	15	12,80	5,57			
	C-4-5 saat	11	11,00	4,75			
	D-5 saatten fazla	19	11,53	7,46			
Strateji	A-1-3 saat	25	16,76	7,94	0,15	0,927	
	B-3-4 saat	15	16,93	5,23			
	C-4-5 saat	11	16,55	7,38			
	D-5 saatten fazla	19	18,05	7,37			
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ	A-1-3 saat	25	77,12	24,88	0,58	0,630	
	B-3-4 saat	15	73,60	21,47			
	C-4-5 saat	11	75,55	23,62			
	D-5 saatten fazla	19	84,11	28,07			

Duygu düzenleme güçlüğü puanlarının günlük ekran maruziyeti süresine göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 43'te duygu düzenleme güçlüğü puanlarının çocuklukta bakım veren kişiye göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 43. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Çocuklukta Bakım Veren Kişiye Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Çocuklukta Bakım Veren	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Farkındalık	Anne ve baba	61	11,92	3,84	0,55	0,586
	Diğer	9	11,67	5,24		
Açıklık	Anne ve baba	61	10,28	4,03	-0,04	0,969
	Diğer	9	10,33	3,12		
Hedefler	Anne ve baba	61	14,07	5,04	0,16	0,871
	Diğer	9	13,78	4,24		
Dürtü	Anne ve baba	61	12,89	5,64	0,65	0,519
	Diğer	9	11,33	3,87		
Kabul Etmeme	Anne ve baba	61	11,97	5,82	-0,35	0,724
	Diğer	9	12,33	5,00		
Strateji	Anne ve baba	61	16,97	7,40	-0,45	0,654
	Diğer	9	18,11	4,31		
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ	Anne ve baba	61	78,08	25,62	0,06	0,953
	Diğer	9	77,56	18,64		

Duygu düzenleme güçlüğü puanlarının çocuklukta bakım veren kişiye göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 44'te duygu düzenleme güçlüğü puanlarının çocuklukta yaşadığı aile tipine göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 44. Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Çocuklukta Yaşadığı Aile Tipine Göre Karşılaştırması

Ölçek ve Alt Boyut	Çocuklukta Aile Tipi	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Farkındalık	Çekirdek aile	56	11,86	4,27	-0,48	0,632
	Geniş aile	14	12,00	2,80		
Açıklık	Çekirdek aile	56	10,23	4,00	-0,23	0,820
	Geniş aile	14	10,50	3,61		

Hedefler	Çekirdek aile	56	13,80	4,58	-0,76	0,448
	Geniş aile	14	14,93	6,20		
Dürtü	Çekirdek aile	56	12,45	5,16	-0,60	0,552
	Geniş aile	14	13,64	6,58		
Kabul Etmeme	Çekirdek aile	56	12,04	6,02	-0,35	0,726
	Geniş aile	14	11,93	4,30		
Strateji	Çekirdek aile	56	16,86	6,45	-0,61	0,546
	Geniş aile	14	18,14	9,36		
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ	Çekirdek aile	56	77,23	23,92	-0,53	0,600
	Geniş aile	14	81,14	28,44		

Duygu düzenleme güçlüğü puanlarının çocuklukta yaşadığı aile tipine göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

4.6. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Tablo 45'te gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının Tablo 29'da duygu düzenleme güçlüğü puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 45. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırması

Cinsiyet	**N**	$\overline{X}$	**SS**	**t**	**p**
Kadın	41	24,32	2,95	0,34	0,733
Erkek	29	24,07	3,02		

Gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 46'da gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 46. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırması

Yaş Grupları	**N**	$\overline{X}$	**SS**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
A-18-25 yaş	27	24,56	2,75	1,32	0,271	
B-26-30 yaş	20	24,60	2,28			
C-31-35 yaş	8	24,00	3,16			
D-36-40 yaş	8	24,37	3,20			
E-41-53 yaş	7	21,86	4,52			

Gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 47'de gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 47. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırması

Medeni Durum	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Evli	26	23,96	3,65	-0,55	0,587
Bekar	44	24,36	2,51		

Gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 48'de gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının öğrenim durumuna göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 48. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması

Öğrenim Durumu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
A-Lise	19	23,10	2,66	4,56	**0,014**	**C>A,B**
B-Üniversite	33	23,97	3,02			
C-Lisansüstü	18	25,83	2,57			

Gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=4,56; p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre lisansüstü düzeyde öğrenim gören katılımcıların gözlerden düşünce ve duygu algılama puanı, lise ve üniversite düzeyinde öğrenim gören katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 49da gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının mesleğe göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 49. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Mesleğe Göre Karşılaştırması

Meslek	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
A-Öğrenci	16	23,81	2,43	3,70	**0,016**	**B,D>C**
B-Memur	23	25,39	2,89			
C-İşçi	17	22,53	2,58			
D-Serbest meslek	14	24,78	3,28			

Gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının mesleğe göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=3,66; p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre memur ve serbest meslek sahibi katılımcıların gözlerden düşünce ve duygu algılama puanı, işçi katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 50'de gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 50. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırması

Kardeş Sayısı	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
A-2 kardeş	35	24,83	2,67	1,53	0,223	
B-3 kardeş	20	23,55	2,93			
C-4-5 kardeş	15	23,67	3,52			

Gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 51'de gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının kardeşler arasındaki sıraya göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 51. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Kardeşler Arasındaki Sıraya Göre Karşılaştırması

Kardeşler Arasındaki Sıra	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
A-İlk kardeş	33	24,18	3,20	0,36	0,702	
B-Ortanca kardeş	14	23,71	3,36			
C-En küçük kardeş	23	24,56	2,39			

Gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının kardeşler arasındaki sıraya göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 52'de gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının farklı cinsiyetten kardeşe sahip olma durumuna göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 52. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Farklı Cinsiyetten Kardeşe Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırması

Farklı Cinsiyetten Kardeş Var mı?	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Evet	44	24,18	2,96	-0,12	0,906
Hayır	26	24,27	3,03		

Gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının farklı cinsiyetten kardeşe sahip olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 53'te gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının anne öğrenim durumuna göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 53. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Anne Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması

Anne Öğrenim Durumu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
A-İlköğretim	45	23,96	3,15	0,53	0,590	
B-Lise	11	24,91	2,95			
C-Üniversite	14	24,50	2,38			

Gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının anne öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 54'te gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının baba öğrenim durumuna göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 54. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Baba Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırması

Baba Öğrenim Durumu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
A-İlköğretim	37	23,81	3,29	0,83	0,439	
B-Lise	10	24,30	2,63			
C-Üniversite	23	24,83	2,52			

Gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının baba öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 55'te gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumuna göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 55. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Psikolojik veya Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırması

Psikolojik Destek Alma	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Evet	19	24,53	3,02	0,53	0,594
Hayır	51	24,10	2,96		

Gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 56'da gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının günlük ekran maruziyeti süresine göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 56. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Günlük Ekran Maruziyeti Süresine Göre Karşılaştırması

Günlük Ekran Maruziyeti	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
A-1-3 saat	25	24,08	3,11	0,07	0,973	
B-3-4 saat	15	24,53	2,32			
C-4-5 saat	11	24,18	3,54			
D-5 saatten fazla	19	24,16	3,08			

Gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının günlük ekran maruziyeti süresine göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 57'de gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının çocuklukta bakım veren kişiye göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 57. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Çocuklukta Bakım Veren Kişiye Göre Karşılaştırması

Çocuklukta Bakım Veren	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Anne ve baba	61	24,21	3,03	-0,01	0,993
Diğer	9	24,22	2,63		

Gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının çocuklukta bakım veren kişiye göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 58'de gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının çocuklukta yaşadığı aile tipine göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 58. Gözlerden Zihin Okuma Testi Puanlarının Çocuklukta Yaşadığı Aile Tipine Göre Karşılaştırması

Çocuklukta Aile Tipi	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Anne ve baba	56	4,32	3,02	0,60	0,549
Diğer	14	23,78	2,81		

Gözlerden düşünce ve duygu algılama puanlarının çocuklukta yaşadığı aile tipine göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

4.7. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Tablo 59 ve Tablo 60'ta çocukluk döneminde maruz kalınan anne-baba tutum ve davranışları, duygu düzenleme güçlüğü, gözlerden düşünce ve duygu algılama ait Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir**.**

Tablo 59. Çocukluk Döneminde Maruz Kalınan Anne Tutum ve Davranışları, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Gözlerden Düşünce ve Duygu Algılama Arasındaki İlişki

Ölçek ve Alt Boyut	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1-Kuralcı / Kalıplayıcı	0,55**	0,10	-0,25*	0,37**	0,65**	-0,03	0,55**	0,43**	0,33**	0,8**	-0,32**	-0,16	0,02	0,04	-0,13	0,00	-0,10	0,03
2-Küçümseyici / Kusur Bulucu	1	0,53**	-0,53**	0,35**	0,52**	0,25*	0,50**	0,56**	0,27*	0,83**	-0,15	0,08	0,09	0,07	0,05	0,11	0,06	-0,18
3-Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı		1	-0,46**	-0,16	0,22	0,11	0,35**	0,6**	-0,02	0,51**	0,03	0,16	-0,03	0,01	0,17	0,12	0,09	-0,03
4-Sömürücü / İstismar Edici			1	-0,14	-0,41**	-0,11	-0,34**	-0,41**	-0,05	-0,52**	-0,08	-0,07	-0,03	-0,19	-0,13	-0,11	-0,14	0,14
5-Aşırı Koruyucu / Evhamlı				1	0,43**	0,18	0,38**	0,05	0,23	0,48**	-0,23	-0,09	0,00	0,02	-0,17	-0,05	-0,11	0,03
6-Koşullu / Başarı Odaklı					1	0,02	0,53**	0,51**	0,12	0,76**	-0,15	-0,14	-0,11	-0,04	-0,12	-0,09	-0,15	-0,02
7-Aşırı İzin Verici / Sınırsız						1	0,13	0,10	-0,03	0,23	0,04	0,22	0,14	0,14	0,06	0,13	0,16	-0,12
8-Kötümser / Endişeli							1	0,52**	0,35**	0,74**	-0,17	0,03	0,00	-0,05	0,03	0,09	-0,02	-0,01
9-Cezalandırıcı								1	0,02	0,68**	-0,17	0,06	0,17	0,04	-0,03	0,16	0,06	0,00
10-Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran									1	0,34**	0,01	-0,06	0,16	0,10	0,10	0,01	0,04	-0,08
11-YOUNG EBEVEYNLİK (ANNE)										1	-0,25*	-0,03	0,02	0,03	-0,05	0,04	-0,05	-0,05
12-Farkındalık											1	0,59**	0,21	0,37**	0,49**	0,40**	0,60**	-0,10
13-Açıklık												1	0,47**	0,49**	0,60**	0,69**	0,80**	-0,02
14-Hedefler													1	0,69**	0,46**	0,70**	0,78**	0,05
15-Dürtü														1	0,42**	0,64**	0,77**	-0,08
16-Kabul Etmeme															1	0,66**	0,77**	-0,11
17-Strateji																1	0,91**	0,01
18-DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ																	1	-0,04
19-GÖZLERDEN ZİHİN OKUMA TESTİ																		1

*: p<0,05 **: p<0,01

Tablo 60. Çocukluk Döneminde Maruz Kalınan Baba Tutum ve Davranışları, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Gözlerden Düşünce ve Duygu Algılama Arasındaki İlişki

Ölçek ve Alt Boyut	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**
1-Kuralcı / Kalıplayıcı	0,68**	0,25*	-0,33**	0,26*	0,60**	0,23	0,55**	0,48**	0,56**	0,83**	0,01	0,14	0,11	0,27*	0,05	0,16	0,16	-0,16
2-Küçümseyici / Kusur Bulucu	1	0,60**	-0,33**	0,15	0,47**	0,34**	0,52**	0,63**	0,49**	0,85**	-0,02	0,19	0,05	0,11	0,04	0,17	0,12	-0,17
3-Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı		1	-0,46**	-0,24*	0,12	0,40**	0,21	0,66**	0,25*	0,61**	0,09	0,24*	-0,03	0,00	0,09	0,14	0,10	0,06
4-Sömürücü / İstismar Edici			1	-0,01	-0,23	-0,36**	-0,23	-0,43**	-0,13	-0,49**	-0,10	-0,10	-0,04	-0,18	-0,13	-0,02	-0,11	0,02
5-Aşırı Koruyucu / Evhamlı				1	0,22	0,12	0,15	-0,19	0,14	0,27*	-0,15	-0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,00	-0,17
6-Koşullu / Başarı Odaklı					1	0,09	0,54**	0,44**	0,33**	0,65**	-0,03	-0,08	0,01	0,19	-0,11	0,02	-0,02	-0,25*
7-Aşırı İzin Verici / Sınırsız						1	0,04	0,19	0,17	0,47**	-0,13	0,13	0,19	0,08	0,06	0,11	0,11	-0,08
8-Kötümser / Endişeli							1	0,45**	0,45**	0,64**	-0,02	0,03	-0,01	0,18	-0,12	0,03	0,01	-0,22
9-Cezalandırıcı								1	0,27*	0,67**	-0,04	0,11	0,02	0,11	-0,07	0,11	0,05	0,01
10-Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran									1	0,60**	0,09	0,20	0,04	0,11	0,12	0,15	0,14	-0,14
11-YOUNG EBEVEYNLİK (BABA)										1	-0,02	0,17	0,07	0,21	0,04	0,16	0,13	-0,19
12-Farkındalık											1	0,59**	0,21	0,37**	0,49**	0,4**	0,60**	-0,10
13-Açıklık												1	0,47**	0,49**	0,60**	0,69**	0,80**	-0,02
14-Hedefler													1	0,69**	0,46**	0,70**	0,78**	0,05
15-Dürtü														1	0,42**	0,64**	0,77**	-0,08
16-Kabul Etmeme															1	0,66**	0,77**	-0,11
17-Strateji																1	0,91**	0,01
18-DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ																	1	-0,04
19-GÖZLERDEN ZİHİN OKUMA TESTİ																		1

*: p<0,05 **: p<0,01

Tablo 59'a göre çocukluk döneminde maruz kalınan anne tutum ve davranışları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişki olmadığı (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 59'a göre çocukluk döneminde maruz kalınan anne tutum ve davranışları ile gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılama arasında anlamlı ilişki olmadığı (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 59'a göre duygu düzenleme güçlüğü ile gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılama arasında anlamlı ilişki olmadığı (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 60'a göre çocukluk döneminde maruz kalınan baba tutum ve davranışları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişki olmadığı (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 60'a göre çocukluk döneminde maruz kalınan baba tutum ve davranışları ile gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılama arasında anlamlı ilişki olmadığı (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 61'de çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveyn tutum ve davranışları ve duygu düzenleme güçlüğünün gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılama üzerindeki etkisine ait aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 61. Çocukluk Döneminde Maruz Kalınan Ebeveyn Tutum ve Davranışları ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün, Gözlerden Düşünce ve Duyguyu Doğru Algılama Üzerindeki Etkisine Ait Aşamalı Çoklu Regresyon Sonuçları

Model	Bağımsız Değişken	B	SHB	β	t	p	Tol.	VIF
1	Sabit	36,547	7,221		5,061	0,000		
	Çocukluk Döneminde Maruz Kalınan Anne Tutum ve Davranışları	0,009	0,012	0,116	0,737	0,464	0,581	1,722
	Çocukluk Döneminde Maruz Kalınan Baba Tutum ve Davranışları	-2,746	1,658	-0,260	-1,656	0,102	0,581	1,722
R^2=0,042 ΔR^2=0,013 $F_{(2; 67)}$=1,469 p=0,237								
2	Sabit	36,546	7,282		5,019	0,000		
	Çocukluk Döneminde Maruz Kalınan Anne Tutum ve Davranışları	0,009	0,013	0,116	0,720	0,474	0,563	1,776
	Çocukluk Döneminde Maruz Kalınan Baba Tutum ve Davranışları	-2,745	1,708	-0,260	-1,607	0,113	0,555	1,802
	Duygu Düzenleme Güçlüğü	0,000	0,015	0,000	-0,002	0,998	0,954	1,048
R^2=0,042 ΔR^2=0,001 $F_{(3; 66)}$=0,965 p=0,415 $F_{Değişim}$=0,000 $R^2_{Değişim}$=0,000 p=0,998								

Çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveyn tutumları ile gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılama arasındaki ilişkiyi gösteren birinci modelin uygun olmadığı ($F_{(2; 67)}$=1,47; p>0,05) ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı (Tolerans>0,20; VIF<10) tespit edilmiştir. Çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveyn tutum ve davranışları, gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılama üzerinde etkili olmadığı gibi gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılamada meydana gelen değişimi açıklayamamaktadır (ΔR^2=0,013). Regresyon katsayıları ve katsayıların anlamlılığına

ilişkin t testi sonuçlarına göre çocukluk döneminde maruz kalınan anne veya baba tutum veya davranışlarından herhangi birinin tek başına gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılama üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı (p>0,05) tespit edilmiştir.

Çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveyn tutumları ile gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılama arasındaki ilişkiye duygu düzenleme güçlüğünün dahil edildiği ikinci aşamada modelin uygun olmadığı ($F_{(3; 66)}$=0,96; p>0,05) ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı (Tolerans>0,20; VIF<10) tespit edilmiştir. Çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveyn tutum ve davranışları ve duygu düzenleme güçlüğü, gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılama üzerinde etkili olmadığı gibi gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılamada meydana gelen değişimi açıklayamamaktadır (ΔR^2=0,001). Çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveyn tutum ve davranışları ile gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılama arasındaki ilişkiye duygu düzenleme güçlüğünün dahil edilmesiyle açıklanan varyansta değişiklik olmadığı ($R^2_{Değişim}$=0,000) tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveyn tutum ve davranışları ile gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılama arasındaki ilişki üzerinde duygu düzenleme güçlüğünün bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. İkinci modele göre ebeveyn tutum ve davranışları ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinden herhangi birinin tek başına gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılama üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 62'de çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveyn tutum ve davranışları ve gözlerden düşünce ve duygu algılamanın duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisine ait aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 62. Çocukluk Döneminde Maruz Kalınan Ebeveyn Tutum ve Davranışları ve Gözlerden Düşünce ve Duyguyu Doğru Algılamanın, Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Etkisine Ait Aşamalı Çoklu Regresyon Sonuçları

Model	Bağımsız Değişken	B	SHB	β	t	p	Tol.	VIF
1	Sabit	-20,908	60,107		-0,348	0,729		
	Çocukluk Döneminde Maruz Kalınan Anne Tutum ve Davranışları	-0,147	0,102	-0,226	-1,445	0,153	0,581	1,722
	Çocukluk Döneminde Maruz Kalınan Baba Tutum ve Davranışları	24,221	13,797	0,275	1,756	0,084	0,581	1,722
R^2=0,046 ΔR^2=0,018 $F_{(2; 67)}$=1,623 p=0,205								
2	Sabit	-20,818	71,202		-0,292	0,771		
	Çocukluk Döneminde Maruz Kalınan Anne Tutum ve Davranışları	-0,147	0,103	-0,226	-1,428	0,158	0,576	1,736
	Çocukluk Döneminde Maruz Kalınan Baba Tutum ve Davranışları	24,214	14,183	0,275	1,707	0,092	0,558	1,793
	Gözlerden Düşünce ve Duygu Algılama	-0,002	1,025	0,000	-0,002	0,998	0,958	1,044
R^2=0,046 ΔR^2=0,003 $F_{(3; 66)}$=1,066 p=0,370 $F_{Değişim}$=0,000 $R^2_{Değişim}$=0,000 p=0,998								

Çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveyn tutumları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi gösteren birinci modelin uygun olmadığı ($F_{(2;\ 67)}$=1,62; p>0,05) ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı (Tolerans>0,20; VIF<10) tespit edilmiştir. Çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveyn tutum ve davranışları, duygu düzenleme güçlüğü üzerinde etkili olmadığı gibi duygu düzenleme güçlüğünde meydana gelen değişimi açıklayamamaktadır (ΔR^2=0,018). Regresyon katsayıları ve katsayıların anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre çocukluk döneminde maruz kalınan anne veya baba tutum veya davranışlarından herhangi birinin tek başına duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı (p>0,05) tespit edilmiştir.

Çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveyn tutumları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye gözlerden düşünce ve duyguyu algılamanın dahil edildiği ikinci aşamada modelin uygun olmadığı ($F_{(3;\ 66)}$=1,07; p>0,05) ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı (Tolerans>0,20; VIF<10) tespit edilmiştir. Çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveyn tutum ve davranışları ve gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılama, duygu düzenleme güçlüğü üzerinde etkili olmadığı gibi duygu düzenleme güçlüğünde meydana gelen değişimi açıklayamamaktadır (ΔR^2=0,003). Çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveyn tutum ve davranışları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılamanın dahil edilmesiyle açıklanan varyansta değişiklik olmadığı ($R^2_{\text{Değişim}}$=0,000) tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveyn tutum ve davranışları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki üzerinde gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılamanın bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. İkinci modele göre ebeveyn tutum ve davranışları ve gözlerden düşünce ve duyguyu doğru algılama değişkenlerinden herhangi birinin tek başına duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı (p>0,05) tespit edilmiştir.

BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Gerçekleştirilen araştırmada yetişkin bireylerde duygu algılama ve düzenleme kapasitesiyle erken gelişim dönemi yaşantıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bir başka ifadeyle bu araştırma erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturan çocukluk dönemi ebeveynlik tutumlarının; yetişkinlik hayatındaki, kişinin ötekinin duygusunu algılama ve kendi duygusunu düzenleme becerisiyle ilişkisini araştırmak ve değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için gerçekleştirilmiştir. Bu bölümde çalışma sonucunda elde edilen veriler alanyazındaki bilgiler ışığında değerlendirilip tartışılmış, araştırmanın sınırlılıklarına, gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

Ebeveyn tutumları ile demografik verilerin ilişkisi üzerine inceleme yapıldığında, anne tutumu ile cinsiyet, yaş ve medeni durum arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Annenin çocuğa karşı genel annelik tutumunun öğrenim durumuna göre de anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılırken cezalandırıcı anne tutumuyla öğrenim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Öğrenim düzeyi lisans ve lisansüstü düzeyde olan katılımcıların çocukluklarında cezalandırıcı anne ve baba tutumuna daha fazla maruz kaldıkları görülmektedir. Bu sonuç örneklem azlığından kaynaklanabileceği gibi lisansüstü katılımcıların eğitim alarak kendilerine dair farkındalıkları geliştirmeleri ile ebeveynlerindeki hataları daha kolay ifade edebilir hale gelmeleri ile de ortaya çıkmış olabilmektedir. Bununla birlikte cezalandırıcı babaların çocukları erken gelişim dönemi boyunca mücadele etmeleri gereken cezalar sebebiyle otokontrol ve hedefe odaklanma gibi akademik yaşamda ilerleyebilmeye yardımcı beceriler geliştirmiş olabilirler. Literatürdeki ebeveynlik tutumu çalışmalarının henüz lisans eğitimi almamış olan ergen ve çocuklardan oluşması ve algılanan ebeveynlik tutumu ile ilişkili çalışmanın oldukça az olması nedeniyle veriye dair anlamlı çalışmalara ulaşılamamıştır. Konu ebeveyn tutumlarının akademik başarı ve kariyer planını nasıl etkilediğinin incelenmesi açısından oldukça önemlidir. Daha geniş örneklemlerle ve akademik başarı değişkeninin incelendiği çalışmalarla araştırma tekrarlanmalı ve ebeveynlere çocukları üzerinde zedeleyici ve zarar verici izler bırakmadan başarıya nasıl yönlendirebilecekleri ile ilgili gerekli eğitimlerin verilmesi sağlanmalıdır.

Yapılan araştırma sonucuna göre 4-5 kardeşe sahip olan çok kardeşli katılımcılar annelerinin ebeveynlik biçimlerini 2-3 kardeş olan katılımcılara göre daha izin verici, yol göstericilikten ve rehberlikten uzak olarak değerlendirmişlerdir. Bu tutum literatür çalışmalarıyla oldukça tutarlı bir sonuca işaret etmektedir. Ebeveynlerin çocuk sayısı arttıkça, bir çocuğa olan ilgileri azalabilmekte ve çocuklarına gerekli imkanları sağlamakta, hayata dair öğretilerini aktarabilme ve önderlik etme davranışlarında zorlanabilmektedirler. Benzer şekilde Alacahan (2010), ailedeki birey sayısı artışının iletişimi zorlaştırdığına, dikkatin azalmasına sebep olduğuna ve ailenin işlevini gereği gibi yerine getirme becerisini zayıflattığına işaret etmektedir. Kalabalık ailelerdeki kardeşler arası ilişki çocukları rekabete yöneltebilir ve eğer çocuk ilgi ve sevginin kendisine değil de kardeşine yöneltildiğini hissederse yalnızlaşarak sırf dikkat çekme isteğiyle uyumsuz ve istenmedik davranışlar gösterebilmektedir (Özensel, 2004). Bu karmaşa ortamında anne, çocuk yetiştirme davranışında özgür ve sınırsız tutuma itilebilmekte ve çocuğa gereken müdahalelerde bulunamayabilmektedir. Bu durumun tam tersi kalabalık ailelerde yönetilmesi zor çocukların kontrolü için ebeveynlerin daha otoriter ve cezalandırıcı tutuma ortam oluşturduğu da görülmektedir (Sak ve arkadaşları, 2015). Beklendiği üzere daha otoriter tutum genelde babalık rolü ile eşleşmektedir. Babalar toplumsal cinsiyet rolleri sebebiyle kontrolü kaybetme korkusu ve çocuğa uygun eğitimi verememe kaygısıyla annelere kıyasla daha kuralcı, kısıtlayıcı, cezalandırıcı davranmaktadırlar. Yapılan araştırmanın babalık tutumlarının değerlendirildiği sonuçları tam da bu durumu destekler niteliktedir. Gerçekleştirilen araştırmaya göre katılımcıların kardeş sayılarındaki artışla birlikte babalarının tutumlarına dair algılarının koşullu sevgi ifadesine ve başarı odaklı iletişime dönüştüğü görülmektedir. 4-5 kardeşe sahip olan katılımcılar, babalarının onlardan her zaman en iyisini yapmalarını beklediklerini ve daha azına tahammüllerinin olmadığını, babaları tarafından başarılı ve güçlü olduklarında sevildiklerini ve ilgi gördüklerini söylemektedirler. Çok kardeş olmanın babaların çocuklar üzerindeki bu rekabeti tetiklediği ve çocukların da çoklu kardeş ortamında bu rekabet ortamını daha yoğun hissettikleri düşünülmektedir.

Literatürde kardeşlik ve algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar oldukça fazla olmakla birlikte bu çalışmalar çocukluk ve ergenlik dönemine odaklanmışlardır (Fingerman, 2001; Leaper ve ark., 1998; Davey ve ark., 2005) Yetişkinlik dönemindeki algılanan ebeveynlik tutumu üzerinden yapılan çalışmaların oldukça az olması sebebiyle verilerin anlamlılığı önemsenmektedir.

Araştırma sonucuna göre psikiyatrik psikolojik destek alma ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik veya psikiyatrik destek alan katılımcıların almayanlarla kıyaslandıklarında çocukluklarında daha fazla olumsuz ebeveyn tutumuna maruz kaldıkları görülmektedir. Araştırma verileri ruh sağlığı alanında destek alma ihtiyacı hisseden katılımcıların çocukluklarında babalarına dair algıları yalnızca aşırı koruyucu ve evhamlı oldukları yönündeyken annelerine dair tutumları ise benzer şekilde aşırı sınırlayıcı ve evhamlılığın yanı sıra daha otoriter, kuralcı, küçümseyici, kusur bulucu, koşullu, başarı odaklı, kötümser olduklarını göstermektedir.

Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu (2008) yaptıkları çalışmada benzer sonuçlara ulaşmış ve bu sonucun kişilerin psikoterapi öncesi aşırı korumacı ebeveynlik biçimlerine dair olumlu bir izlenime sahip olmaları ile alakalı olabileceği vurgusunu yapmışlardır. Kültürel olarak da ebeveynlik tutumunun aşırı korumacı olması toplum tarafından kabul edilebilir bir noktadır. Dolayısıyla kişiler ilerleyen psikoterapi sürecinde artan farkındalık sayesinde hayatlarında yaşadıkları sıkıntılar ile aşırı koruyucu ebeveynlik tarzıyla yetişmiş olmaları arasındaki bağlantıyı görebilmektedirler. (Soygüt ve ark.,2008) Benzer şekilde kişilerin ebeveynlerinin çocuklukta onlara gösterdikleri tutumların yetişkinlik yaşamlarını nasıl şekillendirdiğini psikoterapi süreciyle fark ederek anlamlandırdıkları görülmektedir.

Bununla birlikte olumsuz ebeveyn tutumlarının kişiyi ruh sağlığı alanında desteğe iten bir sürece sebep olabileceği yadsınamaz bir gerçekliktir. Literatür incelendiğinde ebeveynlerin; kişilerin hayatını şekillendiren en önemli kişiler oldukları, anne baba ile iyi bir ilişkinin kişinin ruh sağlığı ve psikoterapiye ihtiyacı üzerinde etkili bir role sahip olduğu görülmüştür (LeCroy,1988). Ebeveynlerin çocuğa bakım verip vermemeleri, sevgi ya sevgisizlik ifadeleri, çocuğa değerli hissettirip hissettirememeleri, yaptıkları olumsuz eleştiriler, aile yaşantısındaki düzensizlikler, çocuğun bunlar karşısındaki sergilediği davranış kalıpları ve psikopatolojik semptomları arasında ciddi bir bağlantı olduğu ve ebeveyn davranışlarının çocuğun psikososyal gelişiminde belirleyici olduğu bilinmektedir (Freud, 2000). Ebeveynin çocuğa karşı destekleyici tutumları çocuğun sağlıklı ruh gelişimine katkı sağlarken, kısıtlayıcı tutumları ise çeşitli ruh sağlığı problemlerin ortaya çıkmasına ve çocuğun çeşitli psikopatolojilere zemin oluşturmasına neden olur (Seven, 2008).

Tam bu çerçevede erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturan ebeveynlik biçimlerinin yetişkinlik hayatında bazı psikopatolojilere ortam oluşturduğunu ifade etmek yapılan araştırmayı destekler nitelikte olacaktır. Erken dönem ebeveyn tutumuyla şekillenen uyumsuz şemaların birçok ruh sağlığı bozukluklarına zemin hazırlayan bilişsel yapılar oldukları bilinen bir gerçektir (Young, 1990). Literatür araştırmaları ebeveynleri tarafından uyum bozucu davranışlara maruz kalan kişilerin erken dönem uyumsuz şema alanlar geliştirmelerinin kaygı bozuklukları (Rhein ve Sukawatana, 2015; Koerner, Tallon ve Kusec, 2015; Bintaş Zörer, 2015) sosyal fobi (Pinto-Gouveia ve ark., 2006; Calvete, Orue ve Hankin, 2013) panik bozuklukları (Hedley ve ark., 2001; Yancar Demir ve Soygüt, 2014) OKB ve ilişkili bozukluklar (Atalay, Atalay, Karahan ve Çalıskan, 2008; Kim, Lee ve Lee, 2014) TSSB ve travma ile (Dutra, Callahan, Forman, Mendelsohn ve Herman, 2008; Harding ve ark., 2012) ilişkili olduğunu göstermiştir. Birçok ruh sağlığı bozukluğu, kronik Eksen I bozuklukların temelini olan karakterolojik problemler ve özellikle "tedavi başarısızlıklarının" oldukça sık yaşandığı Eksen II bozukluklarında şema terapi, psikoterapistin aile tarafından oluşturulmuş merkezi çekirdek psikolojik temalara inmesi ve hastaların ebeveynleri tarafından karşılanmamış ihtiyaçlarını bir çerçeveye bağlı kalarak "sınırlı yeniden ebeveynlik rolüyle" ile doyurulmasına olanak sağlar. Dolayısıyla yapılan araştırma, üzerinde çalışılması önemli olan bir alanda anlamlı verileri ortaya koymuş bulunmaktadır.

Yapılan araştırmanın bir diğer sonucu göstermektedir ki, çocuklukta ebeveyni dışında birileri tarafından bakım almış olan katılımcıların algıları bakım vereni anne-baba olan katılımcıların algılarıyla karşılaştırıldığında, bakım vereni ebeveyni olmayan kişilerin annelerine ilişkin algıları duygusal bakımdan yoksun bırakıldıkları yönündedir. Literatürdeki bağlanma kuramı çalışmaları bu sonucu destekler niteliktedir. Thompson'a göre (2002), kişinin yaşamı boyunca bütün ilişkilerinin dinamiğini oluşturan bağlanma, çocuk ile ihtiyaç anında yanında olan bakım veren kişinin arasından gelişen, çocuğun bakım veren ile arasındaki sıcak yakınlık ilişkisiyle kendini gösteren, stresli durumlarda belirginleşen, tutarlılığı ve sürekliliği olan duygusal bağ olarak tanımlanır (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Fakat yapılan araştırmadan ulaşılan sonuca göre kişinin bakım vereni ebeveyni dışında biri olduğunda ve çocuk gerekli duygusal sıcaklığı ebeveyninden alamadığında sağlıklı bağlanma gerçekleştirilemeyebilir. Duygusal yoksunluk şemasına sahip olan çocuğun annesine dair algısı hiçbir zaman ihtiyacı olan sevgiyi ondan alamayacağına, annesinin onu yalnız bıraktığına, annesine karşı sıcaklık

ve samimiyet hissetmediğine ve kopukluk ve boşluk hissettiğine dair olumsuz kalıplarla şekillenebilir. Çünkü aradığı yakınlık arayışı anneden değil de bakıcısı olan kişiden gelmektedir ve bebeğin birincil dikkati ve talebi annesine değil ona bakım veren kişi olan bakıcıya yönelmiştir. Üstelik duygusal yoksunluk şemasına sahip olan bu kişilerin yetişkinlik hayatlarında da ilişkilerinde bazı şeylerin hep eksik olduğunu, yalnız olduklarını, kimsenin onları duymayacağına, mesafeye ve kimsesizliğe mahkûm olduklarına dair inanışları devam etmektedir (Young, 2011). Yapılan ayrıntılı incelemeye rağmen yerli literatürde konuyla ilgili yapılan herhangi bir araştırmaya ulaşılamazken yabancı literatürde ise araştırmalar genellikle çocuk bakım veren ilişkisi veya dezavantajlı çocuk grupları ve bakıcı ilişkisi üzerinedir. Baydar ve Gunn (1991), yaptıkları çalışmada annenin çalışıp çalışmamasının bebeğin deneyimlerinde ve etkileşimlerinde derin değişikliklere yol açtığını ifade ederek, annenin çalışmasının çocuklar üzerinde herhangi bir olumsuz etkisinin olup olmadığını bilmeyi önemli bulmuş ve bebeklik dönemindeki anne istihdamının 3-4 yaşındaki çocuklarda bilişsel ve davranışsal sonuçlar üzerinde önemli olumsuz etkileri olduğunu ortaya koymuşlardır (Baydar ve Brooks-Gunn, 1991).

Yapılan araştırmaya göre ebeveynlik tutumları ile yaşanılan aile tipleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Anne tutumuyla çocuklukta yaşanılan aile tipi arasındaki ilişki incelendiğinde çocuklukta geniş ailede büyüyen katılımcılar çekirdek ailede büyüyen katılımcılarla kıyaslandıklarında algılanan anne ve baba tutumlarının daha koşullu, başarı odaklı olduğu görülmektedir. Aynı zamanda araştırma sonuçları göstermektedir ki geniş ailede büyüyen çocukların çekirdek ailede büyüyen çocuklara göre babalarını daha kuralcı, sınırlandırıcı ve cezalandırıcı davranışlar sergileyen otoriter kişiler olarak algılamaktadırlar.

Geniş aile yapısı incelendiğinde kişilerin aile içinde oluşturulmuş kurallara uyma yönünden sorumlulukları artmakta ve aile dinamiklerine uygun davranma zorunlulukları nedeniyle davranış özgürlükleri kısıtlanmaktadır (Özgüven, 2000). Dolayısıyla geleneksel geniş aile formunda ebeveynlerin aile büyüklerine karşı sorumlulukları, kendilerini aile büyüklerine ispatlama çabaları, kendi çocukluklarından getirdikleri istek ve hırsları vardır ve bütün bu içsel dinamikler çocuklarını yetiştirme tarzlarına yansımaktadır. Ayrıca literatürde konuya ilişkin çalışmalar incelendiğinde anne baba ve çocuklardan oluşan çekirdek aile yapısının diğer aile yapılarına kıyasla çocuklara sunduğu kaynaklar açısından daha avantajlı olduğu görülmektedir (Amato, 2010; Barret

ve Turner, 2005). Geniş aile içinde çocuk yetiştiren anne babaların ebeveynlik becerilerinin bir önceki kuşakla kıyaslanması, çocuğun gelişimi ve başarıları üzerinden ebeveynin takdir ve onay görmesi veya eleştirilmesi gibi süreçlere sebep olabilen geniş aile yapısı annenin ve babanın çocuğu koşullu ve başarı odaklı büyütmesine, sadece uygun davranışları gösterdiğinde ilgi ve sevgi vermesine sebep olabilir. Geniş ailelerde belirgin toplumsal cinsiyet temsili ve ataerkil yaklaşım göz önünde bulundurulduğunda ise babalar çocuklarına daha sert, kısıtlayıcı ve mesafeli olabilmesi oldukça anlamlı görülmektedir.

Bununla birlikte literatür incelendiğinde tam tersi şekilde geniş aileyle büyümenin kişiye güçlü bir sosyal destek, yardımlaşma ve iş birliği ortamı sağladığı, (Kırbaş ve Özkan, 2013; Kulaksızoğlu,1989) yalnızlık ve anlamsızlık hislerinden uzaklaştırdığı, evin yaşlı bireylerinden gelen bilgelikle sorunların sağlıklı bir şekilde çözümüne dair imkanlar sağladığı bilindiği gibi (Çapçıoğlu,2018;) aile tipi ve ebeveynlik tutumu arasında anlamlı ilişki olmadığını ifade eden çalışmalar da bulunmaktadır (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016).

Araştırmanın bir diğer anlamlı sonucuna göre baba tutumu cinsiyet değişkeni üzerinden incelendiğinde erkek katılımcıların çocukluklarında babalarına dair algıları kız çocukların algılarıyla kıyaslandığında erkek çocukları babalarını daha kuralcı, kısıtlayıcı, cezalandırıcı ve daha başarı odaklı, talepkar ve koşullu sevgi veren kişiler olarak görmektedirler. Erkek çocukları kız çocuklarına oranla ebeveynleri tarafından daha kuralcı / kalıplayıcı ve koşullu/başarı odaklı ebeveynlik tarzıyla büyütülmüş olmaları erkeğin toplumsal cinsiyet rolüyle yakından ilişkili olabilmektedir. Toplumsal cinsiyet beklentilerindeki normlar sebebiyle erkeklere yüklenen katı dayatmalar babanın da geleneksel erkeklik algısıyla örtüşür şekilde hemcinsi olan çocuğuna kuralcı bir tutum sergilemesine sebebiyet verebilmektedir. Bununla birlikte erkeklerin daha saldırgan, bağımsız ve dürtüsel davranışlar sergileme eğilimleri sebebiyle babaların oğullarını tehlikeden koruma çabasıyla erkek çocuklarına kız çocuklarından daha kuralcı bir tutum sergiledikleri düşünülebilir. Nörobiyolojik bir pencereden bakıldığında dürtüselliğin testosteron hormonundaki artışla olan ilişkisi (Agrawal, Ludwig, Roy ve Dwivedi, 2019) ve kültürel adetlerde de erkeklerin kızlardan daha dürtüsel olma olasılığının yüksek olduğu bilinmektedir. (Achenbach ve diğerleri, 1991).

Yapılan araştırmanın babaların erkek çocuklarına dair tutumlarının kız çocuklarına oranla daha başarı odaklı olması sonucu incelenmek istendiğinde ise, aile geçindirmek için çalışma ve ev bütçesini karşılama sorumluluğunun toplumda erkeğe verilmiş olmasının babanın erkek çocuğunun başarısına kız çocuğunkinden çok daha fazla odaklanmasına sebebiyet verebileceği söylenebilir. Fiese ve arkadaşlarının bir anlam inşası olarak hikaye anlatma davranışını inceledikleri araştırmalarına göre; geleneksel cinsiyet tipine sahip ebeveynlerin, oğullarına kız çocuklarından çok daha fazla başarı ve özerklik temalı hikayeler anlattıkları sonucuna ulaşılmıştır (Fiese ve Skillman, 2000). Benzer şekilde lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmaya göre erkek öğrenciler kız öğrencilerle kıyaslandıklarında anne baba tutumlarını daha otoriter olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. (Aktaş, 2011; akt: Demirli ve Kendir, 2016)

Gerçekleştirilen araştırmanın bir diğer sonucuna göre, 36-53 yaş grubundaki katılımcıların çocukluklarında kötümser / endişeli baba tutumuna 18-25 yaş grubundaki katılımcılardan daha fazla maruz kaldıkları görülmektedir. Bu sonuç günümüze yaklaşıldıkça ebeveynlerin daha bilinçli ve çocuk bakımında hassas davranmalarının etkisini gösterebileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde benzer araştırmalara rastlanmamıştır. Ebeveynlerin her geçen gün daha fazla bilgiye sahip oldukları modern çağda ebeveynliğe dair bilginin bilgeliğe mi yoksa bilgi kirliliğine mi sebebiyet verdiği kapsamlı araştırmalarla incelenmeli ve genç nesil ebeveynlerin tutumları geleneksel ebeveyn tutumlarıyla kıyaslanmalıdır.

Bir diğer anlamlı bulunan fakat benzer çalışmalara rastlanmayan sonuç babalık tutumuna dair algı ile evlenme davranışı arasındaki ilişki üzerinedir. Yapılan araştırmaya göre evli katılımcıların çocukluklarında kötümser-endişeli baba tutumuna maruz kaldıklarına ilişkin algıları bekar katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Literatür taraması yapılmış fakat benzer araştırmaya ulaşılamamıştır. Kötümser baba tutumu ile yetişen bireyler bulundukları ailelerden ayrılıp yeni bir aile kurarak kendilerini içinde bulundukları karamsar ve negatif ortamdan kurtarma isteği ve bir telafi çabasıyla daha çok evlilik davranışı gösteriyor olabildikleri düşünülmüştür. Babalık tutumu ve evlilik davranışı arasında anlamlı bulunan bu ilişki daha kapsamlı araştırmalar ve daha geniş örneklemlerle incelenmek için oldukça değerli görülmektedir.

Yapılan araştırmanın sonucuna göre, çocuğun doğum sırası ile ebeveynin annelik tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken baba tutumu ile doğum sırası arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ortanca kardeş olan katılımcıların babalarına dair

algıları daha otoriter, katı, kuralcı ve cezalandırıcı oldukları yönündedir. Dolayısıyla ortanca çocukların iç içe geçme, yüksek standartlar, duyguları bastırma ve cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şema alanlarına da daha fazla sahip oldukları söylenebilmektedir. Ortanca kardeşlerin diğer kardeşlerle kıyaslandıklarında anlamlı düzeyde yüksek bulunan bir diğer ebeveynlik tutumu koşullu ve başarı odaklı babalık tutumudur. Bu kişiler babalarının onlara olan sevgisinin hep bir sebebe bağlı olduğunu ve yalnızca istenilen kriterlere uygun olurlarsa beğeni ve takdir gördüklerini düşündükleri bastırılmış/aşırı tetikte olma uyumsuz şemasına sahiptirler. Ortanca kardeşlerin bahsedildiği üzere Kuralcı/Kalıplayıcı ve Koşullu/Başarı Odaklı babalık algıları Sheffield ve arkadaşlarının (2005) çalışmasında ulaşılan Mükemmeliyetçi Ebeveynlik tutumuna atıf yapmaktadır (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008). Fakat ilginç bir şekilde araştırmanın diğer verisi ise yine ortanca çocukların babalarına dair algılarının büyük kardeşe oranla aşırı izin verici oldukları yönündedir. Bradford Wilson ve George Edington' ın yazmış oldukları First Child, Second Child adlı kitaplarında ortanca çocuk olmanın herhangi anlamlı bir genellemeye tabi olmaları bir yana, tanımlanması en zor kardeş sıralaması olduğunu söylemektedirler (Leman, 2015). Ortanca kardeş olmak karmaşanın ortasında kalarak ve evin içindeki baskın olan ilk ve şımartılmış olan son arasında yolunu bulma çabasıdır. Dolayısıyla görülmektedir ki bu karmaşa babalık algılarının birbirine zıt iki yaklaşımı birlikte barındıracak kadar karmaşık olabilmektedir. Ortanca çocuk babanın büyük kardeşe olan otoriter tutumunu ve küçük kardeşe olan sınırsız tutumunu belli ki üzerine alınma ve gelgitler yaşama eğilimindedir.

Mevcut araştırma sürecinde incelenen bir diğer değişken olan duygu düzenleme kapasitesi ile demografik veriler arasında ilgi çekici sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Yapılan çalışmaya göre yetişkin bireylerdeki duygu düzenleme becerileri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde; duygu düzenleme becerisinin cinsiyetler üzerinde anlamlı farklılıkları olup olmadığını, varsa bu farklılıkların neler olduğunu derinlemesine inceleyen araştırmacılar olan Kring ve Gordon (1998) bazı sorular sorarak başlarlar cinsiyet çalışmalarına. Günlük yaşantımızda sık sık kadınların erkeklerden daha duygusal olduğunu duyarız. “Peki bu inanış, kadınların duygularını erkeklerden daha fazla ifade ettikleri anlamına mı geliyor? Ya da kadınlar erkeklerden daha fazla veya daha güçlü duygular mı yaşıyor? Yoksa kadınların duygusal durumlarda erkeklerden daha güçlü fizyolojik tepkileri mi var?” Sanılanın aksine kadınlara atfedilen duygusal olma hali zayıflık olmak bir yana yaşam

boyu geliştirilmeye çalışılan bir beceridir. Ve bilinmektedir ki erkekler sosyokültürel inanışlar sebebiyle büyüme yaşlarında duygularını gizlemeyi ve bastırmayı öğrenirken, kadınlar çocukluklarından beri duygularını özgürce ifade etmeyi dolayısıyla da kontrol edebilmeyi öğrenmektedirler (Kring ve Gordo, 1998). Yapılan birçok araştırma cinsiyet değişkenine göre duygu düzenleme becerisinde başarı gösterilen alanların ve stratejilerin değişlik gösterdiğini ifade etmektedir. Literatürdeki araştırmalara göre; kadın ve erkeklerde duygu düzenleme becerisinin farklılaştığı (Kring ve Gordon, 1998; McClure 2000), erkeklerin duygusal farkındalık konusunda kadınlara kıyasla daha fazla güçlük çektikleri (Brody ve Hall, 1993; Gratz ve Roemer, 2004) ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte erkek çocukları daha fazla kişisel sıkıntı ile agresif başa çıkma tepkileri ve sıkıntı veren durumdan kaçma eylemi göstererek duygu durumlarını daha hızlı şekilde değiştirebilirken kız çocukları doğrudan aktif başa çıkma tepkileri verme, duygu durumlarına karşı daha duyarlı ve kabullenici olma eğilimindedirler (Fabes ve ark,1994). Farklı yaşam dönemlerinde kız ve erkek çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin değişkenlik gösterdiği bir gerçektir. Eisenberg ve diğerleri (1997), 4-6 yaş grubu çocuklarını incelediklerinde erkek çocukların duygu düzenleme kapasitelerinin kız çocuklarına oranla daha gelişmiş olduğunu tespit ederken, 6-8 yaş grubuna çıkıldığında bu becerinin kız çocuklarının lehine olduğu görülmektedir. (Eisenberg, 1998)

Bununla birlikte alanyazında okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin kız çocukları lehine farklılaştığı sonucuna ulaşan pek çok çalışmaya rastlanmaktadır (Alonso-Alberca ve diğ., 2012; Brophy-Herb ve diğ., 2013; Çalışkan ve Özyurt, 2020; Denham ve diğ., 2003; Fırat, 2020; Herndon ve diğ., 2013; Hipson ve diğ., 2019; Mirabile, 2010; Onchwari ve Keengwe, 2011; Sala, Pons ve diğ., 2014; Shewark ve Blandon, 2015; Sille, 2016; Suh ve Kang, 2020; Ural, Güven ve diğ., 2015). Ergenlik dönemi çalışmalarında kızların duygu düzenleme becerilerinde güçlük yaşadıkları söylenmektedir. (Neumann, Lier, Gratz ve Koot 2010; Bender, Reinholdt-Dunne, Esbjørn ve Pons, 2012). Yetişkinlik döneminde duygu düzenleme becerisinin kadınlarda daha yüksek olduğunu gösteren araştırma sonuçları oldukça fazladır. (Tamres Janicki D, Helgeson, 2002; Nolen-Hoeksema ve Aldao A. 2011; Nolen-Hoeksema, 2012)

Görüldüğü üzere duygu düzenleme becerisi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı sonuca ulaşmış veriler oldukça fazladır. Fakat tüm bu anlamlı farklar kişilerin yaşlarının artmasıyla birlikte düşme eğilimi göstererek duygu düzenleme kapasitesi ile cinsiyet değişkenin anlamını ilişkinin zayıflamasına işaret edebildiği bilinmektedir (Giromini ve

ark, 2017). Akhun (2012), algılanan ebeveynlik ve duygu düzenleme becerisi üzerine yetişkin bireylerle yaptığı araştırmasında duygu düzenleme kapasitesinin alt boyutlarının cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılığın olmadığını belirlemiştir. Benzer şekilde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmaya göre de duygu düzenleme becerisinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır (Yılmaz ve Cenksever, 2020). Yabancı literatürdeki araştırma sonuçlarına göre de benzer şekilde (Barrett, Robin, Pietromonaco, ve Eyssell, 1998; Robinson, Johnson ve Shields, 1998 Akt:Kuzucu, 2020) duygu düzenleme becerisinin kadın ve erkeklerde farklılık göstermediğine ilişkin çalışmalar bulunmaktadır.

Görülmektedir ki duygu düzenleme becerilerinin cinsiyet değişkeninde anlamlı sonuç verip vermemesi çalışılan gelişim dönemi, çalışılan grubun sayısı, katılımcıların sosyoekonomik düzeyi, kültürel iklimi gibi birçok durumdan kaynaklanmaktadır.

Gerçekleştirilen araştırmaya göre duygu düzenleme kapasitesi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde ilerleyen yaşla birlikte duygu düzenleme becerisinin de geliştiği bilinmektedir (Gross ve diğerleri, 1997). Kişi yaşadığı birçok duygu deneyimi sayesinde çeşitli stratejiler geliştirerek duygularıyla nasıl baş edebileceğini ve onları nasıl düzenleyeceğini öğrenebilmektedir. Aynı zamanda yaşlılık, kişinin karakterinin oturduğu, düşünce karmaşalarının sakinleştiği, olaylara bakışının olgunlukla karşılandığı bir dönemdir. İlerleyen yaşın olumsuz duyguya verilen büyük tepkilerin (Allemand, Zimprich ve Hertzog, 2007; Jorm, 2000) ve yüksek nevrotizmin azalmayla ilişkili olduğunu gösteren geniş örneklem araştırmalar bu iddiayı destekler niteliktedir (Costa ve McCrae, 1992; Eysenck; Eysenck ve Barrett, 1985). Yaşın ilerlemesiyle birlikte, kişinin olumsuz duygularıyla daha etkin şekilde başa çıkmasının sebeplerinden birinin de duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin bedellerinin azalması olduğu ifade edilmektedir (Akan, 2014). Araştırmada yaşla ilgili anlamlı bir sonuca ulaşılama sebebinin algılanan ebeveynlik tutumunun sağlıklı bir şekilde ölçülebilmesi için ileri yaş grubunun araştırmaya dahil edilmemesi, örneklem içindeki katılımcıların yaş aralıklarının birbirine oldukça yakın olması ve genç katılımcılar çoğunluktayken yalnızca %10'luk bir kısmının orta yetişkinlik kategorisine dahil edilebilecek şekilde 41-53 yaş aralığında bulunması sebebiyle, örneklem azlığı temelli olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte araştırmada kesitsel bir desen kullanılması nedeniyle yaşın etkilerinin ölçülmesi için gerekli gelişimsel değişimlerin araştırmaya dahil edilememesi nedeniyle anlamsız bir sonuca ulaşılmış olunması öngörülmektedir. Daha

geniş bir örneklem ve boylamsal bir araştırmayla yaşın duygu düzenleme üzerindeki etkileri incelenmelidir.

Araştırmaya göre duygu düzenleme güçlüğü ile medeni durum ve öğrenim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Fakat meslek değişkenine göre incelendiğinde yapılan araştırmada anlamlı verilere ulaşılmıştır. Öğrenci olan katılımcıların serbest meslek sahibi olan katılımcılara göre duygu düzenleme süreçlerinde ve olumsuz duyguları deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunma becerisinde daha fazla güçlük yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Gerçekleştirilen araştırmada incelenen meslek değişkenlerinden bir diğer anlamlı sonuç ise memur katılımcıların duygu düzenlemede gösterdikleri başarının öğrencilere kıyasla daha yüksek olmasıdır. Yerli literatürde duygu düzenleme üzerinde yapılan çalışmalar genellikle çocuklar, ergenler ve üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleşmesi nedeniyle meslek gruplarına dair çıkarımlara ulaşılamamıştır. Bu nedenle araştırmanın anlamlı sonuçları sonraki araştırmalara yol gösterebilmesi için oldukça dikkat çekicidir.

Öğrenci gruplarının serbest meslek ve memurlara kıyasla duygu düzenleme ve olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunma becerilerinde güçlük yaşama sebepleri, öğrencilerin yetişkinliğe yeni adım attıkları bu yıllarda hayatlarında bir netlik olmaması, geleceklerindeki belirsizlik ve gençlikleri nedeniyle dalgalı ruh haline sahip olmaları olabileceği düşünülmektedir. Önal'ın (2014), üniversite yıllarının karmaşık bir geçiş dönemi olduğunu, öğrencilerin içsel çatışmalar ve kişiler arasında problemlerini bu dönemde çok fazla yaşadıklarını ifade etmesi sebebi ile, gençlerin yaşadıkları kaygının dolayısıyla da kendi duygularını düzenlemede güçlük yaşama ve hatalı davranma ihtimallerinin bu dönemde yüksek olduğu düşünülmektedir (Tunca ve Durmuş, 2018). Üniversiteye başlayan öğrenciler yeni ortamlarına ve arkadaşlara uyum sağlamaya, ailelerinden ayrı yaşamaya ve hayatlarını tek başlarına idame ettirmeye çalışırken mezuniyete yaklaşan öğrenciler; kendilerinden beklenen başarıyı gösterme, kariyer planlama çalışmalarını yapma ve belirsiz bir süreçte bir yol çizme çabasındayken yüksek bir stresle karşı karşıya kalmaktadırlar (Doğan ve Mümin, 2013). Artan stres ile kişilerin duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükler artmaktadır. Shapero, Abramson ve Alloy (2016), stres oluşturan yaşam olaylarının sonucunda artan olumsuz değerlendirmeler ve tepkiselliğin duygu düzenlemede güçlüklerle ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileriyle ilişkili olabileceğini ifade etmektedirler.

Benzer şekilde duygu düzenleme becerileri anlamlı düzeyde yüksek çıkan iki meslek grubunda da kişilerin tercihleri belirli ve yaşamları stabildir ki bu da kişiyi stresten uzaklaştıran etkenlerdir. Memur meslek grubu yaşam standartlarının belirginliği, stresten uzak ve stabil oluşu ile duygular üzerinde de dengeyi sağlayabilmeyi beraberinde getirebilirken serbest meslek sahibi kişiler ise herhangi bir işverene bağlı olmama nedeniyle daha özgür süreçlerin avantajıyla stresten uzak olmaları nedeniyle duygu düzenleme becerilerinde başarı sağlamış olabilirler. Duygu düzenleme becerisi ile büyük bir örneklem grubunda çalışılarak meslekler üzerine incelemelerin ayrıntılandırılması gerekmektedir.

Yapılan araştırmaya göre kardeş sayısı ile duygu düzenleme kapasitesi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna göre çocukluklarında 2-3 kardeşle büyüyen katılımcıların duygu düzenleme için strateji geliştirme ve kullanma becerilerinin 4-5 kardeşle büyüyenlere kıyasla daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Görülmektedir ki çok kardeş olarak büyümek duygu düzenleme stratejilerine de sınırlı erişim imkanı oluşturmaktadır. Çok çocuklu ailelerde ebeveynlerin sorumluluklarının artması, bir çocukla ilgilenilebilinen sürenin mecburi şekilde kısalmasına, evdeki kişi sayısı sebebiyle bir çocuğa verilen seçici dikkatin azalmasına ve ebeveyninin ilgi ve imkanlarının mecburi şekilde kardeşler arasında bölüşülmesine sebebiyet verebilmektedir. Oysa ebeveynin çocuğun istek ve ihtiyaçlarına dair verdiği ipuçlarını zamanında fark ederek sıcak bir ilgi göstermesi oldukça önemlidir ki bu en temelde çocuğun bir duygu düzenleme stratejisi olarak geliştirdiği yardım taleplerine uygun cevapların verilmesi ve stratejilerinin olumlu şekilde pekiştirilmesi demektir. Ancak zamanında verilen ilgi ve duyarlılıkla çocuğun duygusunu düzenleme becerisinin gelişmesine yardımcı olunabilinmektedir. (Thompson ve Meyer, 2007) Üstelik çok çocuklu ailelerde çocuğun bakıvereni yalnızca anne değildir. Kendisinden büyük kardeşleri tarafından da büyütülmüş olan çocuk tutarsız yetiştirilme tarzı ve ebeveyn karmaşasından dolayı sağlıklı bir duygu düzenleme zemini oluşturamayabilir.

Literatür incelendiğinde kardeş sayısındaki artışın rekabeti ve çatışma ortamını arttırdığı, kardeş kıskançlığını ortaya çıkardığı ve özellikle ailedeki büyük kardeşlerin kardeş kıskançlığının etkileri nedeniyle duygu düzenleme becerisinde güçlükler yaşamasına sebebiyet verdiği görülmektedir. (Volling ve diğ., 2002). Kardeş çatışmaları nedeniyle, çocuğun ev ortamında duygusal süreçlerini, duygu karmaşalarını, duygusal açmazlarını, korkularını, nefretini, öfkesini ve hatta zaman zaman neşesini en kritik

dönemlerinde ifade edip aktarabileceği sağlıklı bir ortama sahip olamaması duygu düzenleme becerilerini geliştirememesine ve kendini keşfedememesine sebep olmaktadır. Üç veya daha fazla kardeşe sahip olanların diğer gruplarla kıyaslandıklarında kendilerini gerçekleştirme oranlarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bilinmektedir (Dağlı ve Beyazsaçlı, 2010). Yapılan çeşitli araştırmalara göre kardeş sayısındaki artışın duygu düzenleme becerisindeki başarısızlığa işaret ettiği görülmektedir (Kapçı ve ark., 2009; Ilgar ve Akbaba, 2017)

Yapılan bazı çalışmalar duygu düzenleme ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ifade ederken (Bozkurt Yükçü ve Demircioğlu, 2017; Abacı, 2018) Kennedy ve Klamer'nin (2008) çalışmalarına göre ise çok kardeş olmak zorlu çatışma ortamına maruz kalınarak tekrarlayan şekilde duygu düzenleme egzersizleri yapılmasına ve duygu düzenleme becerisinin geliştirilmesine ortam oluşturmaktadır.

Duygu düzenleme ve kardeş ilişkisi kalitesinin incelenmesi, araştırmacılar tarafından çok fazla ilgi görmüş bir alan değildir. Yapılan çalışmaların çoğu ise çocuklar üzerinde yapılmış çalışmalardır ve kardeşler arasındaki ilişkiyi çocukluk yaşlarındaki dinamiklerle belirlemektedir. Gerçekleştirilen çalışma ise yetişkin bireylerin algıları üzerinden veriler elde etmektedir. Kardeşlik ilişkilerinin yetişkinlik hayatındaki yansımasını incelemesi açısından çalışmada ulaşılan sonuç oldukça dikkat çekici özelliktedir.

Gerçekleştirilen araştırmanın bir diğer sonucuna göre, doğum sırası ile duygu düzenleme becerisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. En büyük kardeşlerin olumsuz duygusal deneyim esnasında amaca yönelik davranışları sürdürebilme ve duygu düzenleme becerileri ortanca kardeşlere kıyasla anlamlı düzeyde yüksektir. Görülmektedir ki büyük kardeşler yaşadıkları olumsuz duygusal deneyimlere rağmen kendilerini düzenleyebilme ve hedefe odaklanabilmeye devam etme konusunda daha dirayetlidirler.

Adler'e göre (1927), ilk doğan çocuklar ilginin odağında olmaları ve ailenin tüm imkanlarından tek başlarına yararlanmaları sebebiyle diğer kardeşlerden daha elverişli koşullarda kendilerini özel hissederek büyürler. Bu sebeple de ilk doğan çocuklarda duygu düzenleme süreçlerini olumlu etkileyen değişkenlerden olan özsaygının daha yüksek olduğu bilinmektedir (Gates, Lineberger, Crockett ve Hubbard, 1988; Pilkington ve diğ., 1997). İlk çocukların, büyük ailenin heyecanla beklediği ve gelişme sürecinde de yüksek ilgi ve alakayla büyüttükleri çocuklar olmaları nedeniyle, duygusal gelişim

süreçlerini daha sağlıklı gerçekleştirebilecekleri ortamlara diğer çocuklara kıyasla daha fazla sahip oldukları ve bu nedenle de duygularını düzenleme becerilerinde daha başarılı oldukları söylenebilir.

Fakat büyük kardeşlerin duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olmasının sebebi bahsedilen imkanlardan kaynaklanabileceği gibi ailenin bu çocuklara oldukça idealist bir tutumla yaklaşıyor olmalarından da kaynaklanıyor olabilir. İlk doğanlar onlara dair çevre tarafından geliştirilen yüksek beklentiler ve önlerinde örnek alabilecekleri bir kardeşleri olmaması sebebiyle hata yapma lüksüne sahip olmayarak büyüyen çocuklardır. Genellikle ebeveynler, ilk çocuklarını kendilerinin bir örneği gibi görme eğilimindedirler ve bu sebeple de çocuğa karşı umut ve gerginlik barındıran gelgitli bir tutuma sahiptirler (Demiray, 2015). Çiftler ilk ebeveynlik deneyimleri sebebiyle çocuklarına yüksek bir heyecan, sevgi ve ilgiyle yaklaşırken bunun sonucunda aşırı korumacı, endişeli, disiplinli, küçük problemlere bile tahammülsüz ve mükemmeliyetçi bir yaklaşım sergileyebilirler. Bu yaklaşım ilk çocukların gelecek hayatlarında güvenilir, vicdanlı, lider, mantıkçı, çalışkan fakat bir o kadar da hırslı, başarı odaklı, mükemmeliyetçi, keskin bir doğru yanlış duygusuna sahip olan tutucu "küçük yetişkinler" olmalarına ve duygusal kontrol konusunda oldukça başarılı olmalarına sebep olur (Leman, 1997; Leman, 2009). Leman'ın ilk çocuğa dair elde ettiği bu veriler yapılan araştırmanın bir diğer sonucu içinde oldukça anlamlı görülmektedir. Yapılan araştırmanın bir diğer sonucu ise ilk kardeşlerin diğer kardeşlere oranla olumsuz duyguyu kabullenebilme becerilerinin yüksek olmasıdır. Diğer kardeşin dünyaya gelmesinin, ilk çocuğun bir anda sahip olduğu tüm ilgi, sevgi ve dikkatin dağılmasına sebep olduğu ve bu süreçte ilk doğan çocuğun güç kaybetme, vazgeçilmezliğinin elinden alınarak tahttan indirilme, kıskançlık gibi hislerle mücadele ettiği bilinmektedir (Adler,1927; Ansbacher ve Ansbacher, 1956). Fakat aynı zamanda yeni kardeş eğlenceli bir oyun arkadaşı ve eve yeni geldiği için merak uyandıran ve yaşı ona yakın olan kişidir. Büyük kardeş ailesi tarafından ona verilen ağabeylik veya ablalık rolüyle birlikte ve sorumluluk bilinci sebebiyle bu olumsuz duygularını kabullenmeyi, yönetmeyi ve kardeşiyle uygun iletişim yöntemini bularak yakınlık kurmayı öğrenebilmektedir. Araştırmanın doğum sırası ve duygu düzenleme becerisi arasındaki anlamlı sonuçlarından olan büyük kardeşin ortanca kardeşe oranla dürtü kontrolünü sağlayabilmesi ve olumsuz duygularını makul bir zeminde ifade edebilmek için strateji belirleme becerilerinde daha fazla başarı göstermesi de ifade edilen bu hipotezleri destekler niteliktedir.

Araştırma sonucuna göre ortanca kardeş, dürtü kontrolünde ve strateji geliştirmede diğer kardeşlere oranla başarısızlık göstermektedir. Leman (2009) doğum sırası üzerine yaptığı çalışmadan "ortanca çocuk olmanın bir tür anonim belirsizlik içinde yaşamak" olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla ortanca çocuk duygu düzenleme becerileri geliştirebilmekte oldukça zorlanabilmektedir. Ortanca çocuk, kendilerinden özgüvenli ve tahtın sahibi olan en büyük çocuk ile evin şımartılan esprili, rahat çocuğu arasında kalmış bir şekilde karmaşalar yaşayarak var olma ve büyüme çabasıyla ilişkilendirilebilir. Görüldüğü üzere bu karmaşa hali ortanca çocuğun duygu düzenleme becerilerin hepsinde diğer çocuklara oranla zayıf kalmasına sebep olduğu söylenebilir.

Duygu çalışmalarına dair literatürün; bahsedilen çalışmalarda yapılan araştırmayla paralel şekilde, ilk çocukların olumsuz duygularına rağmen hedefe odaklanabilme ve olumsuz duyguyu kabullenme berecisi yüksek ve duygularını düzenleme konusunda oldukça başarılı yetişkinler olabileceklerine işaret ettiği gibi doğum sırasının duygu düzenleme becerisi üzerinde tek başına belirleyici olmadığını ortaya koyan çalışmalar da vardır. (Ilgar ve Akbaba, 2017; Sarıcı ve Tagay, 2019)

Araştırma sonucuna göre duygu düzenleme güçlüğüyle psikolojik veya psikiyatrik destek alma arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Psikolojik destek alan katılımcıların bireysel ve durumsal talepleri karşılamak için duygusal tepkileri istendiği gibi modüle etme, duruma uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanma ve duygu düzenleme becerileri, daha önce psikolojik destek alma girişiminde bulunmamış katılımcılarla kıyaslandıklarında anlamlı düzeyde daha düşüktür. Dolayısıyla kişinin gelişim dönemleri boyunca uygun duygu düzenleme stratejileri geliştirememesi ve duygusal tepkilerini makul bir şekilde modüle edememesinin yaşam düzeninde sorunlar yaşamasına ve ruh sağlığı alanında desteğe ihtiyaç duymasına ortam oluşturduğu söylenebilmektedir. Adaptif duygu düzenleme stratejileri geliştiremeyen ergenlerin karşılaştıkları duygu düzenleme problemlerinin yetişkin psikopatolojilerinin oluşmasına sebep olan faktörler arasında bulunduğu bilinmektedir (Davis vd., 2014).

Literatürdeki araştırmalar incelediğinde bu duruma paralel şekilde psikolojik rahatsızlıkların oluşum dinamiklerinde uyumsuz duygu düzenleme stratejileri olduğu kabul edilir (Werner ve Gross, 2010). Ruh sağlığı uzmanına başvuruda bulunan ve psikolojik destek alan kişilerin yaşam döngüleri incelendiğinde duygu düzenleme güçlüklerini daha fazla yaşadıkları görülmektedir (Yumuşak, 2019; Sarıkaya, Taş ve Akgün, 2021). Duygu düzenleme süreçleriyle ruh sağlığı, psikolojik iyi oluş ve

psikoterapi arasında anlamlı bir ilişki olduğu, bazı psikopatolojilerin ise duygu düzenleme stratejilerindeki güçlüklere işaret ettiği söylenebilmektedir (Gross, 2002; Gross ve Munoz, 1995). Ruhsal hastalıkların teşhis kriterlerinin birçoğunda duygu düzenleme güçlüklerine atıf vardır. Örneğin, travma sonrası stres bozukluğunda "travmayla ilişkili uyaranlardan ısrarla kaçınma", paranoid kişilik bozukluğunda "hızlı öfke tepkileri", madde kullanımında "dürtü kontrolünde güçlük", anoreksiya nervozada ve bipolar bozuklukta ise "yükseltilmiş, taşkın, sinirli ruh hali" duygu düzenlemede zorluklara işaret eder (Werner ve Gross, 2010).

Gerçekleştirilen çalışmada kişilerin psikopatolojik tanılarına dair inceleme yapılmaması sebebiyle duygu düzenleme ile psikopatoloji arasındaki veriye dair bilgi elde edilememiştir fakat başvuruda bulunan kişilerin içine hasta grupların da dahil olabileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırma ayrıntılı çalışmalarla yenilenmeli ve duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlık üzerine etkileri ve psikoterapinin duygu düzenleme becerilerine katkıları incelenerek alanyazın için oldukça önemli görülen çalışmalarla desteklenmelidir.

Gerçekleştirilen araştırmada bir diğer değişken olan duygu algılama becerisinin demografik verileri incelenmek istendiğinde anlamlı verilerin oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde de Gözlerden Zihin Okuma Testi ile duygu algılama ölçümleri yapılmış çalışmalar oldukça azdır ve yeni odaklanılmaya başlanmış bir alandır. Bu nedenle araştırma alanı önemli görülse de literatür çalışmalarıyla desteklenmesinde zorlanılmıştır.

Yapılan araştırmada duygu algılama kapasitesi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu sonuç duygu algılama becerisinin ölçümlendiği Gözler Testi'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ulaşılan sonuçlarla paralellik göstermektedir (Yıldırım ve ark., 2011). Yabancı literatürde ise Bahon-cohen ve arkadaşlarının yaptığı çalışmalarda ilköğretim mezunu katılımcılarda kadın katılımcıların duygu algılama performansları erkeklerden yüksek bulunurken lise ve üniversite mezunu kadın ve erkek katılımcılar arasında performanslarında bir farklılık saptanmamıştır (Baron-Cohen ve ark. 2001). Çeşitli araştırmalara göre kadın ve erkek beyni arasındaki farklılıkların kişilerin olaylara dair geliştirdikleri algılar, iletişim biçimleri ve sorun çözme tarzlarını etkilediği, empati ve duygu algılama becerilerinde ise kadınların erkeklere kıyasla daha iyi durumda olduğu belirtilmektedir (Tarhan, 2012). Cinsiyet ve duygusal zeka arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırmaya göre kadın ve erkeklerin

duygusal zeka ortalamaların birbirlerine çok yakın olduğu bulunmuş ve kadınların puanları erkeklerden çok az bir oranda yüksek bulunurken, erkeklerin de duygu değerlendirme konusunda kadınlardan küçük bir farkla olsa da daha iyi oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Gür, Altınayak ve Apay, 2009). Kadınların duygusal bakış açısıyla sevgiyi ve korkuyu erkeklere oranla daha çok algılayabildiği gözlenirken erkeklerin ise analitik bir analiz ve mantıksal bir çıkarımla duygu algılamada başarı gösterdikleri bilinmektedir. (Çevik ve Kızıldağ, 2018). Fabes ve arkadaşlarının (1994) gerçekleştirdiği deneye göre; kız çocukları ağlayan bir bebeğe ve onun duygusuna karşı daha ilgili, duyarlı ve sıkıntı içindeki diğerine maruz kaldıklarında daha doğrudan harekete geçme ve telafi davranışları gösterme eğilimdeyken erkek çocukları, diğerinden gelen olumsuz duyguya dair isteksiz, ilgisiz ve hatta kaçma davranışı gösteren davranışlar sergilediler. Kadınların duygulara olan yüksek ilgi ve alakası ve çevrelerine olumsuz duygulara ve zorlayıcı ve örseleyici olaylara yaklaşım tarzlarındaki kabul ve sıcaklık bilinen bir gerçektir. Deneyde, çocukların ağlayan bebeğe yaklaşımı ve duygularına dair tutum ve davranışları incelenmek istenmiş ve erkek çocuklarının sıkıntılı bebek ağlarken yüzlerindeki sıkıntıyı kanıtlama çabası içine girdikleri gözlemlenirken kız çocuklarının duyguyu daha hızlı kabullenip ilgi gösterme girişiminde bulundukları görülmüştür. (Fabes ve ark, 1994)

Duygu algılama kapasitesiyle araştırmada incelenen demografik verilerin birçoğunda anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu duygu algılamanın yaş, medeni durum, kardeş sayısı, kardeş sırası, aile yapısı gibi etkenlerden etkilenmediğini göstermektedir. Bu sonuç örneklem azlığı sebebiyle olabilmektedir. Fakat tüm bu değişkenlerde anlamlı bir ilişkiye ulaşılmazken eğitim seviyesinin duygu algılama becerisini anlamlı düzeyde etkilediği görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, lisansüstü eğitimi almış kişiler lise ve üniversite eğitimini tamamlamış kişilere oranla karşıdakinin duygusunu daha iyi anlayabilme becerisine sahiptirler. Literatür incelendiğinde konuyla ilişkili çalışma bulunamamıştır. Duygu algılamanın güncel bir çalışma alanı olması sebebiyle henüz ayrıntılı çalışmaların gerçekleştirilmemiş olduğu düşünülmektedir. Fakat bulunan sonuç oldukça önemli ve diğer çalışmalar için yol göstericidir. Kişinin eğitim seviyesini yükselterek karşısındakinin duygusunu da anlama becerisini geliştirebilmesi demek, duygu algılama becerisinin yaşam boyu geliştirilebilir olması ve gösterilen çaba ile kişinin tüm sosyal ilişkilerini ve günlük yaşamını da sağlıklı bir şekilde yönetebileceğine işaret edebilmektedir. Benzer şekilde araştırmada memur ve serbest meslek sahibi katılımcıların gözlerden düşünce ve duygu algılama puanı, işçi

katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Belirtilen işçi meslek grubunda diğer gruplara göre eğitim seviyesinin daha düşük olması sebebiyle araştırmanın diğer sonucunu doğrular niteliktedir. Gerçekleştirilen araştırma duygu algılama ve eğitim seviyesi ilişkisine odak çalışmalarla tekrarlanmalıdır.

Araştırma verileri incelendiğinde çocukluk döneminde maruz kalınan ve erken dönem uyumsuz şemaların gelişimine sebep olan ebeveyn tutumları ile karşıdaki kişinin duygusunu algılama ve kişinin kendi duygusunu düzenleme becerisi arasında herhangi anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveyn tutum ve davranışlarının, duygu düzenleme güçlüğü üzerinde etkili olmadığı gibi duygu düzenleme güçlüğünde meydana gelen değişimi açıklayamamaktadır. Yine benzer şekilde ebeveyn davranışları ve duygu algılama yetisinin, duygu düzenleme güçlüğü üzerinde etkili olmadığı gibi duygu düzenleme güçlüğünde meydana gelen herhangi değişimi açıklayamamaktadır. Bulunan sonuç birçok literatür verisiyle zıt düşecek bir nitelik taşımaktadır. Yapılan birçok araştırmaya göre ebeveynlik biçimleri ile duygu algılama (Fox ve Calkins, 2003; Morris vd., 2007; Thompson ve Meyer, 2007; Levitan ve Davis, 2010; Cooper ve Warren, 2011; Young ve ark.,2003; Cooke, Koehn ve Kerns, 2016; Eisenberg ve ark.,1998; Janssens ve Gerris, 1992; Rufman ve ark., 1999; Sullivan ve ark.,2020; Çalışkan ve Sarı, 2018; Temiz ve Çağdaş, 2014; Uyaroğlu, 2011) ve düzenleme becerilerinin (Gross ve Thompson, 2007; Cicchetti ve Beeghly, 1987; Denham ve ark., 2000; Lunkenheimer, Scihelds ve Cortina, 2007; Bandura, 1973; Satir,1994; Tuğrul, 1999; Soysal ve Arı, 2020; Güven ve Erden, 2013) ebeveynlik tutumları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ebeveynlik tutumu ile duygu algılama ve düzenleme kapasitesi arasında anlamlı sonuca ulaşılan sayısız çalışma olmasına ve ebeveynlerin duygu algılama ve düzenleme kapasitesine olan etkilerinin yadsınamaz bir gerçeklik oluşturmasına karşın yapılan araştırmada yetişkinlerin çocukluklarındaki ebeveyn tutumlarına dair algının ölçümü üzerinden bir inceleme gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda anlamlı bir sonuca ulaşılmama sebebi katılımcıların algılanan ebeveynlik tutumlarının üzerinden ebeveyn davranışının ölçülmek istenmesi olabilir. Kişilerin yıllar içindeki karakter, inanış, fikir ve algı değişimleri ebeveynlerine olan algılarını da değiştirebilmektedir. Bu nedenle ebeveynin gerçek tutumuna ulaşılamamış ve araştırma kısıtlanarak ölçülmek istenen verilere kısıtlı şekilde erişim sağlanmış olabilir. Bununla birlikte algılanan ebeveyn

tutumunun ölçümü literatürde oldukça az olmasına karşın kişilerin içinde bulundukları algıları irdelemesi ve şemalara atıf yapması açısından oldukça önemli görülmektedir.

Algılanan ebeveyn tutumları kişinin yalnızca maruz kalınan ebeveynlik tutumu üzerine odaklanmak yerine ebeveyn tutumunun bizde oluşturduğu algılar, kişisel değerler, yaşanmışlıklar, dünyaya dair geliştirilen tutum ve bakış açıları, kültürel etkiler gibi birçok dinamiği de içermektedir. Çalışkan Sarı ve Şahin Acar (2018), algılanan ebeveyn tutumu ve duygu tanıma becerisi ile ilişkisi üzerine yaptıkları çalışmada çocuk gelişiminde ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken sergiledikleri ebeveyn tutumları kadar çocukların bu tutum ve davranışlara ne atfettiğinin de önemli olduğunu, vurgularlar ve ebeveyn kabul red kuramından bahsederler. Rohner, Khaleque ve Cournoyer (2005) tarafından geliştirilen kuram, çocuğun ebeveynini nasıl algıladığını ve bu algının duygu ve biliş üzerine etkilerinin incelenmesinin en az gösterilen tutum kadar çocuğu duygusal ve bilişsel olarak etkilediğini savunan yaşam boyu gelişim kuramı olarak tanımlanmaktadır (Rohner, 2004). Yapılan araştırmayı destekler nitelikte olan bu bakış açısı ile algılanan tutum üzerine odaklanılmak istenmiştir. İnsan davranışları ve duyguları olayın kendisinden ziyade olayın algılama biçiminden etkilenmektedir (Lewis, 2000). Örneğin, bir ebeveyn çocuğuna karşı duyarlı ve olumlu bir tutuma sahip olduğunu düşünse bile, eğer çocuk ebeveynin tutumunu olumsuz olarak algılıyorsa gelişimini kendi algısı üzerinden gerçekleştirir (Çalışkan Sarı ve Şahin Acar, 2018). Bu nedenle yetişkinlerin duygu algılama ve düzenleme becerilerinin ölçümünün yine içinde bulundukları algıya göre ölçülmesi istenmiştir.

Yapılan araştırmada algılanan ebeveyn tutumu ile çalışılması araştırmaya kültür boyutunun da dahil edilmesinin önünü açmıştır. Ebeveyn tutumlarını ölçerken içinde bulunulan çevre ve kültürün etkisi oldukça önemlidir. Kimi ebeveyn davranış kalıpları ve tutumları çeşitli kültürlere göre kabul edilemez bir katılıkta veya serbestlikte görülürken kimi kültürlere göre kabul edilebilir hatta onay gören bir davranış olarak algılanabilmektedir. Kişilerin ebeveynlerinin onlara yaklaşım tarzı bu bağlamda değerlendirilmek istenmiştir. Kağıtçıbaşı (2007), ebeveynlik biçimlerinin kendilik gelişiminde önemli olduğunu ve sosyokültürel bağlamda değerlendirilmesi gerekliliğine dikkat çeker. Algılanan ebeveyn tutumunun kültür bağlamını kapsaması nedeniyle, ebeveynin olumsuz tutumunun çocuğun zihninde kültüre uygunluğu sebebiyle kabulle karşılanmasına ve dolayısıyla çocuğun duygu algılama ve düzenleme becerisine herhangi bir etki oluşturmamasına ortam oluşturmaktadır. Soygüt ve Çakır (2009) yaptıkları

çalışmada Aşırı Koruyucu/Evhamlı ebeveynliğin toplulukçu temelli kültürümüzde işlevsel bir ebeveynlik tutumu olarak algılanabileceğini ortaya koymuşlardır.

Yapılan araştırmaya göre; çeşitli ebeveynlik tutumları ve şema alanları ile sosyodemografik veriler üzerinde anlamlı sonuçlar elde edilirken duygu algılama ve düzenleme kapasitesi arasında anlamlı bir veriye ulaşılamamış olunma sebebinin, bugüne kadar erken gelişim döneminde yaşanılan zorlukların ve çocukluk yaşantılarının yetişkinlik hayatındaki temel belirleyici olduğu gerçeğinin sanıldığı kadar yadsınamaz bir gerçeklik olmayışından kaynaklanıyor olabilmektedir. Gelişim dönemindeki zorlu yaşam olaylarının yetişkinlik hayatımızdaki duygu süreçlerimize etkisi bilinmekteyken diğer yandan kişinin yaşam dönemlerindeki çevresel şartları, akademik ortamı, eğitim düzeyi, kişilerarası ilişkileri, içinde büyüdüğü kültürü, geliştirdiği kişilik ve karakter örüntüleri, entelektüel birikimi, sosyokültürel değişimi, geçmişi kabulü, yaşla birlikte edinilen bilgi birikimi ve artan farkındalığı gibi süreç içerisinde geliştirilebilinen ve kazanılan değerler nedeniyle kişinin sağlıklı bir duygu algılama ve düzenleme becerisi edinebileceği görülmektedir. Duygu düzenleme ve algılama becerisinin yaşam boyu geliştirilebilen yetiler olduğu gerçeği ise yine araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir.

Literatür araştırmaları bu görüşe paralel şekilde; ilerleyen yaşla birlikte kişilerin karakterlerinin oturduğu, düşünce karmaşalarının azaldığı ve dolayısıyla duyguya dair verilen büyük tepkilerin (Allemand, Zimprich ve Hertzog, 2007; Jorm, 2000) yüksek nevrotizle ilişkili olması sebebiyle zaman içinde azalma gösterdiğini, yaş ve deneyimle birlikte duygu düzenleme becerisinin gelişim gösterdiğini ortaya koymaktadır (Costa ve McCrae, 1992; Eysenck; Eysenck ve Barrett, 1985; Orgeta, 2009; Akan,2014). Benzer şekilde yapılan araştırmalar sonucunda kişinin duygu düzenleme becerilerinin eğitim, farkındalık çalışmaları ve psikoterapiyle artış gösterdiği bilinmektedir (Vatan, 2019; Berking, M., Ebert, D., Cuijpers, P., ve Hofmann, S. G., 2013). Bununla birlikte duygu düzenlemeye dair alınan psikoeğitimlerin hem kendi başlarına hem de bilişsel davranışçı uygulamalarla birlikte kişinin becerisi üzerine oldukça olumlu etkileri olduğu görülmektedir (Berking ve ark, 2008; Berking ve Wupperman, 2012).

Çeşitli araştırmalara göre duygu algılama kapasitesinin de psikoeğitimler ve çeşitli egzersizlerle gelişim gösterdiği ortaya koyulmuştur (Frommann ve ark., 2003; Silver ve ark., 2004). Yapılan araştırmanın sonucuna göre de lisansüstü eğitimi almış

kişiler lise ve üniversite eğitimini tamamlamış kişilere oranda karşıdakinin duygusunu daha iyi anlayabilme becerisine sahiptirler. Yine gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda memur ve serbest meslek sahibi katılımcıların gözlerden düşünce ve duygu algılama becerileri işçi katılımcılardan daha gelişmiştir. Bu sonuçlarda kişinin yaşam sürecindeki gelişimi ve eğitim seviyesiyle duygu algılama becerisini geliştirebileceğini kanıtlar niteliktedir.

Araştırma sonucuna göre kişinin çocukluğunda yaşadığı olumsuz yaşam olaylarına dair algısının olumsuz yaşam olaylarının ve ebeveyn tutumlarının duygu düzenleme kontrolü ve duygu algılama becerisine herhangi bir etki oluşturmaması gözler önüne serilmiştir. Ulaşılan bu sonucun sebebinin; çocuklukta zorlu ebeveynlerle muhatap olmanın, çocuğun ebeveyninin dolayısıyla da erken gelişim süreci boyunca karşısındakinin duygusunu sürekli kontrol etme ve tekrarlı şekilde olumsuz duygusunu düzenleme egzersizleri yapmasına ortam oluşturduğu ve bu sebeple de duygu düzenleme kapasitesini geliştirdiği düşünülebilir. Kennedy ve Kramer (2008), duygu düzenleme ve kardeş ilişkisi üzerine yaptığı araştırmasında çok kardeş olmanın ciddi zorluklar ve çatışma ortamına sebep olduğunu (Kramer ve diğerleri, 1999; Perlman & Ross, 2005), fakat aynı zamanda çok kardeşi olan kişilerin duygu düzenlemede daha az güçlük yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Bunun sebebinin ise zorlu yaşam olaylarına tekrarlı şekilde maruz kalmanın, çocukların anlaşmazlıkları çözme ve yüksek yoğunluklu durumlarda duygularını düzenlemeyi öğrenebilecekleri verimli bir zemin oluşturuyor olmasıdır (Kennedy ve Kramer, 2008). Bununla birlikte çocukluk döneminde tekrarlı şekilde çatışma ortamına maruz kalmak kişinin stres anını daha kolay yönetebilmesinin önünü açmaktadır. Örneğin, kardeşlerle yaşanan çatışmalar, çocukların yüksek sesli saldırgan dile karşı daha az duyarlı olmalarını sağlayarak, çatışma durumlarında daha stratejik düşünmelerine ve davranmalarına yardımcı olabilir (Katz ve diğerleri, 1992).

Benzer şekilde erken gelişim döneminde maruz kalınan olumsuz tutumlar; çocuğun ebeveyninin duygusunu sürekli şekilde anlama, kontrol etme ve tahminde bulunma egzersizleri yapmasına sebep olur. Çocuk sürekli olarak anne babasından gelecek olan olumsuz duygu durumunu örneğin öfkesini mimik ve hareketlerinden anlama ve bunun sonucunda kendi hissettiği olumsuz duyguyu da sürekli kontrolde tutuma çabasındadır. Örneğin, çocuk Sömürücü/İstismar Edici ebeveyne karşı geliştirdiği öfke, üzüntü, kırgınlık gibi duyguları erken gelişim dönemi boyunca sürekli olan

düzenlemeyi veya olumsuz durumu yönetme isteğiyle babanın duygu durumunu anlamayı ve bunlara dair strateji geliştirmeyi öğrenme egzersizi yapmış olabilir.

Tartışılan bütün bu süreçlere paralel şekilde psikoloji biliminin; yaşamdaki zorluklara, bu zorlukların olumsuz ve sarsıcı sonuçlarına ve psikopatolojilere odaklanan perspektifi son yıllarda daha pozitif bir bakış açısıyla; zorlukların bizi güçlendirebileceğine ve iyileşmenin her zaman mümkün olabileceğine dair inançla pozitif psikoloji çalışmalarına kaymıştır. Gerçekleştirilen çalışma tam da bu bakış açısını destekler niteliktedir. Çocukluk çağında maruz kalınan olumsuz ebeveyn tutumlarının zannedildiği gibi her zaman duygusal beceri eksikliğine yol açmayabileceği düşünülmektedir. Masten (1994) kişinin hayatındaki risklere, travmalara ve olumsuz yaşam olaylarına rağmen; yaşamının, varlığının ve gelişiminin pozitif yönlü etkilenmesinin çarpıcı bir gerçeklik olduğunu gözler önüne sererek psikolojik sağlamlık kavramına vurgu yapmaktadır. Agaibi ve Wilson (2005), uygun olmayan çevre koşullarında, bireyin bu çevreye adaptasyon ve uyum sağlayarak etkili baş etme mekanizması geliştirmesinin mümkün olduğunu ifade ederek psikolojik sağlamlığın gücüne işaret eder. Rutter (1987) ise "yüksek risk altındaki bireylerin yaşamın gelişimsel sonuçlarının dağılımının olumlu sonu" olabileceği umudunu literatüre sunmaktadır. Bahsedilen gelişim süreçleri insan canlısı incelenirken elbette ki duygusal süreçleri ve dolayısıyla duygu algılama ve düzenleme süreçlerini de içermektedir. Temel (2021) algılanan ebeveynler arası çatışma ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi, algılanan ebeveyn tutumları ve bağlanmanın aracı rolü üzerinden incelediği araştırmasında; ebeveyn tutumları ve duygu düzenleme becerileri üzerine anlamlı herhangi bir ilişki tespit edememiş ve zorlukları yenme gücüyle kişinin, algılanan ebeveynler arası çatışmadan veya bu çatışmanın algılanan ebeveyn tutumu üzerindeki olası etkisinden bağımsız olarak daha işlevsel duygu düzenleme becerilerine başvurabileceği varsayımını elde etmiştir. Collins (2007) gelişebilmesi için zorlu yaşam olayına maruz kalınma kritik koşulu (Bulut, 2020) olan psikolojik sağlamlılık kavramının; pozitif ve optimist duyguların gelişmesinde, duyguların kontrol edilmesinde ve düzenlenmesine pozitif yönde bir etkisinin olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde literatürdeki birçok çalışma psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme becerisi arasında anlamlı ilişki olduğunu, psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin duygu düzenleme de daha az güçlük yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Greenberg, 2006; Şahin, 2019; Masten ve ark., 2009).

Benzer şekilde psikoloji repertuarı için oldukça önemli olan "travma sonrası büyüme kavramı" yaşamda başımıza gelen zorlukların, bizi daha güçlü bir versiyonumuza dönüştürdüğünü ifade eder. Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan (2000) travma sonrası büyüme kavramını; "büyük bir yaşam krizi ile mücadeleden kaynaklanan önemli olumlu değişim deneyimi" olarak tanımlayarak insanların başına gelen zorlukların onları bilgeliğe ve doğruluğa ulaştırdığı inancını savunmaktadır (Duman,2019). Dolayısıyla benzer şekilde çocukluk dönemindeki zorlu ebeveyn tutumları kişilerin kendilerini geliştirerek duygu algılama ve düzenleme becerilerinde herhangi güçlük yaşamamalarına ortam oluşturabilmektedir. Yapılan araştırma sonucu bu bağlamda değerlendirilebilir.

Sonuç olarak; yapılan araştırma erken gelişim dönemi yaşantıları ile duygu algılama ve düzenleme kapasitesi arasındaki ilişkinin incelemesi ve bu ilişkiden elde edilen bulguların ayrıntılı şekilde ele alınması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarından elde edilen sonuçlar literatürden elde edilen veriler ışığında değerlendirilmiş ve ulaşılan sonuçların olası sebepleri üzerine değerlendirmeler yapılmıştır. Araştırmada demografik verilere dair birçok anlamlı sonuca ulaşılırken erken gelişim dönemi yaşantıları ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlar çeşitli sınırlılıklar dahilinde ele alınarak gelecek çalışmalar için çeşitli önerilere kaynaklık etmektedir.

5.2. Sınırlılıklar

Yapılan araştırmanın sınırlılıklarından ilki örneklem ile ilgili sınırlılıklardır. Araştırma 70 kişi ile sınırlandırılmıştır. Yapılan çalışma için daha geniş bir örneklemle çalışılması ile araştırma sonucunun genellemeye daha uygun hale gelebileceği düşünülmektedir. Araştırmanın örneklemiyle ilgili diğer bir sınırlılık ise kadın erkek oranının eşit dağılmaması ve kadın oranının erkek oranında fazla olmasıdır. Cinsiyet değişkenindeki bu orantısızlığın duygu algılama ve düzenleme becerisini etkileyebileceği düşünülmektedir. Örneklemin yaş aralığının genişliği ve paralelde kişi sayısının azlığı ölçümlerin daha odak olabilmesini sınırlandırmıştır.

Araştırma katılımcıların erken gelişim dönemlerini hatırlama oranları ve yalnızca kişilerin kendi bakış açılarını içermeleri ile sınırlıdır.

Araştırmanın diğer bir sınırlılığı veri toplama şekli ile ilgilidir. Çalışmanın öz-bildirime dayalı olması ve ebeveyn ile ilgili verilerin araştırılıyor olması nedeni ile

katılımcıların testi reddetmelerine veya iyi gösterme çabasına girmelerine sebep olabileceği gözlemlenmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalara sahip kişilerin teste bu bilgileri paylaşmaya karşı isteksiz olmaları sebebi ile güçlü aktif şemalara sahip kişilerin örnekleme dahil edilememiş oldukları düşünülmektedir.

Araştırmanın ölçüm aracının (Young Ebeveynlik Ölçeği) kişilerin çocukluklarına odaklanmaları ve ebeveynlerin davranışlarını inceleyerek cevap vermeleri gereken oldukça uzun maddelerle şemaları inceleyen bir test olması sebebiyle katılımcıların samimiyetle cevaplamamış olma ihtimali göz önünde bulundurulmalıdır. Aile problemlerinin insanların her zaman saklamak, olmamış gibi davranmak, bastırmak ve üzerine düşünmemek istedikleri konular olduğu düşünülmektedir. Aile desteği için başvuruda bulunan kişilerin problemlerini saklama ve gizleme eğilimleri görülmektedir (Ayhan, 2016). Dolayısıyla da araştırma sorularını yanıtlarken kendilerini, ebeveynlerini ve çocukluklarını iyi gösterme çabasına girmiş olabilecekleri düşünülmektedir. Üstelik şema alanlarını ölçme soruları katılımcıların farkındalıklarını artırarak onları yoğun bir düşünsel sürece itebilecek sorulardan oluşması sebebiyle tamamlamada bazı katılımcılar tarafından zorluk çekilebildiği gözlemlenmiştir. Kişilerin dikkatlerinin azalması ve yorgunluk etkisinin artmasının araştırmayı etkileyebileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın yüz yüze ve psikolog eşliğinde yapılması ve gönüllülük esasına dayanması ile her kişinin testi yeterli süre ayırarak ve herhangi bir müdahale olmadan dikkatli ve samimi şekilde cevaplamaları ile sınırlılıkların azaltılması amaçlanmıştır.

5.3. Öneriler

Bu alt bölümde, çalışmanın bulgularından yola çıkarak yöntemsel sınırlılıklar da gözüne alınarak gelecekte yapılacak olan araştırmalar için önerilere yer verilmiştir.

Araştırma duygu algılama ve düzenleme kapasitesi ve ebeveynlik tutumlarının demografik veriler ile ilişkisine dair anlamlı birçok sonuca ulaşılması nedeniyle yeni çalışmalara yol gösterebilme açısından oldukça önemli görülmektedir. Yeni çalışmalarda bulunan her bir anlamlı ve anlamsız sonuçtan yeni hipotezler oluşturularak geniş örneklemde yeni bir araştırma konusu olması önerilmektedir.

Yapılan araştırma algılanan ebeveyn tutumları ile duygu algılama ve düzenleme kapasitesine odaklanıldığında oldukça yeni bir çalışma alanı niteliğindedir. Algılanan ebeveynlik yetişkin hayatındaki duygu düşünce ve davranışları içermesi açısından ebeveynlik tutumlarına yeni bir bakış açısı getirmesi açısından önemli bulunmuştur. Araştırma sonucunda duygu algılama ve düzenleme becerisi ile ebeveynlik biçimleri

arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması sonraki yapılacak çalışmalarla daha çok katılımcılı örneklem gruplarıyla tekrar çalışılmalıdır.

Duygu düzenleme ve algılama becerisi kişinin günlük hayatını oldukça etkileyen ve yaşamını şekillendiren bir dinamiktir. Dolayısıyla bu alanda çalışılmalar yapılması ve halkın bilinçlendirilmesi oldukça önemlidir. Araştırma sonucunda da olumsuz ebeveynlik tutumunun yetişkinlikteki duygu algılama ve düzenleme becerisini etkilememiş olmasının sebebinin kişilerin kendilerini geliştirmeleri ve farkındalıkları artırmalarıyla bu becerileri de geliştirmiş olabilecekleri fikri varsayılmaktadır. Bu nedenle görülmüştür ki kişiler kendilerini doğru şekillerde geliştirirse bu beceriler de gelişebilmektedir. Sonraki süreçlerde eğitimcilerin ve psikologların duygusal farkındalık konularına odaklanmaları ve bilinçlendirme çalışmaları yapılmaları önerilmektedir.

Son yıllarda okullarda artan zorbalık vakalarının kontrol altına alınabilmesi için çocukların karşısındakinin duygusunu anlama ve kendi duygusunu düzenleme becerisi oldukça önemli bir yere sahiptir. Duygu tanıma ve düzenleme becerileri yüksek olan çocukların çevrelerine daha iyi uyum sağladıkları ve daha yüksek bir merhamete sahip oldukları bilinmektedir (Schultz ve ark., 2001). Bu sebeple eğitim kurumlarında öğrencilere ve öğretmenlere duygusal farkındalık konulu çeşitli psikoeğitimler, psikodramalar, grup terapisi çalışmaları ve sınıf içi etkinlikler düzenlenmelidir.

Araştırma konusu pozitif psikoloji perspektifinde tekrarlanan çalışmalarla değerlendirilmeli ve yaşanılan olumsuz yaşam olaylarının yalnızca negatif sonuçlara değil bazı pozitif sonuçlara da ortam oluşturulabileceği bakış açısıyla yeni çerçevelerle yeniden incelenmelidir.

KAYNAKÇA

Abacı, F. D. (2018). Ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ile kişilerarası problemlerin rolü. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Achenbach, T. M. (1991). Manual for the teacher's report form and 1991 profile. Burlington, VT: University of Vermont, Department of Psychiatry.

Adler, A. (1924) The practice and theory of ındividual psychology. Harcourt, Brace, & Company.

Adler, A. (1927). *Understanding Human Nature*. Greenberg Publisher.

Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse, 6*(3), 195-216.

Agrawal, J., Ludwig, B., Roy, B., & Dwivedi, Y. (2019). Chronic testosterone increases impulsivity and influences the transcriptional activity of the alpha-2A adrenergic receptor signaling pathway in rat brain. *Molecular Neurobiology,* 56, 4061-4071.

Akan, Ş. (2014). Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerinin Gross' un süreç modeline göre incelenmesi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Akhun, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtilerle ilişkisi, Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Alacahan, O. (2010). Aile birliğini oluşturan faktörler ve işlevleri. *CÜ İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi,* 11(1), 289-298.

Ali, A. (2016). Reflection on Richard Lazarus' emotion and adaptation. *British Journal of Psychiatry*, 209(05), 399. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.178285

Allemand, M., Zimprich, D., & Hertzog, C. (2007). Cross- sectional age differences and longitudinal age changes of personality in middle adulthood and old age. *Journal of Personality*, 75, 323–358.

Alonso-Alberca, N., Vergara, A. I., Fernández-Berrocal, P., Johnson, S. R., & Izard, C. E. (2012). The adaptation and validation of the Emotion Matching Task for preschool children in Spain. *International Journal of Behavioral Development*, *36*(6), 489-494

Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72, 650-666.

Ansbacher, H. L. ve Ansbacher. R. R (1956). *The İndividual Psychology of Alfred Adler*. Harper Torch.

Arkonaç, S. A. (1998). *Psikoloji: Zihin Süreçleri Bilimi*. (2.Baskı). Alfa Yayınevi.

Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality.* Columbia University Press.

Asena, E. (2009). Obsesif-kompülsif bozukluk ve panik bozuklukta duygusal girişim yoğunluğunun stereografik yöntemle değerlendirilmesi. Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Aslantürk, H., Kesen, N. F., ve Daşbaş, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin aile aidiyetinin aile ilişkileri açısından incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(4), 1579-1598.

Atalay, H., Atalay, F., Karahan, D. ve Çaliskan, M. (2008). Early maladaptive schemas activated in patients with obsessive compulsive disorder: A cross-sectional study. International journal of psychiatry in clinical practice, 12(4), 268-279.

Aydoğdu, F. ve Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn tutumlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 569-585.

Ayhan, D. (2016). Konya'da Aile Destek Çalışmalarının Sosyolojik Açıdan İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (35), 379-396.

Bacanlı, F. ve Sürücü, M. (2011). İlköğretim öğrencilerinin kariyer gelişimleri ile ebeveyne bağlanmaları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(4), 679-700.

Bach, L. J., Happe, F., Fleminger, S., & Powell, J. (2000). Theory of mind: Independence of executive function and the role of the frontal cortex in acquired brain injury. *Cognitive Neuropsychiatry*, *5*(3), 175-192.

Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Prentice Hall: Englewood cliffs.

Banziger, T., Grandjean, D., & Scherer, K. R. (2009). Emotion recognition from expressions in face, voice, and body: *The multimodal emotion recognition test (MERT). Emotion,* 9(5), 691–704.

Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). The nonconscious regulation of emotion. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation.* New York: Guilford Press.

Baron-Cohen S, Wheelwright S, Hill J ve ark. (2001) Reading the Mind in the Eyes" Test revised version: a study with normal adults, and adults with Asperger's syndrome or high functioning autism. *J Child Psychol Psychiatry*, 42: 241-251.

Baron-Cohen, S., Leslie, A.M., Frith, U. (1985) Does the autistic child have a "theory of mind"? *Cognition,* 21:37-46.

Baron-Cohen, S., O'Riordan, M., Stone, V., Jones, R., ve Plaisted, K. (1999). Recognition of faux pas by normally developing children and children with Asperger syndrome or high- functioning autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders,* 29(5), 407–418. https://doi.org/10.1023/a:1023035012436

Baron-Cohen, S., Ring, H. A., Bullmore, E. T., Wheelwright, S., Ashwin, C., & Williams, S. C. R. (2000). The amygdala theory of autism. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *24*(3), 355-364.

Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Hill, J., Raste, Y., & Plumb, I. (2001). The "Reading the Mind in the Eyes" Test revised version: a study with normal adults, and adults with Asperger syndrome or high-functioning autism. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, *42*(2), 241-251.

Baron-Cohen, S. (1989) The autistic child's theory of mind: A case of specific developmental delay. *Journal of child Psychology and Psychiatry.* 30(2): p. 285-297

Barrett, A. E., & Turner, R. J. (2005). Family structure and mental health: The mediating effects of socioeconomic status, family process, and social stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 46, 156-169.

Baydar, N., & Brooks-Gunn, J. (1991). Effects of maternal employment and child-care arrangements on preschoolers' cognitive and behavioral outcomes: Evidence from the children of the national longitudinal survey of youth. *Developmental psychology*, 27(6), 932.

Beck, A. T. (2009). Depression: Causes and treatment. University of Pennsylvania Press.

Bender, P.K., Reinholdt-Dunne, M.L., Esbjørn, B.H. & Pons, F. (2012) Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences Personality and Individual Differences, 53, 284–288 http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.027

Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current opinion in psychiatry*, *25*(2), 128-134.

Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour research and therapy*, *46*(11), 1230-1237.

Bloomquist, M. L. (2006). Skills Training for children with behavior problems. The Guilford Publications. New York.

Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British journal of psychiatry*, 130(3), 201-210.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol I. Attachment* (Second ed.). Basic Books

Bozkurt Yükçü, Ş. ve Demircioğlu, H. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 442-466.

Brans K, Koval P, Verduyn P, Lim YL, Kup- pens P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion* ;13(5):926.

Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child development*, *75*(2), 340-345.

Brieskorn, D. ve Eker, E. (2019). Lise öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (98), 387- 401.

Brophy-Herb, H. E., Lee, R. E., Nievar, M. A., & Stollak, G. (2007). Preschoolers' social competence: Relations to family characteristics, teacher behaviors and classroom climate. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *28*(2), 134-148.

Brothers, L. (1990). The neural basis of primate social communication. Motivation and Emotion, 14(2), 81-91.

Bruner, J. S. (1957). On perceptual readiness. *Psychological Review*, 64, 123–152. http://dx.doi.org/10.1037/h0043805

Bruner, J. S., Postman, L., & Rodrigues, J. (1951). Expectation and the perception of color. *The American Journal of Psychology*, 64, 216–227. http://dx.doi.org/10.2307/1418668

Brüne, M. (2001). Social cognition and psychopathology in an evolutionary perspective. *Psychopathology*, 34(2):85-94.

Brüne, M. ve Brüne-Cohrs, U. (2006) Theory of mind evolution, ontogeny, brain mechanisms and psychopathology. *Neurosci Biobehav Rev*, 30:437-455.

Bulut, S. (2020). *Pozitif psikoloji*. Nobel Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı.* 14. Baskı, Ankara: PEGEM Akademi.

Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G. ve McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. Journal of Traumatic Stress, 13(3), 521– 527. doi:10.1023/a:1007745627077

Calvete, E., Orue, I., & Hankin, B. L. (2013). Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: The mediating role of anxious automatic thoughts. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(3), 278-288.

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

Canlı, M. (2018). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarda pragmatik dil, duygu tanıma ve zihin kuramı becerilerinin değerlendirilmesi. Tıpta uzmanlık tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Cesur Soysal, G. ve Öncel Arı, E. (2020). *Duygu Düzenleme.* Nobel yayınları.

Christianson, S. A (1992). Emotional stress and eyewitness memory: a critical review. *Psychol Bull*, 112:284-309.

Cicchetti, D. & Beeghly, M. (1987). Symbolic development in maltreated youngsters: an organizational perspective. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 36, s. 47-68;

Cirhinlioğlu, F. G. (2021). *Duygu psikolojisi*. Nobel yayınları.

Cole, P. M., Martin, S. E. ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development, 75(2),* 317 – 333.

Collıns, S., & Cutclıffe, J. R. (2003). Addressing hopelessness in people with suicidal ideation: building upon the therapeutic relationship utilizing a cognitive behavioural approach. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 10*(2), *175–185.*

Cooke, J. E., Stuart-Parrigon, K. L., Movahed-Abtahi, M., Koehn, A. J., & Kerns, K. A. (2016). Children's emotion understanding and mother–child attachment: A meta-analysis. *Emotion*, *16*(8), 1102.

Costa, P.T., & McCrae, R.R. (1992). *Revised NEO person- ality inventory (NEO- PI-R) and NEO five-factor inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Çalışkan Sarı, A. ve Şahin Acar, B. (2018). Annenin ebeveyn tutumlarının ve çocuğun annesinin tutumlarıyla ilgili algısının çocuğun duygu tanıma becerilerindeki rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, *6*.

Çam, M. O. ve Taş, G. (2021). Duygu düzenleme ve psikiyatri hemşireliğine yansımaları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *13*(2), 192-206.

Çam, M. O. ve Taş, G. (2021). Duygu düzenleme ve psikiyatri hemşireliğine yansımaları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *13*(2), 192-206.

Çapcıoğlu, İ. (2018). Sekülerleşen toplumda bireyselleşen aile. *Turkish Studies*, 13(2), 19-34.

Çevik, G. B. ve Kızıldağ, S. (2018). Psikolojik danışman adaylarının toplumsal cinsiyet rollerinde bağlanma tarzları, duygu düzenleme ve empatinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 239-260.

Dağlı, G. ve Beyazsaçlı, M. (2010). Ana-baba tutumu ve kendini gerçekleştirme düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi (Mediterranean Journal of Educational Research)*, 123, 1-16.

Damon, W. (1983) Social and Personality Development. Morton and Company Inc., New York.

Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological bulletin*, *113*(3), 487.

Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. John Murray Paublishing.

Davis, T. S., Mauss, I. B., Lumian, D., Troy, A. S., Shallcross, A. J., Zarolia, P., Ford, B. Q., & McRae, K. (2014). Emotional reactivity and emotion regulation among adults with a history of self-harm: Laboratory self-report and functional MRI evidence. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(3), 499–509.

Demiray, P. (2015). Cinsiyete göre gerçek doğum sırasının atılganlık düzeyine etkisi. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Demireğen, Z. ve Kılıç, T. Ş. (2019). Ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenmeleri arasındaki ilişki. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *23*(2), 593-618.

Denham, S. A., Burton, R., Denham, S. A., & Burton, R. (2003). Introduction: The Importance of Emotional and Social Competence. *Social and Emotional Prevention and Intervention Programming for Preschoolers*, 1-17.

Denham, S. A., Workman, E., Vole, P. M., WEissbrod, C., Kendziora, K.T. ve Zahn- Waxler, C. (2000). Prediction of Externalizing Behavior Problems From Early to Middle Childhood: The Role of Parental Socialization and Emotion Expression. *Journal of Developmental Psychopathology*, 12(1), 23-45.

Denham, S. S., Zoller, D., & Couchoud, E. A. (1994). Socialization of preschoolers' emotion understanding. *Developmental Psychology, 30*, 928-936.

Derryberry, D., & Tucker, D. M. (1994). Motivating the focus of attention. In P. M. Niedenthal & S. Kitayama (Eds.), *The heart's eye: Emotional influences in perception and attention* (pp. 167–196). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-410560-7.50014-4

Descartes, R. (2017). *Felsefenin ilkeleri*. (Çev. Akın, M). Say Yayınları.

Doğan, B. ve Mümin, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli myo örneği. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 3(4), 29-39.

Doruk, A. ve Uzun, Ö. (1997). Limbik sistem. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, *7*(1-4), 17-29.

Duman, N. (2019). Travma sonrasi büyüme ve gelişim. *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, *4*(7), 178-184.

Dunn, J., Brown, J., & Beardsall, L. (1991). Family talk about feeling states and children's later understanding of others' emotions. *Developmental psychology*, *27*(3), 448.

Dutra, L., Callahan, K., Forman, E., Mendelsohn, M. & Herman, J. (2008). Core schemas and suicidality in a chronically traumatized population. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(1), 71-74.

Duy, B. ve Yıldız, M. A, (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Murphy, B. C., Jones, S., & Guthrie, I. K. (1998). Contemporaneous and longitudinal prediction of children's sympathy from dispositional regulation and emotionality. Developmental Psychology, 34(5), 910-924. https://doi.org/10.1037//0012-1649.34.5.910

Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *Psychological Review*, 99(3), 550–553.

Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of personality and social psychology*, *17*(2), 124.

Ekman, P., Friesen, W. V., & Hager, J. C. (Eds.). (2002). *Facial Action Coding System.* Research Nexus.

Ekman, P., Sorenson, E. R., & Friesen, W. V. (1969). Pan-cultural elements in facial displays of emotion. *Science*, *164*(3875), 86-88.

Eysenck, S.B.G., Eysenck, H.J., & Barrett, P. (1985). A revised version of the psychoticism scale. *Personality and Individual Differences*, 6, 21–29.

Fiese, B.H., Skillman, G. (2000). Gender differences in family stories: Moderating influence of parent gender role and child gender. Sex Roles, 43, 267–283. https://doi.org/10.1023/A:1026630824421

Firat, B. (2020). *Annelerin duygu düzenleme güçlükleri ve erişkin bağlanma stillerine göre 48-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi* (Master's thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü)

Flavell, J. H. (1999). Cognitive development: Children's knowledge about the mind. *Annual review of psychology*, *50*(1), 21-45.

Fox, N. A., & Calkins, S. D. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion, 27*(1), 7–26. https://doi.org/10.1023/A:1023622324898

Freud, A. (2000). Çocuklukta normallik ve patoloji: Gelişimin değerlendirilmesi (Çev. Babaoğlu, A. N.). Metis Yayınları.

Frevert, U. (2016). The history of emotions. Lisa Feldman Barrett, Michael Lewis ve Jeanette M. Haviland-Jones (Der.). *Handbook of Emotions 4th Edition* (s.49-65). The Guilford Press.

Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.

Fristad, M. A., Gavazzi, S. M., Centolella, D. M., & Soldano, K. W. (1996). Psychoeducation: a promising intervention strategy for families of children and adolescents with mood disorders. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, *18*(3).

Frith, C., & Frith, U. (2005). Theory of mind. *Current biology*, 15(17), R644-R645.

Gallese, V. (2003). The roots of empathy: the shared manifold hypothesis and the neutral basis of intersubjectivity. *Psychopathology,* 36, 171.

Garber, J., & Dodge, K. A. (Eds.). (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge University Press.

Garber, J., & Dodge, K. A. (Eds.). (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge University Press.

Gates, L., Lineberger, M.R., Crockett, J., Hubbard, J., (1988). Birth order and its relationship to depression, anxiety and self-concept test scores in children. *The Journal of Genetic Psychology*, 149(1), 29-34.

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46): 19-26

Gençöz, T., Atalalar, D. (2014). *Duygu Düzenleme, Ergenlik ve Ebeveynlik* (1. Baskı). Odtü Yayıncılık.

Giromini, L., Ales, F., Campora, G., Zennaro, A., & Pignolo, C. (2017). Developing age and gender adjusted normative reference values for the difficulties in emotion regulation scale (DERS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39(4), 705–714.

Goleman, D. (1996). Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. *Learning*, *24*(6), 49-50.

Goleman, D. (2016). *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir*? 45.Baskı. Çev. B. S. Yüksel. Varlık Yayınları

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. (2002). Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings. American Psychological Association.

Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12, 154-189. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1053-0479.12.2.154

Greenberg, L. S. (2004). Emotion–focused therapy. Clinical Psychology & Psychotherapy: *An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 3-16.

Greenberg, M. T. (2006). Promoting resilience in children and youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1094*(1), 139-150.

Gross, A. L., & Ballif, B. (1991). Children's understanding of emotion from facial expressions and situations: A review. *Developmental Review*, *11*, 368-398.

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

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

Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Goss (Ed.), Handbook of emotion regulation* (pp. 3e24). Guilford Press

Gross, J. J., Carstensen, L. L., Tsai, J., Skorpen, C. G., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression and control. *Psychology and Aging*, 12, 590–599.

Grusec, J. E. ve Davidov, M. (2007). Socialization in the family: The role of parents. J. E. Grusec ve P. D. Hastings (Der.), *Handbook of Socialization* (284- 308). Guilford.

Gür, E. Y., Altınayak, S. Ö. ve Apay, S. E. (2019). Duygusal zekânın cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 35-42.

Güven, E., & Erden, G. (2013). Duygu Sosyalleştirme Bağlamında Bir Derleme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağliği Dergisi*.

Harding, H. G., Burns, E. E. ve Jackson, J. L. (2012). Identification of child sexual abuse survivor subgroups based on early maladaptive schemas: Implications for understanding differences in posttraumatic stress disorder symptom severity. *Cognitive Therapy and Research,* 36(5), 560-575.

Hedley, L. M., Hoffart, A., & Sexton, H. (2001). Early maladaptive schemas in patients with panic disorder with agoraphobia. *Journal of Cognitive Psychotherapy,* 15(2), 131-142.

Hekimoğlu, F. M. (2019). Duygu düzenleme süreçleri, kadınsılık-erkeksilik algısı, beden memnuniyetsizliği ile yeme tutumları arasındaki ilişki: Bir model önerisi. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Herndon, K. J., Bailey, C. S., Shewark, E. A., Denham, S. A., & Bassett, H. H. (2013). Preschoolers' emotion expression and regulation: Relations with school adjustment. *The Journal of genetic psychology*, *174*(6), 642-663.

Hipson, W. E., Coplan, R. J., & Séguin, D. G. (2019). Active emotion regulation mediates links between shyness and social adjustment in preschool. *Social Development*, *28*(4), 893-907.

Hooley, J. M. (1985). Expressed emotion: A review of the critical literature. *Clinical Psychology Review*, *5*(2), 119-139.

Ilgar, L. ve Akbaba, G. (2017). Beş ve altı yaş çocuklarının duygu düzenlemelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2017(9), 491-520.

Işık, Ş. (2018). *Psikolojiye giriş* (1. Basım). Pegem Akademi.

Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Sciense,* 2, 260-280.

İnan, E. ve Yücel, E. (2020). *Psikoloji penceresinden duygular* (1.Baskı). Nobel Yayınları.

James, W. (1884). *What is an emotion?* Mind, 9, 188-205.

Janssens, J. M. A. M., & Gerris, J. R. M. (1992). Child rearing, empathy and prosocial development. *Child rearing: Influence on prosocial and moral development*, 57-75.

Jorm, A. F. (2000). Does old age reduce the risk of anxiety and depression? A review of epidemiological studies across the adult life span. *Psychological Medicine*, 30, 11–22.

Kanak, M. ve Pekdoğan, S. (2015). Ergenlerin utangaçlık düzeylerinin anne-baba tutumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi, *International Journal of Social Science, Number*, 32 , 513-525.

Kapçı, E. G. ve Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13(3), 127-136.

Kapçi, E. G., Uslu, R. I., Akgün, E. & Acer, D. (2009). İlköğretim çağı çocuklarında duygu ayarlama: Bir öl uyarlama çalışması ve duygu ayarlamayla ilişkili etmenlerin belirlenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağ Dergisi*, 16(1), 13-20. http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_30239/cogepderg-16-13.p sayfasından erişilmiştir.

Katz, L. F., Kramer, L., & Gottman, J. M. (1992). Conflict and emotions in marital, sibling, and peer relationships. In C. U. Shantz & W. W. Hartup (Eds.), Conflict in child and adolescent development (pp. 122–149). New York, NY: Cambridge University Press.

Kelly, D. J., Quinn, P. C., Slater, A. M., Lee, K., Gibson, A., Smith, M., ... & Pascalis, O. (2005). Three-month-olds, but not newborns, prefer own-race faces. *Developmental science*, *8*(6), F31-F36.

Kennedy, D. E., & Kramer, L. (2008). Improving emotion regulation and sibling relationship quality: The more fun with sisters and brothers program. *Family Relations*, 57(5), 567-578.

Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.

Kılıç Tülü, B. ve Ergül, C. (2016). Öğrenme güçlüğü olan çocukların duyguları tanıma becerileri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi,* 17(03), 207-229.

Kılıçarslan, F. (2008). *Çocuğumu nasıl eğitmeliyim*? (1. baskı). Turkuaz Kitaplığı, 11-129

Kırbaş, Z. Ö. ve Özkan, H. (2013). Down sendromlu çocukların annelerinin aile işlevlerini algılama ve sosyal destek düzeylerinin değerlendirilmesi. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastanesi Dergisi*, 3(3), 171-180.

Kim, J. E., Lee, S. W. ve Lee, S. J. (2014). Relationship between early maladaptive schemas and symptom dimensions in patients with obsessive-compulsive disorder. *Psychiatry Research*, 215, 134-140.

Kleinke, C.L. (1986). Gaze and eye contact: A research review. *Psychological Bulletin*, 100, 78-100.

Koerner, N., Tallon, K., & Kusec, A. (2015). Maladaptive core beliefs and their relation to generalized anxiety disorder. Cognitive Behaviour Therapy, 44(6), 441-455.

Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: an integrative review. (In J. D. Houwerand ve D. Hermans (Eds), *Cognition and emotion: reviews of current research and theories* (ss. 128-167). Taylor & Francis Group

Kopp, C. B. (1982). Antecedent of self-regulation: A developmental perspective. Developmental Psychology, 18(2), 199-214.

Kotrschal, K. (2012). Emotions Are at the Core of Individual Social Performance. *Emotions of Animals and Humans*, Comparative Perspectives, ed.: Shigeru Watanabe, Stan Kuczaj, Springer, Tokyo, 2013, s. 8.

Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13–37). The Guilford Press.

Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: expression, experience, and physiology. Journal of personality and social psychology, 74(3), 686.

Kulaksızoğlu, A. (1989). Çocuk yetiştirme tutumları ve aile. *Eğitim ve Bilim*, 13(74).

Kurt, Ş. K. (2021). Duyguların tarihsel serüveni ve tarihte duygular. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *18*(40), 1-1.

Kuzucu, Y. (2006). Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Kuzucu, Y., Gökalp, F. ve Koruklu, N. (2020). Kişilik ve duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişki: Temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü. *The Journal Of Social Science*, 4(8), 671-688.

Lamb, M. E. (1975). Fathers: Forgotten contributors to child development. Human development, 18(4), 245-266.

Langdon, R., Davies, M., & Coltheart, M. (2002). Understanding minds and understanding communicated meanings in schizophrenia. *Mind & Language*, *17*(1-2), 68-104.

Lange, J. (1884). Theory of Emotion. *New york: Oxford University*.

Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emo- 7- tion. *American Psychologist*, 46, 819-834. https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819

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

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

LeCroy, C. W. (1988). Parent-adolescent intimacy: Impact on adolescent functioning. *Adolescence*, *23*(89), 137.

Leman, K. (1986). Birth Order: Why You are the Way You are. Word.

Leman, K. (1997). Doğuş Sırası, Çev. Ayşegül Böğrün, Kuraldışı Yayıncılık.

Leman, K. (2009). The birth order book: Why you are the way you are. Revell.

Leman, K. (2015). *Kaçıncı Çocuksunuz?* 1. Baskı İstanbul, Tara Kitap, 78-169.

Levitan, R. D., & Davis, C. (2010). Emotions and eating behaviour: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly*, *79*(2), 783-799.

Lewis, M. (2000). The *Emergence of Human Emotions. Handbook of Emotions*. Eds M. Lewis ve J. Haviland-Jones, 2nd ed., New York: Guilford, 265-280.

Louis, J. P., Wood, A. M. ve Lockwood, G. (2018). Psychometric validation of the Young Parenting Inventory-Revised (YPI-R2): Replication and extension of a commonly used parenting scale in Schema Therapy (ST) research and practice. *Plos One*, 13(11). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205605

Lunkenheimer, E. S., Scihelds, A. M. ve Cartina, K.S. (2007). Parental Emotion Coaching and Dismissing in Family Interaction. *Social Development,* 1(2), 232-248.

Lunkenheimer, E. S., Scihelds, A. M. ve Cartina, K.S. (2007). Parental Emotion Coaching and Dismissing in Family Interaction. *Social Development,* 1(2), 232-248.

Lunkenheimer, E. S., Shields, A. M., & Cortina, K. S. (2007). Parental emotion coaching and dismissing in family interaction. *Social Development*, *16*(2), 232–248. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00382.x

Masten A. S. (1994). Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity. In M. C. Wang, & E. W. Gordon, (Eds.), Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects 3-25. Hillsdale, NY: Lawrence Erlbaum.

Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E. ve Reed, M. G. J. (2009). *Resilience in development.* S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Ed.), *Oxford library of psychology. Oxford handbook of positive psychology* (s. 117-131) içinde. Oxford University Press.

Maszk, P. (1997). Contemporaneous and longitudinal prediction of children's social functioning from regulation and emotionality. Child Development, 68(4), 642-664. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1997.tb04227.x

Matsumoto, D., & Hwang, H. S. (2013). Emotion. *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*, *2*, 472-474.

McGinn, L. K., & Young, J. E. (1996). Schema-focused therapy. In P. M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy* (pp. 182–207). The Guilford Press.

McMillan, W. D. (2006). *Emotion rituels: A resource for therapists and clients*. Routledge Taylor & Francis Group

Miller, S. B. (1993). Disgust reactions: Their determinants and manifestations in treatment. *Contemporary Psychoanalysis*, 29, 711-735. https://doi.org/10.1080/00107530.1993.10746833

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S ve Robinson, L. R. (2007). The Role of The Family Context in The Development of Emotion Regulation. *Social Development,* 16, 361-388.

Morris, C. G. (2002). Psikolojiyi anlamak. H.B. Ayvaşık, M. Sayıl (Çev.). *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.

Myers, L. B., & Derakshan, N. (2004). To forget ot not to forget: what do repressors forget and when they forget? *Cognition and Emotion*, 18, 495-511.

Neumann, A., van Lier, P. A. C., Gratz, K. L., and Koot, H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. Assessment, 17(1), 138-149. https://doi.org/10.1177/1073191109349579

Nielson, L. (2014). Young adult daughters'relationships with their fathers: *Review of recent research. Marriage & Family Review,* 50 (4), 360–372. Https://doi.org/10.1080/01494929.2013.879553

Nolen-Hoeksema S, Aldao A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. Personality and Individual Differences, 51,704–8

Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. Annual Review of Clinical Psychology, 8, 161–187.

Nook, E. C., Lindquist, K. A., & Zaki, J. (2015). A new look at emotion perception: Concepts speed and shape facial emotion recognition. *Emotion*, 15(5), 569.

Onchwari, G., & Keengwe, J. (2011). Examining the relationship of children's behavior to emotion regulation ability. *Early Childhood Education Journal, 39*, 279-284.

Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. Aging and Mental Health, 13(6), 818-826. http://dx.doi.org/10.1080/13607860902989661

Öner, S. (2021). Otobiyografik hatırlamada duygu yoğunluğu ve duygu değerliği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *13*(3), 605-618.

Özdoğan, B. (2009). *Çocuk ve oyun: Çocuğa oyunla yardım*. Anı Yayınları.

Özensel, B. (2004). Türk toplumunda çocuğun yetiştirilmesinde annenin rolü: Konya ili örneği. Değerler Eğitimi Dergisi, 2(6), 77-96.

Özgüle, E. T. U. ve Sümer, N. (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe uyarlaması. Türk Psikoloji Yazıları, 20(40), 1-18.

Özgüven, İ. E. *Aile ve Evlilik Terapisi*, PDREM Yayınları, 2000.

Papez, J. W. (1937). A proposed mechanism of emotion. *Archives of Neurology and Ne end Siman-T Psychiatry,* 79, 217-224. https://doi.org/10.1176/jnp.7.1.103

Pektaş, E. (2015). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Perner, J., & Wimmer, H. (1985). "John thinks that Mary thinks that…" attribution of second-order beliefs by 5-to 10-year-old children. *Journal of experimental child psychology*, *39*(3), 437-471.

Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A. ve Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. Cognitive Therapy and Research, 30(5), 571-584.

Plutchik, R. (1980). A language for the emotions. *Psychological Today*. 13, 68-78.

Plutchik. R. (2001). The Nature of Emotions Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. *American Scientist*, 89(4):344-350.

Plutnik, R. (1980) *A general psychoevolutionary theory of emotion. In Emotion, Theory, Research and Experience (Eds R Plutnik, H Kellerman)*:15–45. Academic Press.

Pollak, S. D. ve Sinha, P. (2002). Effects of early experience on children's recognition of facial displays of emotion. *Developmental Psychology*, 38(5), 784.

Pollak, S. D., & Kistler, D. J. (2002). Early experience is associated with the development of categorical representations for facial expressions of emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, USA, 99, 9072–9076.

Pons, F., Harris, P. L., ve de Rosnay, M. (2004). Emotion comprehension between 3 and 11 years: Developmental periods and hierarchical organization. *European Journal of Developmental Psychology*, 1(2), 127-152.

Premack D, Woodruff G (1978) Does the chimpanzee have a theory of mind? Behav Brain Sci, 1:515-526. AKT: Şahin, B., Bozkurt, A., Usta, M. B., Aydın, M., Çobanoğlu, C., & Karabekiroğlu, K. (2019). Zihin kuramı: gelişim, nörobiyoloji, ilişkili alanlar ve nörogelişimsel bozukluklar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 24-41.

Premo, J. E. & Kiel, E.L. (2014). The effect of toddler emotion regulation on maternal emotion socialization: moderation by toddler gender. *American Psychological Association*, 14(4), 782-793.

Press.Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.

Price, A. W. (2009). Emotions in Plato and Aristotle. Peter Goldie (Der). *The Oxford Handbook of Philosophy of Emotion* (s.121-141). Oxford University Press

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. E. (2011). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikler (6. Baskı)*. (M. Şaşıoğlu, Çev). Psikonet Yayınları.

Ramazan, Sak, İ. Ş., Sibel, A. T. L. I., & Şahin, B. (2015). Okul öncesi dönem: Anne baba tutumları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 972-991.

Rhein, D., & Sukawatana, P. (2015). Thai University Student Schemas and Anxiety Symptomatology. *International Education Studies*, 8(7), 108-126.

Robinson, A., Safer, D. L., Austin, J. L., & Etkin, A. (2015). Does implicit emotion regulation in binge eating disorder matter?. *Eating behaviors*, *18*, 186-191.

Rohner, R. P. (2004). The parental" acceptance-rejection syndrome": Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 59(8), 830.

Rothbart, M. K., Ziaie, H., & O'boyle, C. G. (1992). Self-regulation and emotion in infancy. *New directions for child and adolescent development*, 1992(55), 7-23.

Rugancı, R. N. (2018). Psikolojik Belirtilerin ya da Bozuklukların Ard Alanı: Kendiliğin ve Duygulanımın Düzenlenmesi. In *Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar* (pp. 66-73). Ankara: Türkiye Klinikleri.

Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178. https://doi.org/10.1037/h0077714

Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. Journal of Personality and Social Psychology, 39, 1161-1178.

Russell, J. A., Bachorowski, J. A., & Fernandez-Dols, J. M. (2003). Facial and vocal expressions of emotion. *Annual Review of Psychology, 54,* 329–349. http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145102

Rutter. M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. American *Journal of Orthopsychiatry, 57*, 316-331. https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x

Sable, P. (2008). What is adult attachment? *Clinical Social Work Journal*, 36(1), 21-30.

Şahin, T. (2019). *Psikolojik dayanıklılığın üniversite ligi korumalı futbol oyuncularının duygu düzenleme becerileri ve öfke düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Sala, M. N., Pons, F., & Molina, P. (2014). Emotion regulation strategies in preschool children. *British Journal of Developmental Psychology*, *32*(4), 440-453.

Salah, A. A. (2006) İnsan ve Bilgisayarda Yüz Tanıma. Uluslararası Kognitif Nörobilim Sempozyumu; Türkiye.

Sanei, S. (2013). *Adaptive processing of brain signals*. John Wiley & Sons.

Santrock, J. (2014). *Yaşam boyu gelişim*. Nobel Yayıncılık.

Santrock, J. W. (1997). *Life-span development. (6. Baskı)*, Dubuque: Iowa: Wm. C. Brown.

Sapmaz Yurtsever, S. ve Tekinav Sütcü, S. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimleri ile bozulmuş yeme tutumu arasındaki ilişkide erken dönemuyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 20-37.

Sarıkaya, N. A., Çisem, T. A. Ş., & Akgün, N. Klinik deneyim yaşayan hemşirelik öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerinin incelenmesi. Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi, 6(2), 191-200.

Sarıtaş Atalar, D. ve Gençöz, T. (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in the relationships between maternal rejection and psychological problems. *Turkish Journal of Psychiatry*, 26(1), 40-47.

Schachter, S. ve Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399. https://doi.org/10.1037/h0046234

Schmidt KL, Cohn JF (2001) Human facial expressions as adaptations: Evolutionary questions in facial expression research. *Am J Phys Anthropol*, 33:3-24.

Schultz, D., Izard, C. E., Ackerman, B. ve Youngstrom, E. (2001). Emotion Knowledge in Economically Disadvantaged Children: Self-Regulatory Antecedents and Relations to Social Difficulties and Withdrawal. *Development and Psychopathology, 13*(1), 53–67.

Seven, S. (2008). *Çocuk ruh sağlığı (1. Baskı)*. Pegem Net Yayıncılık.

Shaffer, D. R. (1996). *Developmental psychology: Childhood and adolescence* (4th ed.). United States of America: Brooks/Cole Publishing Company.

Shapero, B. G., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2016). Emotional reactivity and internalizing symptoms: Moderating role of emotion regulation. Cognitive Therapy and Research, 40(30), 328-340. https://doi.org/10.1007/s10608-015-9722-4

Shaver, P. R. & Mikulincer, M. 2015). *Adult attachment and emotional regulation. In Gross, J.J. (2014). Handbook of Emotion Regulation (2nd Ed.)*. The Guilford Press, N.Y. p.237-250

Sheffield, A., Waller, G., Emanuelli, F., Murray, J., & Meyer, C. (2005). Links between parenting and core beliefs: Preliminary psychometric validation of the Young Parenting Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 29(6), 787-802. https://doi.org/10.1007/s10608-005-4291-6

Shewark, E. A., & Blandon, A. Y. (2015). Mothers' and fathers' emotion socialization and children's emotion regulation: A within-family model. *Social Development, 24*(2), 266–284. https://doi.org/10.1111/sode.12095

Sille, A. (2016). Annenin duygusal sosyalizasyonu ile 48-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişki. Yüksk lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

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

Sprung, M., Münch, H. M., Harris, P. L., Ebesutani, C., & Hofmann, S. G. (2015). Children's emotion understanding: A meta-analysis of training studies. *Developmental Review*, *37*, 41-65.

Steimer, T. (2002). The biology of fear and anxiety related disorders. *Dialogues in Cli- nical Neuroscience*, 4, 231-249.

Stone, V.E., S. Baron-Cohen, and R.T. Knight, Frontal lobe contributions to theory of mind. *Journal of cognitive neuroscience,* 1998. 10(5): p. 640-656.

Stouten, J., & De Cremer, D. (2010). "Seeing is believing": The effects of facial expression of emotion and verbal communication in social dilemmas. *Journal of Behavioral Decision Making*, 23(3), 271-287.

Suh, B. L., & Kang, M. J. (2020). Maternal reactions to preschoolers' negative emotions and aggression: Gender difference in mediation of emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies, 29*(1), 144–154. https://doi.org/10.1007/s10826-019-01649-5

Sullivan ve ark., 1994 akt: Helen Bee Sullivan, K., Zaitchik, D.,8c Tager-Flusberg, H. (1994). Preschoolers can attribute second-order beliefs. Developmantal Psychology, 30, 395-402.

Şahin, B., Bozkurt, A., Usta, M. B., AYDIN, M., Çobanoğlu, C., & Karabekiroğlu, K. (2019). Zihin kuramı: gelişim, nörobiyoloji, ilişkili alanlar ve nörogelişimsel bozukluklar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar,* 11(1), 24-41.

Şahin, G.ve Ramazan, A. (2015). Okul Öncesi Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerinin Bağlanma Örüntüleri Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (5), 1-12.

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

Tarhan, N. (2012). İletişim, ilişki ve empati. içinde A. Meriç (Ed.), toplum psikolojisi: Sosyal şizofreniden toplumsal empatiye (ss:208-209). (Dördüncü baskı). Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2017). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zekâ*. Timaş Yayınları.

Taşkale, N. ve Soygüt, G. (2017). Risk factors for women's intimate partner violence victimization: An examination from the perspective of the schema therapy model. *Journal of family violence*, 32, 3-12.

Tatlıoğlu, S. S. (2021). Öğrenmeye sosyal-bilişsel bir bakış: Albert Bandura. *Sosyoloji Notları*, *5*(1), 15-30.

Temel, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynler arası çatışma ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki: algılanan ebeveyn tutumu ve yetişkinlikte bağlanma değişkenlerinin aracı rolleri. Doktora tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Temiz, G., ve Çağdaş, A. (2014). Anne çocuk iletişim becerileri eğitiminin çocukların duyguları tanıma becerilerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, *17*(1), 87-105.

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. (2015). Infancy and Childhood: Emotional Development. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (2.ed.),* 12, 1-6.

Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007). The socialization of emotion regulation in the family. In J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 249-268). The Guilford.

Tingaz, E. O. ve Ekiz, M. A. (2021). Duygu Düzenleme Ölçeğinin Sporcular için Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *26*(2), 301-313.

Torun, T. (2015). Duyguların Evrimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (35), 79-91.

Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri, 1*, 12-20.

Tulpar, L. B., Aktan, Z. D., & Yardımcı, E. (2019). 4–6 yaş aralığındaki çocukların bağlanma stillerinin ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, *1*(2), 57-73.

Tunçeli, H. İ. ve Zembat, R. (2017). Erken çocukluk döneminde gelişimin değerlendirilmesi ve önemi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi,* 3(3), 1-12.)

Türk Dil Kurumu (2021). Güncel Türkçe sözlük. https://sozluk.gov.tr. Erişim tarihi: 01.01.2023.

Ural, O., Güven, G., Azkeskin, K., Sezer, T., Yılmaz, E., Akşin, E., ... Bayındır, D. (2015). Okul öncesi dönemde çocuğu olan annelerin kabul red düzeyleri ile sosyal davranış denetimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, vol.3, 456-471.

Uyaroğlu, B. (2011). Üstün yetenekli ve normal gelişim gösteren ilköğretim öğrencilerinin empati becerileri ve duygusal zekâ düzeyleri ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi

Vatan, S. (2014). Duyguların, duygu düzenlemenin, obsesif inançların, düşünce kontrolünün ve bağlanmanın, obsesif kompulsif bozukluktaki farklı belirtilerdeki rollerinin incelenmesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Volling, B. L. (2010). Early attachment relationships as predictors of preschool children's emotion regulation with a distressed sibling. *Early Education and Development*, 12(2), 185-207.

Waters, E., Petters, D., & Facompre, C. (2013). Epilogue: reflections on a Special Issue of Attachment & Human Development in Mary Ainsworth's 100thyear. *Attachment & Human Development*, 15(5-6), 673–681.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1984). Cross-cultural convergence in the structure of mood: A Japanese replication and a comparison with U.S. findings. Journal of Personality and Social Psychology, 47, 127-144.

Watson, D., Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. Psychological Bulletin, 98, 219-235.

Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M.

Wessel I, Merckelbach H (1994). Characteristics of traumatic memories in normal subjects. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 22:315-324.

Yağmurlu, B., Sanson, A., ve Köymen, S. B. (2005). Ebeveynlerin ve Çocuk Mizacının Olumlu Sosyal Davranış Gelişimine Etkileri: Zihin Kuramının Belirleyici Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20(55), 1-20.

Yancar Demir, E. ve Soygüt, G. (2014). Şema terapisi ile izlenen bir olgu bağlamında panik bozukluğu ile şemalar arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 109-115.

Yıldırım, E. A., Kaşar, M., Güdük, M., Ateş, E., Küçükparlak, İ., & Özalmete, E. O. (2011). Gözlerden zihin okuma testi'nin Türkçe güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 177-186.

Yılmaz, A. (2000). Anne-baba tutum ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Çocuk ve gençlik ruh sağlığı dergisi*, 7(3), 160-172.

Yılmaz, H. (2020) Okul öncesi duygu düzenleme ölçeği'nin geliştirilmesi ve annelerin duygu düzenleme güçlüklerinin çocukların duygu düzenleme becerilerini yordayıcılığı. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi.

Yılmaz, Y. ve Cenkseven Önder, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğünün yordayıcısı olarak öz-duyarlılık. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 29(4), 168-182.

Young JE, Klosko , J.S. & Weishaar, M.E. (2003). *Şema Terapi (Çev. TV Soylu)*, Litera Yayıncılık.

Young, J. (1994). *Young Ebeveynlik Ölçeği*. Basılmamış Rapor.

Young, J. E., Klosko, J. S. (2011). *Hayatı yeniden keşfedin*. Psikonet Yayınları.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2022). *Şema Terapi (6. baskı)*. Litera Yayıncılık.

Young, J.E. (1990). Cognitive therapy for personality disorders. Sarasota, FL. Professional Resource Press.

Yörükoğlu, A. (2002). Çocuk Ruh Sağlığı, İstanbul: Özgür Yayınları, 25.

Yumuşak, F. N. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

Yurtsever, S. S., & Sütcü, S. T. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimleri ile bozulmuş yeme tutumu arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, *32*(80), 20-43.

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., ve Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics, 27,* 155–168.

Zörer, P. B. (2015). Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: Erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü. Doktora tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

EKLER

Ek 1. Onam Formu

ONAM FORMU

Bu araştırma Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Programı dahilinde yapılmakta olup yüksek lisans tez çalışması için yürütülmektedir. Araştırmada "Yetişkinlerde Duygu Algılama ve Düzenleme Kapasitesiyle Erken Gelişim Dönemi Yaşantıları Arasındaki İlişki" incelenecektir. Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece bilimsel araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma sürecinde konu ile ilgili her türlü soru ve görüşlerinizi araştırmacı ile görüşebilirsiniz. Lütfen anket sorularını eksiksiz ve görüşlerinize uygun olarak dikkatlice doldurunuz.

Katkılarınız için teşekkürler.

Araştırmacı	Danışman
Psk. Saliha Meşe	Doç. Dr. Cumhur Taş

Çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Araştırmayla ilgili bilgilendirildim ve katılmayı kabul ediyorum.

Tarih- İmza

Ek 2. Demografik Veri Formu

DEMOGRAFİK VERİ FORMU

1. Cinsiyetiniz

( ) Kadın ( ) Erkek

2. Yaşınız

.....

3. Medeni durumunuz

( ) Evli ( ) Bekar

4. Eğitim Düzeyiniz

( ) Okuryazar değil ( ) Okuryazar ( ) İlkokul ( ) Lise ( ) Lisans ( ) Lisansüstü

5. Mesleğiniz

……...

6. Kaç kardeşsiniz?

( ) Tek çocuğum ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ve üzeri

7. Siz kaçıncı kardeşsiniz?

( ) İlk kardeş ( ) Ortanca kardeş ( ) En küçük kardeş

8. Karşı cinsiyetten bir kardeşiniz var mı?

( ) Evet ( ) Hayır

9. Çocukluk döneminizde anneniz sağ mıydı?

( ) Evet ( ) Hayır

10. Çocukluk döneminizde babanız sağ mıydı?

( ) Evet ( ) Hayır

11. Annenizin Eğitim Düzeyi

( ) Okuryazar değil ( ) Okuryazar ( ) İlkokul ( ) Lise ( ) Lisans ( ) Lisansüstü

12. Babanızın Eğitim Düzeyi

( ) Okuryazar değil ( ) Okuryazar ( ) İlkokul ( ) Lise ( ) Lisans ( ) Lisansüstü

13. Çocukluk döneminizde anne ve babanızın birliktelik durumu?
( ) Evli ( ) Bekar

14. Çocukluk döneminizde genellikle size bakım veren kimdi?

( ) Anne ( ) Baba ( ) Anneanne-Babaanne ( ) Bakıcı ( )Diğer

15. Nasıl bir ailede yetiştiniz?

( ) Çekirdek aile (Anne-baba ve kardeşlerimle birlikte)

( ) Geniş aile (Anne-baba, kardeşlerimle ve akrabalarımla birlikte)

( ) Tek ebeveynli bir aile (sadece anne veya sadece baba)

( ) Üvey anne ve/veya üvey babanın olduğu bir aile

( ) Sosyal hizmetler (Çocuk Esirgeme Kurumları)

16. Herhangi bir psikolojik veya psikiyatrik destek aldınız mı?

( ) Evet ( ) Hayır

17. Günde ortalama kaç saat ekrana maruz kalırsınız? (Telefon, bilgisayar, tablet, televizyon vb.)

( ) 1 saat / 1 saatten az
( ) 2-3 saat aralığında
( ) 3-4 saat aralığında
( ) 4-5 saat aralığında
( ) 5-6 saat aralığında
( ) 6 saat ve üzeri

Ek 3. Erişkin Gözler Testi (Gözlerden Zihin Okuma Testi)

Erişkin Gözler Testi (Gözlerden Zihin Okuma Testi) Yönergesi

Her bir çift göz için, resimdeki kişinin düşündüğü veya hissettiğini en iyi tarif eden kelimeyi seçin ve yuvarlak içine alın. Birden fazla kelimenin uygun olduğunu hissedebilirsiniz ancak lütfen sadece en uygun olduğunu düşündüğünüz tek bir kelimeyi seçin. Seçiminizi yapmadan önce 4 kelimeyi de okuduğunuzdan emin olun. Testi olabildiğince çabuk yapmaya çalışın fakat zaman tutulmayacaktır. Bir kelimenin anlamını tam olarak bilmiyorsanız kelime açıklama broşüründe arayabilirsiniz.

KELİME AÇIKLAMALARI

AFALLAMIŞ	karmaşık, şaşırmış, kafası karışık	Eylül bir saattir uğraşmasına rağmen bulmacada çözemediği bir sorudan ötürü afallamıştı.
ALDIRMAZ	ilgisiz, kayıtsız, umursamaz	Tevfik sinemaya mı bara mı gittiklerine hiç aldırmazdı.
ARKADAŞ CANLISI	sosyal, sıcak kanlı	Arkadaş canlısı kız turistlere şehir merkezine giden yolu gösterdi.
ARZULU	ihtiraslı, şehvetli, özlem duyan	Serpil çikolataya kuvvetli bir arzu duyuyordu.
AŞAĞILAYICI	kaba, hakaret eden	Penaltı kararından sonra taraftarlar hakemi aşağılamaya başlamışlardı.
AZİMLİ	çok hevesli, istekli	Suzan yeni egzersiz planı hakkında çok azimliydi.
BASKIN	emreden, patronluk taslayan	Başçavuş acemi erlere bakarken baskın görünüyordu.
BEKLEYEN	beklentisi olan	Futbol maçının başlamasıyla taraftarlar erken bir gol bekliyorlardı.
BÜYÜLENMİŞ	mest olmuş, gerçekten ilgili	Deniz kıyısında, çocuklar kayalıklardaki canlılardan büyülenmişti.
CANA YAKIN	sevimli, sevecen	Hemşire hastaya kötü haberi verirken cana yakın görünüyordu.
CESARET VEREN	umutlu, yüreklendirici, destekleyici	Okuldaki spor müsabakaları sırasında tüm anne babalar çocuklarına cesaret veriyorlardı.
CİDDİ	resmi, ağırbaşlı	Banka memuru, Mustafa'nın kredi talebini reddederken ciddi görünüyordu.
ÇEKİNGEN	tereddütlü, kararsız, sakınan	Ali, yabancılarla dolu odaya girdiğinde kendini biraz çekingen hissetti.
DALGIN	mütefekkir, düşünceli	Cemil yaşamı boyunca yaptıklarını düşünürken dalgın bir haldeydi.
DEHŞETE DÜŞMÜŞ	korkmuş, şoke olmuş	Adam yeni karısının başkasıyla evli olduğunu öğrendiğinde dehşete düşmüştü.
DİKEN ÜSTÜNDE	ürkmüş, endişeli	Kübra eve kadar takip edildiğini düşündüğü için diken üstündeydi.
DONAKALMIŞ	korkmuş, hayrete düşmüş, tetikte	Jale evinin soyulduğunu farkedince donakalmıştı.
DÜŞMANCA	hasmane	İki komşu, müzik sesi yüzünden çıkan bir tartışma nedeniyle birbirlerine düşmanca davrandılar.
DÜŞÜNCELİ	bir şey düşünen	Fikret, ayrılmak üzere olduğu kız arkadaşını beklerken düşünceli görünüyordu.
EĞLENMİŞ	bir şeyden keyif almış, hoşnutluk duymuş	Sihirbazı izlerken çok eğlenmiştim.
ENDİŞELİ	gergin, sıkıntılı	Kedisi kaybolduğunda kız çok endişeliydi.
GERGİN	endişeli, gerilmiş, tedirgin	Öğrenci final sınavlarından önce gergindi.
GEVŞEMİŞ	ağırdan alan, rahat, sakin	Meral tatilde kendisini mutlu ve gevşemiş hissediyordu.
GİRİŞKEN	atılgan, baskın, kendinden emin	Girişken kadın mağazadan parasını iade etmesini istiyordu.
GÜVEN VERİCİ	destekleyici, cesaret veren, (birinin) kendine güvenmesini sağlayan	Arda eşine yeni kıyafetinin yakıştığını söylerken güven verici görünmeye çalıştı.
GÜVENİLMEZ	Kuşkulu, şüpheli	Yaşlı kadın kapısındaki yabancıyı güvenilmez buldu.
HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAMIŞ	hoşnutsuz, umudu boşa çıkmış	Fenerbahçe taraftarları şampiyon olamadıkları için

		ucuzluğundan kuruntulanmıştı.
KUŞKUCU	inanmayan, kuşkulanan, şüphelenen	Sinan, cüzdanının ikinci kez kaybolmasından sonra, iş arkadaşlarından birine yönelik kuşkucu hale gelmişti.
KÜSTAH	saygısız, kaba, başkasının ne düşündüğü umursamayan	Hayvan sever protestocu hapse yollandıktan sonra dahi küstahlığını sürdürdü.
MAHÇUP	utanmış	Arkadaşının ismini unutunca Yeliz kendini çok mahcup hissetti.
MEMNUN	hoşnut	Güzel bir yürüyüş ve iyi bir yemekten sonra Davut halinden memnundu.
MERAK EDEN	öğrenmek isteyen, meraklı	Jurassic Park'ı izledikten sonra, Hüseyin dinozorları çok merak eder hale gelmişti.
MERAKLANDIRAN	çok meraklı, çok ilgili	Gizemli bir telefon Zuhal'i meraklandırmıştı.
MİNNETTAR	müteşekkir	Leyla yabancının gösterdiği kibarlıktan ötürü minnettardı.
MÜTEFEKKİR	dalgın, düşünceli, düşüncelere dalmış	Kemal 60. yaş gününün arifesinde mütefekkir bir halde idi.
NEFRET DOLU	yoğun öfke duyan	İki kız kardeş birbirlerine karşı nefret doluydular ve sürekli kavga ediyorlardı.
NEŞELİ	enerjik ve keyifli	Nail doğum günü partisinde neşeliydi.
ÖZÜR DİLEYEN	mahcup	Garson bütün çorbayı müşterinin üzerine döktüğü için özür diliyordu.
PANİKLEMİŞ	aklı başından gitmiş, çok korkmuş veya tedirgin olmuş	Uyandıklarında evde yangın olduğunu gören ailenin hepsi paniklemişti.
PİŞMAN	gamlı	Gençliğinde hiç seyahat etmediği için Hüsnü oldukça pişmandı.
RAHATLAMIŞ	kaygısız, endişesiz	Recep, restoranda kaybettiği cüzdanı bulduğu için rahatlamıştı.
RAHATSIZ	kızdırılmış, sinirli	Feride pek çok gereksiz mail gelmesinden rahatsız olmuştu.
SABIRSIZ	tez canlı, bir şeyin hemen gerçekleşmesini isteyen	20 dakika gecikmiş olan arkadaşını beklerken Jale giderek daha da sabırsız hale geldi.
SERT	ciddi, katı, sıkı	Öğretmen dersin bittiğini söylerken çok sert görünüyordu.
SİNİRLİ	evhamlı, gergin, endişeli	Aliye iş görüşmesinden önce sinirliydi.
SUÇLAYICI	itham edici	Polis adamı cüzdan çalmakla suçluyordu.
SUÇLU	yaptığı bir hatadan dolayı üzgün hissetmek	Çağrı yaşadığı ilişkiden ötürü kendini suçlu hissediyordu.
ŞAKACI	komik, neşeli	Güven arkadaşlarıyla sürekli şakalaşırdı.
ŞAŞIRMIŞ	kafası karışmış, afallamış, sersemlemiş	Büyük şehire ilk defa gelen çocuk şaşırmıştı.
ŞEFKATLİ	sevgi ve düşkünlük gösteren, sevecen	Annelerin çoğu bebeklerini şefkatli bir şekilde öper ve kucaklarlar.
ŞEVKSİZ	asık suratlı, mutsuz, çökkün	Sınavlarından kaldığı için Adem'in şevki kırılmıştı.
ŞÜPHECİ	Kuşkucu, güvensiz	Ahmet, falcının söylediklerine karşı şüpheci bir tutumdaydı.
ŞÜPHELENMİŞ	kuruntulu, kuşkulu, tam inanmayan	Meryem oğlunun söylediklerinin doğruluğundan şüphelenmişti.
TATMİN OLMUŞ	hoşnut, memnun	Süleyman tam istediği gibi bir daire aldığı için tatmin olmuştu.
TEDİRGİN	huzursuz, evhamlı, sıkıntılı	Nermin, henüz bugün tanıştığı adamın arabasına binmeyi kabul ettiği için biraz tedirgindi.

		hayal kırıklığına uğramışlardı.
HAYAL KURAN	düşleyen	Emine film yıldızı olma hayali kuruyordu.
HAYRETE DÜŞMÜŞ	kafası karışmış, karmaşık, şaşkınlıktan dili tutulmuş	Cinayet vakası karşısında dedektifler hayrete düşmüştü.
HEVESLİ	İstekli	Bayram sabahı, çocuklar hediyelerini açmak için hevesliydiler.
ISRARCI	talepkar, inatçı, üsteleyen	Fikret işten arkadaşlarıyla dışarı çıktıklarında hesabı kendisinin ödemesi konusunda ısrarcı davrandı.
İÇERLEMİŞ	buruk	İşadamı genç meslektaşı terfi ettirildiği için oldukça içerlemişti.
İÇTEN	niyeti ciddi olan	Hayri dini inançları konusunda çok içtendi.
İĞNELEYİCİ	alaycı, müstehzi, küçümseyici	Komedyen, bir izleyici gösteriye geç geldiğinde iğneleyici bir yorumda bulundu.
İKNA OLMUŞ	net, kati	Reşit doğru karar verdiğine ikna olmuştu.
İLGİLİ	merak eden, soran, soruşturan	Serdar tuhaf şekilli paketle çok ilgiliydi.
İNANMAYAN	güvensiz	Semih büyük ikramiyeyi kazandığını duyunca inanmadı.
İNCİNMİŞ	aşağılanmış, duyguları incinmiş, yaralanmış	Kiloları ile ilgili şaka yapıldığında Mehtap çok incinmişti.
İŞVELİ	pişkin, sulu, muzip, neşeli	Ceren partide bir yabancıya göz kırptığı için işveli olmakla suçlandı.
İYİMSER	iyi yönden bakan	Kamil postacının iyi haber getireceğine dair iyimserdi.
KAFASI KARIŞIK	afallamış, karmaşık	Verilen tarifle Melike'nin kafası karışmıştı, kayboldu.
KARAR VEREN	karar verme aşamasında olan	Adam seçimlerde kime oy vereceğine karar verme aşamasındaydı.
KARARLI	kararını vermiş olan	Jale oy verme sandığına giderken çok kararlı görünüyordu.
KARARSIZ	tereddütlü, karar veremeyen, emin olmayan	Tuğçe o kadar kararsızdı ki öğle yemeğinde ne yiyeceğine bile karar veremiyordu.
KARMAŞIK	şaşırmış, kafası karışık, şaşkına dönmüş	Fikret bahçedeki bibloları ortadan kaybolunca karmaşıklaştı.
KAYGILI	endişeli, sıkıntılı	Doktor, hastasının durumu kötüye gittiği için kaygılıydı.
KENDİNDEN EMİN	özgüvenli, kendine güvenen	Tenisçi maçı kazanacağı konusunda kendinden emindi.
KEYİFLİ	birşeyi eğlenceli bulan	Anlatılan fıkra beni keyiflendirdi.
KEYİFSİZ	mutsuz	Cemil, doğum günü tebriği almadığı için keyifsizdi.
KISKANÇ	haset eden	Tahir sınıftaki bütün uzun boylu, yakışıklı çocukları kıskanırdı.
KIZGIN	sinirli, hoşnutsuz	Cahit eve giden son otobüsü kaçırdığı için kızgındı.
KİBİRLİ	mağrur, kendini beğenmiş, kendini bir şey sanan	Kibirli adam politika hakkında herkesten daha bilgili olduğunu düşünüyordu.
KORKMUŞ	ürkmüş, tetikte	Çocuk, hayalet gördüğünü zannedince korkmuştu.
KÖTÜMSER	kasvetli, ümitsiz, umudu olmayan	Güven, istediği işe giremediği için kötümserdi.
KURUNTULU	şüphelenmiş, kuşkulu	Polat kendisine pazarlanan televizyonun

TEHDİTKAR	gözdağı veren, göz korkutan	İri, sarhoş adam tehditkar davranışlarda bulunuyordu.
TELAŞLI	kafası karışık ve sinirli	Toplantıya ne kadar geç kaldığını ve önemli bir belgeyi unuttuğunu fark edince Serap biraz telaşlandı.
TEMKİNLİ	tedbirli, dikkatli	Serap tanımadığı insanlarla konuşurken her zaman temkinliydi.
TEREDDÜTLÜ	bir konu hakkında hafifçe endişeli olmak	Suzan erkek arkadaşının ailesi ile tanışmaya giderken tereddütlü görünüyordu.
TESELLİ EDEN	rahatlatıcı, şefkatli	Hemşire yaralı askerle ilgilenirken teselli ediyordu.
UTANMIŞ	utanç veya suçluluk hisseden	Annesi çantasından para çaldığını farkedince çocuk utanmıştı.
ÜRKMÜŞ	korkmuş, endişeli	Karanlık sokaklarda, kadınlar ürkmüşlerdi.
ÜZÜNTÜLÜ	sarsılmış, endişeli, tedirgin	Annesi öldüğü zaman Osman çok üzüntülüydü.
YALVARAN	rica eden, istirham eden	Nihat babasından arabasını isterken, onu ikna etmek için yalvaran gözlerle bakıyordu.
ZİHNİ MEŞGUL	dalıp gitmiş, düşünceleri içinde kaybolmuş	Annesinin hastalığı işteyken Derya'nın zihnini meşgul ediyordu.

Kayıt sayfası

Doğum tarihi..... **Tarih.....**

Eğitim durumu / mesleği.....

T kıskanç	paniklemiş	kibirli	nefret dolu
1 neşeli	teselli eden	rahatsız	sıkılmış
2 korkmuş	üzüntülü	kibirli	kızgın
3 şakacı	telaşlı	arzulu	ikna olmuş
4 şakacı	ısrarcı	keyifli	gevşemiş
5 rahatsız	iğneleyici	endişeli	arkadaş canlısı
6 donakalmış	hayal kuran	sabırsız	diken üstünde
7 özür dileyen	arkadaş canlısı	tedirgin	şevksiz
8 kötümser	rahatlamış	utangaç	heyecanlı
9 kızgın	düşmanca	dehşete düşmüş	zihni meşgul
10 temkinli	ısrarcı	sıkılmış	donakalmış
11 korkmuş	keyifli	pişman	işveli
12 aldırmaz	mahcup	şüpheci	şevksiz
13 kararlı	bekleyen	tehditkar	utangaç
14 rahatsız	hayal kırıklığına uğramış	keyifsiz	suçlayıcı
15 mütefekkir	telaşlı	cesaret veren	keyifli
16 rahatsız	düşünceli	cesaret veren	cana yakın
17 şüphelenmiş	şefkatli	neşeli	donakalmış
18 kararlı	keyifli	donakalmış	sıkılmış
19 baskın	arkadaş canlısı	suçlu	dehşete düşmüş
20 zihni meşgul	minnettar	ısrarcı	yalvaran
21 memnun	özür dileyen	küstah	ilgili
22 tereddütlü	rahatsız	heyecanlı	düşmanca
23 diken üstünde	utangaç	düşmanca	gergin
24 şakacı	temkinli	kibirli	güven verici
25 merak eden	şakacı	şefkatli	memnun
26 sabırsız	donakalmış	rahatsız	dalgın
27 minnettar	işveli	düşmanca	hayal kırıklığına uğramış
28 utanmış	kendinden emin	şakacı	şevksiz
29 ciddi	utanmış	şaşırmış	diken üstünde
30 mahcup	suçlu	hayal kuran	kaygılı
31 donakalmış	hayrete düşmüş	güvenilmez	korkmuş
32 utanmış	sinirli	kuşkucu	kararsız

test

kıskanç

paniklemiş



kibirli

nefret dolu

1

neşeli teselli eden



rahatsız sıkılmış

2

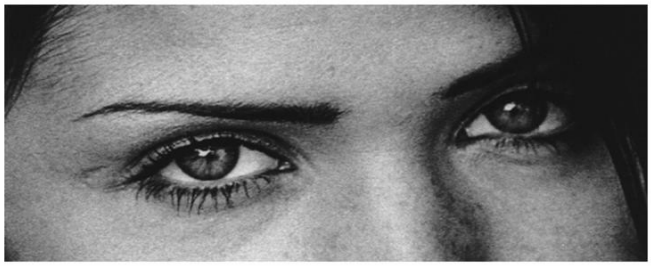
korkmuş üzüntülü



kibirli kızgın

3

şakacı telaşlı



arzulu ikna olmuş

4

şakacı ısrarcı



keyifli gevşemiş

5

rahatsız iğneleyici



endişeli arkadaş canlısı

6

donakalmış hayal kuran



sabırsız diken üstünde

7

özür dileyen arkadaş canlısı



tedirgin şevksiz

8

kötümser rahatlamış



utangaç heyecanlı

9

kızgın düşmanca



dehşete düşmüş zihni meşgul

10

temkinli ısrarcı



sıkılmış donakalmış

11

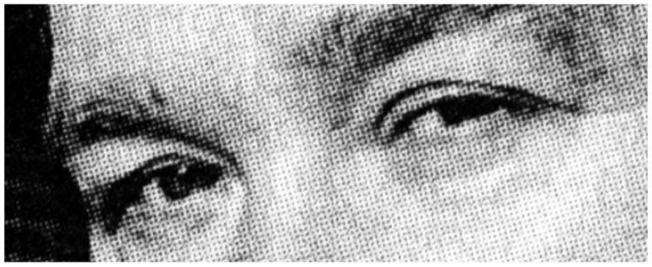
korkmuş keyifli



pişman işveli

12

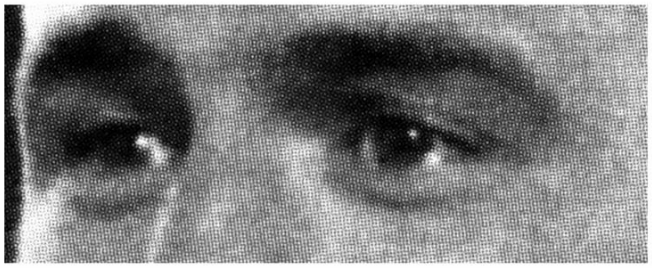
aldırmaz mahcup



şüpheci şevksiz

13

kararlı bekleyen

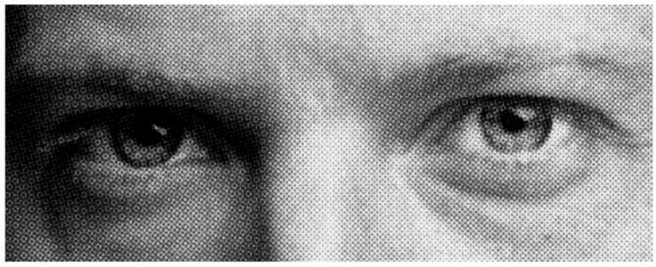


tehditkar utangaç

14

rahatsız

hayal kırıklığına uğramış



keyifsiz

suçlayıcı

15

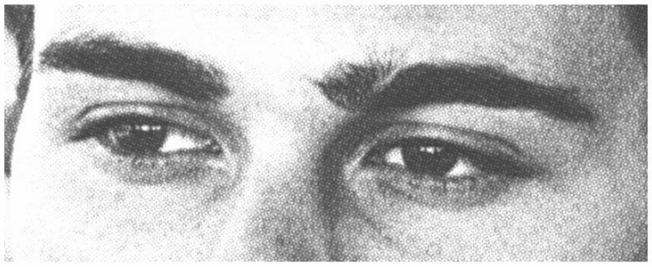
mütefekkir telaşlı



cesaret veren keyifli

16

rahatsız düşünceli



cesaret veren cana yakın

17

şüphelenmiş

şefkatli



neşeli

donakalmış

18

kararlı keyifli



donakalmış sıkılmış

19

baskın

arkadaş canlısı



suçlu

dehşete düşmüş

20

zihni meşgul

minnettar



ısrarcı

yalvaran

21

memnun özür dileyen



küstah ilgili

22

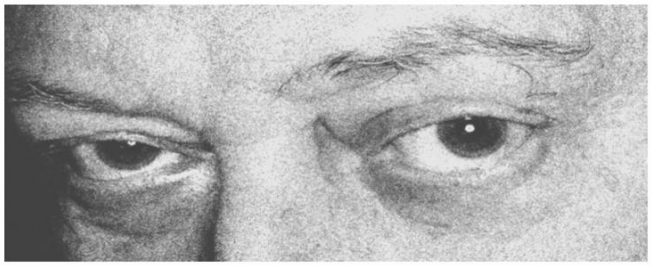
tereddütlü rahatsız



heyecanlı düşmanca

23

diken üstünde utangaç



düşmanca gergin

24

şakacı temkinli



kibirli güven verici

25

merak eden

şakacı



şefkatli

memnun

26

sabırsız donakalmış



rahatsız dalgın

27

minnettar işveli



düşmanca hayal kırıklığına uğramış

28

utanmış kendinden emin



şakacı şevksiz

29

ciddi utanmış



şaşırmış diken üstünde

30

mahcup suçlu



hayal kuran kaygılı

31

donakalmış

hayrete düşmüş



güvenilmez

korkmuş

32

utanmış sinirli



kuşkucu kararsız

Ek 5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ

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

	Neredeyse Hiçbir Zaman 1 (%0-%10)	**Bazen 2** (%11-%35)	**Yarı Yarıya 3** (%36-%65)	**Çoğu Zaman 4** (%66-%90)	**Neredeyse Her Zaman 5** (%91-%100)
1.Ne hissettiğim konusunda netimdir.					
2.Ne hissettiğimi dikkate alırım.					
3.Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.					
4.Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.					
5.Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
6.Ne hissettiğime dikkat ederim.					
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.					
8.Ne hissettiğimi önemserim.					
9.Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygularımı kabul ederim.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendime kızarım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için utanırım.					
13.Kendimi kötü hissettiğimde, işlerimi yapmakta zorlanırım.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde, kontrolümü kaybederim.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde sonuç olarak yoğun depresif duygular içinde olacağıma inanırım.					
17. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.					
18. Kendimi kötü hissettiğimde, başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
19. Kendimi kötü hissettiğimde, kontrolden çıkmış hissederim.					
20. Kendimi kötü hissettiğimde, hala işlerimi sürdürebilirim.					
21. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					

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

Ek 6. Young Ebeveynlik Ölçeği

Young -E

Aşağıda anne ve babanızı tarif etmekte kullanabileceğiniz tanımlamalar verilmiştir. Lütfen her tanımlamayı dikkatle okuyun ve ebeveynlerinize ne kadar uyduğuna karar verin. 1 ile 6 arasında, çocukluğunuz sırasında annenizi ve babanızı tanımlayan en yüksek dereceyi seçin. Eğer sizi anne veya babanız yerine başka insanlar büyüttü ise onları da aynı şekilde derecelendirin. Eğer anne veya babanızdan biri hiç olmadı ise o sütunu boş bırakın.

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

	Anne	Baba	
1.	____	____	Beni sevdi ve bana özel birisi gibi davrandı.
2.	____	____	Bana vaktini ayırdı ve özen gösterdi.
3.	____	____	Bana yol gösterdi ve olumlu yönlendirdi.
4.	____	____	Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık.
5.	____	____	Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi.
6.	____	____	Ben çocukken öldü veya evi terk etti.
7.	____	____	Dengesizdi, ne yapacağı belli olmazdı veya alkolikti.
8.	____	____	Kardeş(ler)imi bana tercih etti.
9.	____	____	Uzun süreler boyunca beni terk etti veya yalnız bıraktı.
10.	____	____	Bana yalan söyledi, beni kandırdı veya bana ihanet etti.
11.	____	____	Beni dövdü, duygusal veya cinsel olarak taciz etti.
12.	____	____	Beni kendi amaçları için kullandı.
13.	____	____	İnsanların canını yakmaktan hoşlanırdı.
14.	____	____	Bir yerimi inciteceğim diye çok endişelenirdi.
15.	____	____	Hasta olacağım diye çok endişelenirdi.
16.	____	____	Evhamlı veya fobik/korkak bir insandı.
17.	____	____	Beni aşırı korurdu.
18.	____	____	Kendi kararlarıma veya yargılarıma güvenememe neden oldu
19.	____	____	İşleri kendi başıma yapmama fırsat vermeden çoğu işimi o yaptı.
20.	____	____	Bana hep daha çocukmuşum gibi davrandı.
21.	____	____	Beni çok eleştirirdi.
22.	____	____	Bana kendimi sevilmeye layık olmayan veya dışlanmış bir gibi hissettirdi.
23.	____	____	Bana hep bende yanlış bir şey varmış gibi davrandı.
24.	____	____	Önemli konularda kendimden utanmama neden oldu.
25.	____	____	Okulda başarılı olmam için gereken disiplini bana kazandırmadı.
26.	____	____	Bana salakmışım veya beceriksizmişim gibi davrandı.
27.	____	____	Başarılı olmamı gerçekten istemedi.
28.	____	____	Hayatta başarısız olacağıma inandı.
29.	____	____	Benim fikrim veya isteklerim önemsizmiş gibi davrandı.
30.	____	____	Benim ihtiyaçlarımı gözetmeden kendisi ne isterse onu yaptı.
31.	____	____	Hayatımı o kadar çok kontrol altında tuttu ki çok az seçme özgürlüğüm oldu.
32.	____	____	Her şey onun kurallarına uymalıydı.
33.	____	____	Aile için kendi isteklerini feda etti.
34.	___	____	Günlük sorumluluklarının pek çoğunu yerine getiremiyordu ve ben her zaman kendi payıma düşenden fazlasını yapmak zorunda kaldım.
35.	____	____	Hep mutsuzdu; destek ve anlayış için hep bana dayandı.
36.	____	____	Bana güçlü olduğumu ve diğer insanlara yardım etmem gerektiğini hissettirdi.

	Anne	Baba	
37.	____	____	Kendisinden beklentisi hep çok yüksekti ve bunlar için kendini çok zorlardı.
38.	____	____	Benden her zaman en iyisini yapmamı bekledi.
39.	____	____	Pek çok alanda mükemmeliyetçiydi; ona göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı.
40.	____	____	Yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmadığını hissetmeme sebep oldu.
41.	____	____	Neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında kesin ve katı kuralları vardı.
42.	____	____	Eğer işler düzgün ve yeterince hızlı yapılmazsa sabırsızlanırdı.
43.	____	____	İşlerin tam ve iyi olarak yapılmasına, eğlenme veya dinlenmekten daha fazla önem verdi.
44.	____	____	Beni pek çok konuda şımarttı veya aşırı hoşgörülü davrandı.
45.	____	____	Diğer insanlardan daha önemli ve daha iyi olduğumu hissettirdi.
46.	____	____	Çok talepkardı; her şeyin onun istediği gibi olmasını isterdi.
47.	____	____	Diğer insanlara karşı sorumluluklarımın olduğunu bana öğretmedi.
48.	____	____	Bana çok az disiplin veya terbiye verdi.
49.	____	____	Bana çok az kural koydu veya sorumluluk verdi.
50.	____	____	Aşırı sinirlenmeme veya kontrolümü kaybetmeme izin verirdi.
51.	____	____	Disiplinsiz bir insandı.
52.	____	____	Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık.
53.	____	____	Ondan tam olarak ayrı bir birey olduğumu hissedemedim veya bireyselliğimi yeterince yaşayamadım.
54.	____	____	Onun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum.
55.	____	____	İçimizden birinin uzağa gitmesi durumunda, birbirimizi üzebileceğimizi hissederdim.
56.	____	____	Ailemizin ekonomik sorunları ile ilgili çok endişeli idi.
57.	____	____	Küçük bir hata bile yapsam kötü sonuçların ortaya çıkacağını hissettirirdi.
58.	____	____	Kötümser bir bakışı açısı vardı, hep en kötüsünü beklerdi.
59.	____	____	Hayatın kötü yanları veya kötü giden şeyler üzerine odaklanırdı.
60.	____	____	Her şey onun kontrolü altında olmalıydı.
61.	____	____	Duygularını ifade etmekten rahatsız olurdu.
62.	____	____	Hep düzenli ve tertipliydi; değişiklik yerine bilineni tercih ederdi.
63.	____	____	Kızgınlığını çok nadir belli ederdi.
64.	____	____	Kapalı birisiydi; duygularını çok nadir açardı.
65.	____	____	Yanlış bir şey yaptığımda kızardı veya sert bir şekilde eleştirdiği olurdu.
66.	____	____	Yanlış bir şey yaptığımda beni cezalandırdığı olurdu.
67.	____	____	Yanlış yaptığımda bana aptal veya salak gibi kelimelerle hitap ettiği olurdu.
68.	____	____	İşler kötü gittiğinde başkalarını suçlardı.
69.	____	____	Sosyal statü ve görünüme önem verirdi.
70.	____	____	Başarı ve rekabete çok önem verirdi.
71.	____	____	Başkalarının gözünde benim davranışlarımın onu ne duruma düşüreceği ile çok ilgiliydi.
72.	____	____	Başarılı olduğum zaman beni daha çok sever veya bana daha çok özen gösterirdi.