

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**15 - 18 YAŞ ARASI ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME VE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK BECERİLERİNİN KAYGI DÜZEYLERİ
İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Gamze KISMETOĞLU

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Elif MUTLU

İSTANBUL – 2019

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Gamze KISMETOĞLU
TEZİN DİLİ : Türkçe
TEZİN ADI : 15 - 18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme Ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi
ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
BİLİM DALI : Psikoloji
TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans
TEZİN TARİHİ : 03.07.2019
SAYFA SAYISI : 75
TEZ DANIŞMANI : Doç. Dr. Elif MUTLU
DİZİN TERİMİ : Duygu Düzenleme, Bilinçli Farkındalık, Kaygı
TÜRKÇE ÖZET : Bu çalışma sonucunda ergenlerde bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve kaygı arasında ilişki saptanmıştır. Bu çalışmada bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin süreklilik-durumluluk kaygı için bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.
DAĞITIM LİSTESİ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
Yök Ulusal Tez Merkezine

Gamze KISMETOĞLU

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**15 - 18 YAŞ ARASI ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME VE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK BECERİLERİNİN KAYGI DÜZEYLERİ
İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Gamze KISMETOĞLU

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Elif MUTLU

İSTANBUL – 2019

BEYAN

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

Gamze KISMETOĞLU

08./07/2019



JÜRİ ÜYELERİNİN KABUL VE ONAY SAYFASI

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Gamze KISMETOĞLU'nun "15 - 18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme Ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan	Doç. Dr. Elif MUTLU (Danışman)
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2019

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Giriş: Orta ergenlik dönemi olarak adlandırılan 15 – 18 yaş aralığında bulunan ergenler, farklı duygularla baş etmek durumunda kalırlar ve duygu düzenleme ile ilgili yaşadıkları sorunlar kaygı düzeylerini arttırabilmektedir. Yaşadıkları bu kaygı durumu göz önüne alındığında hem ergenlik döneminde hem de yetişkinlik döneminde görülen anksiyete diğer psikolojik bozuklukların birçoğuna eşlik eden yaygın bir psikolojik rahatsızlık olarak karşımıza çıkabilmektedir. Ergenlerin duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeylerini etkileyebilir.

Amaç: Bu tezin amacı orta ergenlik döneminde ki 15-18 yaş arası ergenlerin duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin nasıl bir sonuç doğuracağına dair inançlarını belirlemek amacıyla duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık düzeylerini ölçerek, kaygı düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelemek ve bunlar arasında ki ilişkiyi göz önünde bulundurarak alan yazınına katkı sağlamaktır.

Gereç ve Yöntem: Bu araştırmaya Ankara ilinde yaşayan 9-10-11-12. sınıf düzeyindeki 15-18 yaş aralığındaki 400 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmada iki ve daha fazla değişken arasında ki birlikte değişimini ve/veya derecesini belirlemek için ilişki tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada duygu düzenleme ölçeği, bilinçli farkındalık ölçeği ve sürekli durumluluk kaygı ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan ölçme aracı ile elde edilen veriler, alt amaçlara uygun istatistiksel teknikler ile analiz edilmiştir. Katılımcılara uygulanmış olan ölçekler, SPSS 21 Windows paket programı kullanılarak istatistiksel işlemlere devam edilmiştir.

Bulgular: Araştırmanın bulgularına göre bilinçli farkındalık ile kaygı arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Bulgulara göre bilinçli farkındalık ile işlevsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif, işlevsel olmayan stratejilerle ise negatif ilişki bulunmaktadır. Bulgulara kaygı ile işlevsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif, işlevsel olmayan stratejilerle ise negatif ilişki bulunmaktadır.

Sonuç: Bu araştırma sonucunda ergenlerde bilinçli farkındalığın duygu düzenleme ve kaygı durumları için önemi ortaya konmuştur. Bu durum duygu düzenleme ve kaygı yaşayan ergenlerde bilinçli farkındalık temelli uygulamaların önemini ortaya çıkarmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme, Bilinçli Farkındalık, Kaygı

SUMMARY

Introduction: Adolescents between the ages of 15 and 18, referred to as middle adolescence, have to cope with different emotions and the problems they experience with emotion regulation may increase their anxiety levels. Considering this anxiety situation, anxiety seen in both adolescence and adulthood may be a common psychological disorder associated with many other psychological disorders. It may affect the anxiety levels of adolescents' emotion regulation and mindfulness skills.

Objective: The aim of this thesis is to examine the relationship between anxiety levels in order to determine the emotions of emotion regulation and mindfulness skills of adolescents between the ages of 15 and 18 in middle adolescence by measuring emotion regulation skills and mindfulness levels and to contribute to the literature by considering the relationship among them.

Materials and Methods: This study was conducted in Ankara province with 400 students in the 15-18 age group in the 9-10-11-12th grades level. relational screening method was used to determine the change and / or degree between two and more variables. Emotion regulation scale, mindfulness scale and state-continuity anxiety scale were used in the study. The data obtained with the measurement tool were analyzed by statistical techniques appropriate for sub-objectives. Statistical procedures were continued using the SPSS 21 Windows package program.

Findings: According to the findings of the study, there is a negative relationship between mindfulness and anxiety. According to the findings, there is a negative relationship between mindfulness and functional emotion regulation strategies. However, it has a positive relationship with non-functional strategies.

Conclusion: As a result of this research, mindfulness in adolescents has been demonstrated importance for emotion regulation and anxiety states. This situation revealed the importance of mindfulness-based practices in adolescents with emotion regulation and anxiety.

Key Words: Emotion Regulation, mindfulness, Anxiety

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER	III
KISALTMALAR LİSTESİ	V
TABLolar LİSTESİ	VI
EKLER LİSTESİ	VIII
ÖNSÖZ	IX
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
1.1.Araştırmanın Problemi.....	3
1.2. Hipotezler.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Sayıtlılar	4
1.6. Sınırlılıklar	4
1.7. Tanımlar.....	5
İKİNCİ BÖLÜM	6
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Kaygı.....	6
2.1.1. Kaygıya Genel Bakış	6
2.1.2. Kaygının Belirtileri.....	9
2.1.3. Kaygı Türleri	10
2.1.3.1. Sürekli Kaygı Kavramı	10
2.1.3.2. Durumluk Kaygı Kavramı.....	10
2.1.4. Kaygıyı Etkileyen Etmenler	11
2.1.4.1. Yaş.....	11
2.1.4.2. Cinsiyet	11
2.1.4.3. Kardeş Sayısı.....	12
2.1.4.4. Doğum Sırası	12
2.1.4.5. Sosyoekonomik Düzey.....	12
2.1.5. Ergenlikte Kaygı.....	13
2.2. Bilinçli Farkındalık	15
2.2.1. Bilinçli Farkındalığın İşlevi.....	18
2.2.2. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temeli	19

2.2.2.1. Bilişsel-Davranışçı Terapi Yaklaşımı	19
2.2.2.2. Psikanalitik Terapi Yaklaşımı	20
2.2.2.3. Geştalt Terapi Yaklaşımı	21
2.2.2.4. Hümanistik Psikoloji Yaklaşımı	21
2.2.3. Farkındalık Becerileri	21
2.2.3.1. Yargısızlık	21
2.2.3.2. Şu Ana Odaklanmak.....	22
2.2.3.3. Mesafe Koyma	23
2.2.3.4. Serbest Bırakma.....	23
2.2.3.5. Kabullenme	23
2.3. Duygu ve Duygu Düzenleme	24
2.3.1. Duygu Kavramının Tanımı	24
2.3.2. Duygu Düzenleme	25
2.3.3. Duygu Düzenlemenin Gelişimi	26
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	29
YÖNTEM.....	29
3.1. Araştırmanın Modeli	29
3.2. Araştırmanın Örnekleme.....	29
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	29
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	29
3.3.2. Ergen-Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği	29
3.3.3. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği.....	30
3.3.4. Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği	30
3.4. Verilerin Analizi.....	31
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	32
BULGULAR	32
TARTIŞMA VE YORUM	49
SONUÇ VE ÖNERİLER	57
KAYNAKÇA.....	58

KISALTMALAR LİSTESİ

C	:	Cilt
Çev	:	Çeviren
No	:	Numara
s	:	Sayfa
S	:	Sayı
Vb	:	Ve Benzeri
vd	:	Ve Diğerleri



TABLolar LİSTESİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1- Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	32
Tablo 2- Durumluluk ve Süreklilik Ölçeğinin ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri	33
Tablo 3- Ergen Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri	33
Tablo 4- Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri	34
Tablo 5- Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları	34
Tablo 6- Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları	35
Tablo 7- Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Ergen Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	36
Tablo 8- Örneklem Grubunun Sınıf Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	37
Tablo 9- Örneklem Grubunun Yaş Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	39
Tablo 10- Örneklem Grubunun Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	40
Tablo 11- Durumluluk-Süreklilik Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Ergen Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları.....	42

Tablo 12- Durumluluk-Süreklilik Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları.....	43
Tablo 13- Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Ergen Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 14- Bilinçli Farkındalığın Durumluluk Süreklilik Kaygıya Etkisi.....	47
Tablo 15- Duygu Düzenlemenin Durumluluk-Süreklilik Kaygıya Etkisi.....	48



EKLER LİSTESİ

- Ek-A** : Demografik Bilgiler Formu
Ek-B : Bilinçli Farkındalık Ölçeği
Ek-C : Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği
Ek-D : Durumluluk-Sürekli Kaygı Ölçeği



ÖNSÖZ

Tez çalışmamda planlanmasında, araştırılmasında, yürütülmesinde ve oluşumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen, engin bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, yönlendirme ve bilgilendirmeleriyle çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren sayın hocam Doç. Dr. Elif MUTLU'ya teşekkür ederim.



GİRİŞ

Kişinin yaşadığı durum ve olaylara dikkatini verme süreci bilinçli farkındalık olarak tanımlanmaktadır. Bilinçli farkındalık durumunu tanımlayan Brown ve Ryan' a göre meydana gelen olay ve durumları olduğu gibi kabul edip değerlendirme sürecinden sonra yaşananın farkında olma sürecidir. Budizm temelli olan bu kavram olay ve durumlar hakkında herhangi bir yargılama yapmadan yaşananları olduğu gibi kabul etme ve odak noktasının o anki durum olması olarak ele alınmaktadır¹.

Bilinçli farkındalığa sahip olan kişilerin bir olaya ya da duruma odaklanmaları daha kolay olmakta ve aynı zamanda bu kişiler kendi zihinsel ve duygusal performanslarının da farkındadırlar. Bu durumda farkındalık bilinci yüksek olan bireyler ana odaklanmak ile birlikte zihin ve duygu durumunu kontrol altına alarak durumun gerektirdiği şekilde duygularını yönlendirmede de başarılıdırlar. Bilinçli farkındalığı olan bireyler duygularını kontrol etme ve yönetme becerisine sahiptirler. Duygularını düzenleme becerisine sahip olan bireyler ne hissettiklerinin farkında olup hislerini yakından tanıdıkları için olumlu ve olumsuz duyguları deneyimledikten sonra olumsuz azaltıp olumlu duyguları artırmayı tercih edeceklerdir².

Teper, Segal ve Inzlicht tarafından yapılan araştırmada bilinçli farkındalık ile birlikte duyguların kontrolü ve yönetimi de ele alınmıştır. Bu çalışmaya göre kişinin duygu durumunu sağlıklı bir şekilde düzenlemesi ve duyguları yönetebilme becerisi bilinçli farkındalık süreci ile yakından ilişkilidir. Bununla birlikte bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler olumsuz duyguların oluşum sürecini engelleyerek duygularına yön verebilirler³. Turner'in 2014 yılında yaptığı araştırmaya göre bilinçli farkındalık alanında eğitim almış kişilerin duygularını kontrol ve yönetme becerileri daha da gelişmiştir⁴.

Bilinçli farkındalığı yüksek olan kişiler duyguları düzenleme de, pozitif düşünmede, olaylara iyimser bakma da akademik başarı da ve sosyal becerilerde daha yetkinlerdir⁵.

Farkındalık üzerine yapılan terapilerde kişinin maruz kaldığı durumlar, odaklanma, duygu kontrolü ve yönetimi üzerinde durulduğu görülmektedir. Bu

¹ Aynur Karabacak ve Meva Demir, Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt: 12 Sayı: 23, 2017 s.273

² Tata Hartman, Mindfulness and Well-Being: Testing For Mediation And Predictiveness, Illinois, USA, Eastern Illinois University, 2010, s.10. (*Yayımlanmamış Yüksek Master Tezi*).

³ Rimma Teper vd, Inside The Mindful Mind: How Mindfulness Enhances Emotion Regulation Through Improvements In Executive Control, *Association for Psychological Science*, 22(6), 2013, s.451.

⁴ Karabacak ve Demir, *a.g.e.* s.273.

⁵ Karabacak ve Demir, *a.g.e.* s.273.

sebepten özellikle bilişsel terapilerde gözlemlenen bu ilişki bilinçli farkındalık ile duygu düzenlemesi arasında yakından bir ilişki olduğu yönündedir⁶.

Kişinin amaçlarına ulaşma sürecinde sahip olduğu yoğun ya da geçici duyguların sebep olduğu tepkileri takip etme, değerlendirme, eleştirme ve değiştirme süreci duygusal düzenleme olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin içsel ve dışsal tepkilerini yönlendirmek için gösterdikleri çaba duygu düzenlemedir⁷. Bu sebepten kişilerin duygularını değerlendirmesi, değiştirmesi yani yönetebilmesi için öncelikle duygularını tanıması bunun için de bilinçli farkındalık yetisine sahip olması gerekmektedir.

Kaygı bireyin iç ve dış dünyasından gelen veya gelebilecek uyaranlara karşı yaşadığı duygusal, zihinsel ve bedensel tepkilerdir. Kaygı durumu genellikle geleceği yönelik olup, kötü bir sonuç olabileceği beklentisine bağlı olarak yaşanır. Kaygı, çok hafiften ağır paniğe kadar değişen bir duygu aralığındadır. Bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin bu düşünce biçimi ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

⁶ Pelin D. Çatak ve Kültegin Ögel, Bir Terapi Yöntemi Olarak Farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 2010, s.70.

⁷ Ross A. Thompson, Emotion regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 1994, s.37.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1.Araştırmanın Problemi

Orta ergenlik dönemi olarak adlandırılan 15 – 18 yaş aralığında bulunan ergenler, farklı duygularla baş etmek durumunda kalırlar ve duygu düzenleme ile ilgili yaşadıkları sorunlar kaygı düzeylerini arttırabilmektedir. Yaşadıkları bu kaygı durumu göz önüne alındığında hem ergenlik döneminde hem de yetişkinlik döneminde görülen anksiyete diğer psikolojik bozuklukların birçoğuna eşlik eden yaygın bir psikolojik rahatsızlık olarak karşımıza çıkabilmektedir. Ergenlerin duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeylerini etkileyebilir düşüncesi ile yapılacak olan bu tezin problem cümlesi şu şekildedir; 'Ergenlerin duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri üzerine etkisi var mıdır?' Araştırmanın ikinci problemi ergenlerin duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri hangi demografik faktörlere göre farklılık gösterir sorusudur.

1.2. Hipotezler

- H₁: Ergenlerde bilinçli farkındalık ile kaygı durumu arasında ilişki bulunmaktadır.
- H₂: Ergenlerde duygu düzenleme ile kaygı durumu arasında ilişki bulunmaktadır.
- H₃: Ergenlerde duygu düzenleme ile bilinçli farkındalık arasında ilişki bulunmaktadır.
- H₄: Duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeyleri kaygıyı yordamaktadır.
- H₅: Ergenlerde bilinçli farkındalık demografik faktörlere göre farklılık göstermektedir.
- H_{5a}: Ergenlerde bilinçli farkındalık cinsiyete göre farklılık göstermektedir.
- H₆: Ergenlerde duygu düzenleme demografik faktörlere göre farklılık göstermektedir.
- H_{6a}:Ergenlerde duygu düzenleme cinsiyete göre farklılık göstermektedir.
- H_{6b}: Ergenlerde duygu düzenleme sosyo-ekonomik duruma göre farklılık göstermektedir.
- H₇:Ergenlerde kaygı durumu demografik faktörlere göre farklılık göstermektedir.
- H_{7a}:Ergenlerde kaygı durumu cinsiyete göre farklılık göstermektedir.
- H_{7b}: Ergenlerde kaygı durumu sınıf değişkenine göre farklılık göstermektedir.
- H_{7c}: Ergenlerde kaygı durumu yaş değişkenine göre farklılık göstermektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu tezin amacı orta ergenlik döneminde ki 15-18 yaş arası ergenlerin duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin nasıl bir sonuç doğuracağına dair inançlarını belirlemek amacıyla duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık düzeylerini ölçerek, kaygı düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelemek ve bunlar arasında ki ilişkiyi göz önünde bulundurarak alan yazınına katkı sağlamaktır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Ergenlerde yapılan çalışmalar incelendiğinde öz bildirimlere dayalı bir çalışma yapmak, duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık kavramlarının genellikle eğitim alanında ki çalışmalarda karşımıza çıkması ve bu çalışmada psikoloji alanında ki kavramlarla arasında ki ilişkiyi incelemek çalışmanın değerini arttırmaktadır. Tez konum anksiyete düzeyi, duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerine birlikte bakılması itibariyle psikoloji literatürüne katkı sağlayacaktır. Çalışmamızın verileri, ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin derinleşmesine ve bunların kaygı düzeyi ile ilişkisini açığa çıkarma konusunda fayda sağlayacaktır.

1.5. Sayıtlar

1. Araştırma örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçülmesi istenen özellikleri geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır.
3. Araştırmaya katılanların ölçeklerde yer alan soruları eksiksiz, doğru ve tarafsız şekilde cevaplandırdığı varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Çalışma, Ankara ilinde bulunan lise 9-10-11-12. sınıf düzeyinde ki 15-18 yaş aralığındaki 400 kişi ile sınırlıdır.
2. Araştırmamızda elde edilen veriler kullanacağımız veri toplama araçlarından elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Kaygı: Temel bir ihtiyacın karşılanmamış olmasının sebep olduğu endişe ve asılsız olan korku ve endişe durumunun sebep olduğu rahatsızlık hali olarak açıklamaktadırlar.

Bilinçli Farkındalık: Bilinçli farkındalık genel olarak bir kişinin içinde yaşanan zaman diliminde ortaya çıkan olay ve durumları yargılamadan ve kabullenici bir biçimde odaklanması olarak ifade edilir.

Duygu Düzenleme: Yaşanan duygunun tanımlanabilmesi, hangi şekilde ifade edileceği, hangi duygunun ne zaman yaşandığının bilincinde olabilmesi ve duyguları doğru bir biçimde kullanarak tepki verebilmesi duygu düzenleme olarak ifade edilir.



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Kaygı

2.1.1. Kaygıya Genel Bakış

Kaygı tanımı zor yapılan bir kavramdır. Kaygı içinde olan kişi yaşadığı duygunun farkında olsa da üzüntü, sıkıntı, acizlik, güvensizlik, başarısızlık korkusu ve endişe duygularından birini ya da bazılarını aynı anda yaşayabilmektedir⁸.

İnsan davranışlarını konu alan bütün araştırmacılar ve ruh bilimciler kaygı kavramı üzerinde önemle durmuşlardır. Kuramcıların ve ruh bilimcilerin bazıları kişiliği oluşturan ve şekillendiren en önemli etkenin kaygı olduğunu savunurken bazıları da kaygı durumunun sonradan oluştuğunu fakat yine de davranışların şekillenmesinde ve kişiliğin oluşmasında oldukça etkili olduğunu savunmaktadırlar⁹.

Psikanaliz kuramcısı olan Freud, kaygı kavramını egonun tehlikeden kaçış durumu yani ego ile ilişkili olarak tanımlamıştır¹⁰. Freud'a göre insan davranışları rastlantısal değildir, davranışların amacı çevreye uyum sağlamaktır. Yani kişinin göstermiş olduğu davranıştaki amaç yaşamı sürdürebilmektir. Bu durumda kişinin sahip olduğu kaygı duygusu bir uyarıcı niteliğinde olup fiziksel ya da toplumsal tehlike olarak algılanan bir durum karşısında kişiyi uyararak yaşamını sürdürmesine katkı sağlar. Yaşamın sağlıklı devam etmesini sağlayan kaygı düzeyinin gerçek dışı ve mantığa aykırı şekilde olması durumunda kişinin hayatını zorlaştırarak anormal davranışlar sergilemesine neden olur. Kaygının nevrotik düzeyde olması uyum sağlama işlevini yitirir¹¹. Kaygının mantıklı ve anlaşılabilir düzeyde olması motivasyonu artırarak sorunları çözmeye yardımcı olurken, kaygının nevrotik bir düzeyde olması ise ego için bir tehlike olarak algılanmakta ve egonun kullandığı ilk savunma mekanizması ise baskı olmaktadır. Böylelikle anksiyete yaratacak durum ya da davranışların bilinçaltına atılması ya da bilinç düzeyine çıkarılması ego sayesinde engellenecektir. Engellenen düşünce ise duygusal enerjiye dönüşerek boşalımı anksiyete şeklinde olacaktır¹².

⁸ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2012, s.276.

⁹ Özcan Köknel, *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1982, s.146.

¹⁰ Sigmund Freud, *Endişe*, (Çev. Leyla Özcengiz), Dergah Yayınları, İstanbul, 1977, s.159

¹¹ Engin Gençtan, Ergenlikten Yetişkinliğe Geçiş Dönemi Olarak Gençlik. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, S.14. 1981, s.169

¹² Elaine Sheehan, *Kendi Kendine Hipnoz*, Alfa Yayınları, İstanbul, 1999, s.88

Kaygıyı azaltmanın yollarından olan ilgilenme, öğrenme ve kavrayış ile birlikte kaygı duygusunun dışavurumu da etkili olabilmektedir. Kaygı hissi kişide merak ve araştırma isteğini olumsuz yönde etkilemektedir. Açık ve güvenli ortamlarda ortaya çıkan bilişsel gereksinimler kaygının varlığı ile tezat oluşturmaktadır. Bu durumda bilişsel gereksinimler arttıkça kaygı düzeyi azalacaktır; fakat söz konusu gereksinimler kaygı aşmaya yönelik değildir¹³.

Öner ve Le Compte¹⁴e göre kaygı insanı temel bir duygudur. İnsan tehlikeyi hissettiği fiziksel ya da çevresel ortamlarda kendini bir miktar kaygılı hissetmesi normaldir. Kaygı ilk hissedildiğinde kişide bir gerginlik yaratırken bu his zamanla yerini söz konusu gerilimi azaltmak için hareket etmeye motive eder¹⁵. Geleceğe dair duyulan kaygı başlangıçta normal düzeylerde seyrederken zaman zaman bu tedirginlik hissini farklı düzeylerde panik durumu izlemektedir¹⁶.

Sözlük anlamı tasa, üzüntü, endişe duyulan düşünce ya da durum olarak açıklanan kaygı kavramını psikoloji alanında anlamı; kötü bir durum olacak diye duyulan korku ve üzüntünün kişide yarattığı tedirginlik ya da bunaltı olarak ifade edilir¹⁷.

Gürün kaygıyı olması yakın ve muhtemel olduğu düşünülen bir tehlikeden dolayı kişide yaşanan tedirginlik olarak açıklarken, Masaroğulları ve Koçakgöl ise kaygıyı temel bir ihtiyacın karşılanmamış olmasının sebep olduğu endişe ve asılsız olan korku ve endişe durumunun sebep olduğu rahatsızlık hali olarak açıklamaktadırlar¹⁸. Temeli olmayan korku durumu, asıl ihtiyaçların giderilmemesinden yaşanan mutsuzluk ve sıkıntı ile bunaltı durumu kaygıyı oluşturmaktadır¹⁹.

İngilizceden gelen *anxiety, grief, care*,²⁰ kelimelerinin karşılığı olan kaygı kavramı yerine tıp alanında yaygın olarak *"anksiyete" terimi kullanılmaktadır*²¹.

¹³ Abraham Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, (Çev. O. Gündüz), Kuraldışı Yayınları, İstanbul, 2001, s.69

¹⁴ Necla Öner ve Ayhan Lee Compte, *Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 1985.

¹⁵ Duane Schultz ve Sdney Ellen Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, (Çev. Y. Asay). Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2007.

¹⁶ Köknel, *a.g.e.* s.162.

¹⁷ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2003, s.432.

¹⁸ Güncel Masaroğulları ve Mustafa Koçakgöl, *Psikoloji Sözlüğü*, Nobel Akademik Yayıncılık, İstanbul, 2011, s.52.

¹⁹ Rasim Bakırcıoğlu, *Ansiklopedik Psikoloji Sözlüğü*. Anı Yayıncılık, Ankara, 2006, s.147.

²⁰ Redhouse. *Redhouse Mini Sözlüğü*, SEV Yayınları, İstanbul, 2010, s.405

²¹ Doğan Şahin, *Semiyoloji. Psikiyatri*, İnce İstanbul Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2009, s.19-34.

Kierkegaard kaygı kavramını maddi olarak var olmayan bir durumun kişide nitelik kazanması olarak açıklamaktadır ve Kierkegaard'a göre kaygı kavramı korku ve korku ile ilişkili olan nesnelere farklı bir niteliğe sahiptir. Ve ona göre hayvanların özelliklerinde tin kavramı yoktur²². Kaygı karşıt durumların birlikte var olduğu net olmayan bir belirsizlik içerisinde olmayı tanımlar. Frankl kaygının varlık kazandığı bu muğlak durumu hem içinde olmak istediğimiz hem de karşısında durduğumuz dokunaklı bir hale benzetmektedir²³.

Freud, Adler, Sullivan'a göre kaygı kişinin gelişimine katkı sağlayan, çevre ve kendisiyle yaşadığı çatışmalardan beslenen motive edici bir güç iken Horney ile Fromm'a göre kişiliğin temelinde var olan ve kişiliği oluşturan bir etmen olarak kabul edilmektedir²⁴.

Adler kaygıyı kişinin kusursuz olmayı hedeflerken girdiği duygu durumu ve aşâğılık duyguların en belirgin hali olarak niteler²⁵.

Bakırcıoğlu'nun kaygı açıklaması ise güvensizlik sonucu yaşanan tedirgin edici duygu durumu şeklindedir²⁶.

Şahin kaygıyı, somut olmayan bir tehlike beklentisinden dolayı sıkıntılı olma hali olarak açıklamıştır²⁷. Köknel'in kaygı açıklaması ise kişide baskı ve gerilimi yaratan duygu şeklindedir²⁸.

Çocuklarda kaygının evrelimi farklıdır ve kaygı duygusu macera ve gizemli durumlara yönelir. Bununla tinin sığlaşması kaygıyı azaltan bir durumdur²⁹.

Kaygıyı tanımlayan karakteristik özellikler; negatif hislerin yoğun olması, geleceğe duyulan endişe, vücutta gerginlik hissi, ruhsal tedirginlik ve panik olma olarak sıralanabilir. Kişilik özelliklerinden kaynaklı yaşanan kaygı durumu sürekli özellik taşıırken çevresel faktörlerden kaynaklı kaygı durumu ise durumluk kaygı olarak nitelenir. Durumluk kaygı ise çoğunlukla sürekli kaygıdan etkilenmektedir³⁰.

İnsan varlığı için oldukça önemli olan sevinç, üzüntü, korku ve öfke duygularımızdan biri olan korku hissinin daha ilerlemiş ya da aşırılaştırmış ve kaynağı

²² Soren Kierkegaard, *Kaygı Kavramı*, (Çev. T. Armaner). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2006, s.22.

²³ Victor Frankl, *Duyulmayan Anlam Çılgılığı Psikoterapi ve Hümanizm*, (Çev. S. Budak). Öteki Yayınevi, Ankara, 1994, s.102.

²⁴ Alfred Adler, *Psikolojik Aktivite*, (Çev. Belkız Çorakçı). Say Yayınları, İstanbul, 1997, s.102.

²⁵ Adler, *a.g.e.*, s.102.

²⁶ Bakırcıoğlu, *a.g.e.*, s.147

²⁷ Şahin, *a.g.e.*, s.30

²⁸ Köknel, *a.g.e.* s.169.

²⁹ Frankl, *a.g.e.*, s.102.

³⁰ Köknel, *a.g.e.*, s.142.

bulunamayan kaygı diğer adıyla anksiyete duygusu diğer duygular gibi kişiye has duygulardır³¹.

2.1.2. Kaygının Belirtileri

Ruhsal ve fiziksel belirtileri olan kaygının yarattığı etki savunma nitelikleri ve düzeylerine göre kendini göstermektedir. Genel anlamda kaygının etkisinde olan kişilerde öznel ya da nesnel yakınmalar söz konusudur. Ruhsal belirtilere korku, panik hali, şaşkınlık, tedirgin olma, gergi hissetme durumları örnek verilebilirken kaygı sonucu yaşanan fiziksel belirtilere ise baş ağrısı, mide bulantısı, ağız kuruluğu, çarpıntı, bağırsak sorunları, kas gerilmesi, kan basıncının düşmesi, uykusuzluk, titreme, baş ağrısı gibi birçok belirti örnek verilebilir³².

Kuru (2000)'ya göre kaygının organik belirtileri; nabzın hızlı artması, titreme, solgun cilt, iştahsızlık, irkilme iken kaygının davranış belirtileri ise cesaretsizlik, güvensizlik, tembellik, aşırı saldırganlık, odaklanamama, vücutta gerginlik, kasılmalar, tedirgin davranışlar, performans yetersizliği gibi davranışlar çoğaltılabilir³³.

Davranışlar kaygı yoğunluğuyla paralel biçimde aksamaya uğrar. Kaygının aşırılaşması davranışlarda aksama olması ile birlikte algılama ve dikkat eksikliği gibi sorunlar da yaratabilir. Kaygının fazla yaşanması anında kişi kaygıya sebep olan durum ya da düşünceleri ortadan kaldırmaya odaklandığı için çevredeki diğer uyarıcıları sağlıklı algılayamayacaktır. Bu durum ise algıda sorun yaratarak kişide gerilim ve huzursuzluk yaratır³⁴.

Kaygı belirtileri fiziksel, bilişsel, duygusal ve fizyolojik olmak üzere farklı biçimlerde görülebilir. Ruhsal anlamda gözlemlenebilen belirtilere; gerginlik, endişe, tedirginlik, şaşkınlık, panik hali, korku, güvensiz hissetme gibi ruh durumları örnek verilebilir. Kaygı altındaki kişide bedensel olarak; baş ağrısı, halsizlik, sindirim problemleri, baş dönmesi, baş ağrısı, mide bulantısı, çarpıntı, kas ve vücut ağrıları, uyku problemleri, kan basıncında düşme ya da yükselme, soluk alıp vermede zorluk, titreme ve terleme gibi somut belirtiler sıralanabilir³⁵.

Korku ve kaygı birbirinden farklı anlamlar taşımaktadır. Korku, var olan ya da olması muhtemel olan bilinen bir tehlike sonucunda ortaya çıkan fiziksel ve duygusal tepkiler iken kaygı kaynağı bilinmeyen belirtileri korkuya benzeyen; bilinçdışı ortaya

³¹ Mevlüt Kaya ve Kübra Varol, K. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği), *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S.17, 2004, s.32.

³² Köknel, *a.g.e.*, s.162.

³³ Emin Kuru, *Sporda psikoloji*. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara, 2000, s.31.

³⁴ Kaya ve Varol, *a.g.e.*, s.35

³⁵ Köknel, *a.g.e.*, s.145.

çıkan belirtilerdir. Kaygı kötü bir şey olacaktı hissinde kapılıp sübjektif bir beklenti içine girme durumunu niteler³⁶.

Kontrolsüz halde içten ve dıştan gelen uyarılara tepki veren sinir sisteminde kan basıncı artışı, hızlı mide hareketleri, soluk alıp vermede hızlanma, kalp atışında artış gibi değişimler yaşanır. Tükürük bezlerinin az sağlanması sonucunda ağız kuruluğu sonucunda kan şekerinde artış yaşanır, göz bebekleri büyür, gerginlik artar ve titreme yaşanır. Bu belirtiler adrenalini artışı ya da kan düzeyinin artışı sonucunda yaşanır³⁷.

2.1.3. Kaygı Türleri

2.1.3.1. Sürekli Kaygı Kavramı

Kişide gerilim, korku, öfkelenme ve sinir sisteminin hareketlenmesi şeklinde ortaya çıkan çeşitli duyu eğilimlerin kontrol edildiği durumlar sürekli kaygı kapsamında yer almaktadır. Kendine has özellikleri bulunan ve belli hallerde ortaya çıkan son zamanlarda literatüre yer alamaya başlayan okul kaygısı, matematik kaygısı, sınav kaygısı gibi kaygı başka türler de incelenmesi gereken kaygılardandır. Burada bahsedilen kaygı çeşitlerinden her biri belli hallerde kaygının en yaygın kullarımdaki yapısı ile benzerlik taşımakta ve sürekli kaygı hallerinde ortaya çıkan bulgularla uyumluluk göstermektedir.

2.1.3.2. Durumluk Kaygı Kavramı

Durumluk kaygı, kişinin içerisinde yer aldığı ortamın tehlikeli ya da tehlike olma olasılığı yüksekmiş gibi algılanmasından dolayı bireyde oluşan normal ve geçici kaygıdır. Stresin sonlandığı veya azaldığı hallerde kaygıda düşme eğilimi, stresin yükseldiği hallerde ise kaygıda artma eğilimi ortaya çıkmaktadır³⁸.

Kişilerin anlık ya da geçici olarak ortaya koyduğu ve devamlılığı bulunmayan tepkisel duyu durumları olan uyumluluk kaygısının duruma göre yoğunluğu değişmektedir.

Kısaca durumluk kaygısının özelliklerini şu şekildedir³⁹:

- a) Bireyde nahoş bir duyu durumu oluşturur ve acı verir.
- b) Bu duyu durumunu kişi algılar ve yorumlar.
- c) Bu süreçte kişinin bilinci açıktır.

³⁶ Ayşegül Yahşi, Lise Öğrencilerinde Sosyal Onay İhtiyacı Ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2018, s.27. (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

³⁷ İşlek, **a.g.e.**, s.103

³⁸ Fatma Alisinanoğlu ve İlkay Ulutaş, Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler, **Milli Eğitim Dergisi**, 145, 2000, s. 15-19.

³⁹ Büşra Fırat, Ayrılma Anksiyetesi Belirtisi Gösteren Çocuklarda Kaygı Ve Depresyon Düzeyinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2015, s.18. (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

- d) Kişinin sinir sistemi fonksiyonlarında bazı değişimler meydana gelir ve bu değişimler belirtilerle ortaya çıkar.
- e) Ayrıca, durumluk kaygı düzeyi, bireyin devamlı kaygı derecesinin yüksek olmasından dolayı artabilmektedir. Durumluk kaygı seviyesinin devamlı kaygının fiziksel tehlikeden çok psikolojik tehdit içerdiği durumlarda daha da yükseldiği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra sürekli kaygı derecesinin yüksek olmasının bireyin zinde olmayan bir ruh yapısına sahip olması ve özsaygı seviyesini düşük olmasıyla bağlantılı olduğu da öngörülmektedir.

2.1.4. Kaygıyı Etkileyen Etmenler

2.1.4.1. Yaş

Kaygı, yaş periyoduna göre farklılık göstermektedir. Doğumdan sonraki ilk zamanlarda bebek genellikle anneye bağlanma ile ondan ayrılma kaygısı yaşamaktadır. Bilişsel dönemdeki çocuklarda içdiş edilme ve sevgiyi yitirme korkusu ortaya çıkmaktadır⁴⁰.

Çocuklar soyut işlemler dönemine geçtikten sonra ise, derslerde başarısız olma ve kaybetme, arkadaşlarının güvenini ve sevgisini kazanamama, kabul görememe gibi kaygılar yaşamaktadırlar.

Karşı cins tarafından beğenilme, bedenin kabul görülmesi, güzel olma gibi kaygılar ise ergenlik döneminde yaşanmaktadır. Yaşamım ileriki yıllarında ise kişinin, ölüm kaygısı, maddi yetersizlik, bir yere ait olamama, çocuklarına iyi bir şekilde yetiştirmeme, kendini gerçekleştirememeye gibi başka kaygıları ortaya çıkmaktadır. Özellikle doğumdan sonraki ilk yıllarda ve ergenlikte kaygının daha yoğun yaşandığı söylenebilir. Ayrıca yapılan çalışmalar yetişkin bireylere kıyasla çocukların kaygı seviyelerinin daha düşük olduğunu söylemektedir⁴¹.

2.1.4.2. Cinsiyet

Cinsiyet göre kaygının farklılık gösterdiği birçok araştırmada ortaya konulmuştur. Toplum tarafından biçilen cinsiyet rolleri, toplumda bulunan tutum ve yargılar bu farklılıkların oluşmasına neden olmaktadır.

Kız çocukların erkek çocuklara kıyasla daha bağımlı yetiştirdikleri için dış çevreden gelen kaygı faktörleri kadınları daha fazla etkilemektedir. Yetiştirme tarzı

⁴⁰ Alisinanoğlu ve Ulutaş, **a.g.e.**, s.16

⁴¹ Arzu Özyürek ve Kemal Demiray, Yurtta Ve Ailesi Yanında Kalan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, **Doğuş Üniversitesi Dergisi**, 11(2), 2012, s.249.

nedeniyle kız çocukları daha korkak ve dışarıya bağımlı davranış sergiledikleri dolayı kaygı düzeyleri daha yüksek olmaktadır. Aynı şekilde kaygı verici bir durumla karşılandığında kız çocukları erkek çocuklara oranla daha hassas ve edilgen yapıya sahip olmaları daha zayıf tavır sergilemelerine neden olacaktır. Erkek çocukları ise daha mücadeleci bir şekilde yetiştirildiklerinden dolayı güç durumlarla karşılaştıklarında kaygı düzeyleri daha az olmaktadır⁴².

2.1.4.3. Kardeş Sayısı

Kardeş sayısının çocukların kaygı düzeylerini büyük ölçüde etkilediği birçok araştırmada ortaya konulmuştur. Bu durum ekonomik durumu, ailenin tutum ve davranışlarına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Kardeş sayısının birden fazla olduğu ailelerde, kardeşler arasında anne ve babayı paylaşma zorunda kalması gibi kıskançlık kaynaklı kaygılar ortaya çıkmaktadır. Kardeş sayısı arttıkça çocuk yalnızca ebeveynlerinin sevgisini değil ayrıca harçlığını, odasını, eşyalarını paylaşmak zorunda kalmaktadır. Oysa tek çocuklu ailelerde bu durum söz konusu değildir. Tek olan çocukların ise özellikle ebeveyn kaybı yaşandığı durumlarda çok kardeşli kişilere oranla oranla daha fazla kaygı durumu ortaya çıktığı görülmüştür⁴³.

2.1.4.4. Doğum Sırası

Çok kardeşli ailelerde paylaşım ve iş dağılımı daha fazla olmaktadır. Kardeşler giyeceklerden yiyeceklerine kadar her türlü paylaşımı yapmaktadır. Büyük kardeşler aile içerisinde daha fazla sorumluluk almakta bu durum da onlarda kaygıya sebep olmaktadır. Diğer yandan yaş olarak daha küçük olanlar ise davranışlarda aile içinde yalnızca ebeveynlerine karşı değil aynı zamanda kendinden büyük kardeşlerine karşı da sorumluluk duymaktadır. Bu durumda bazı çocuklara ağır gelip daha fazla kaygı duymalarına neden olabilmektedir⁴⁴.

2.1.4.5. Sosyoekonomik Düzey

Yaşamı idame edebilmek için en önemli unsur maddiyattır. Kişi temel gereksinimlerinin karşılanmaması durumunda yaşamdan tatmin düzeyi azalmaktadır. Yapılan araştırmalar sosyo-ekonomik gelir seviyesi düşük olan ailelerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu düşük sosyo-ekonomik düzey kişiye sinirlilik, gerginlik, tedirginlik şeklinde yansıyarak, hem kendilerinin hem de çocukların kaygı yaşamalarına sebep olmaktadır. Genellikle kişiler çevrelerinde yer alan diğer kişilerle eş değer olma onlara benzeme yönelimindedir. Doğal olarak her

⁴² Özyürek ve Demiray, *a.g.e.*, s.23.

⁴³ Fırat, *a.g.e.*, s.20

⁴⁴ Fırat, *a.g.e.*, s.21

birey daha iyi koşullarda yaşamayı ve temel gereksinimlerinin karşılanmasını arzular⁴⁵.

Kişi hayat şartlarının ve geleceğinin nasıl olacağını öngöremediği durumlarda kaygı oluşmaktadır. Bu kaygı sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan kişilerde daha az yaşanmaktadır.

2.1.5. Ergenlikte Kaygı

Yapılan araştırmalar genç bireyler arasında kaygının daha yoğun yaşandığını göstermektedir. Söz konusu bu durum istatistiki olarak desteklenmektedir⁴⁶. Kavramsal olarak ergenlik dönemi 20. yy'da ortaya çıkmıřtır⁴⁷. Kimlik duygusu bu dönemde derinden derine sarsılmaktadır. Ergenlik dönemi ergende gelişimsel açıdan birçok değişimin ve karmaşık duyguların yaşandığı bir dönüm noktasıdır. Çocukluk ile yetişkinlik arasında çeşitli gelgitleri yaşayan ergen bu dönemde geleceğine ilişkin çeşitli kararlar almak zorundadır. Bu durum bireyde bazı tedirginliklerin oluşmasına neden olmaktadır. Kartopu, kaygıya ilişkin yapmış olduğu bir çalışmada, ergenlerin sürekli kaygı oranının en yoğun yaşayan grup olarak nitelendirilmiřtir⁴⁸. Kaygı bozukluğu çocuk ve ergenlerde en yoğun yaşanan psikolojik sorunlardan biridir⁴⁹.

Çocukluk döneminden yetişkinliğe geçiş süreci olan ergenlik döneminde; ergenin bilinçdışı ana-baba kavramlarına ilişkin yapması gereken zorunlu değişiklik; ergen birey için çözmesi gerektiği en önemli problemlerden biridir. Çocukluk döneminde, kişideki güven duygusu anne ve babanın her sorunun üstesinden gelebileceğine ve ve her şeyi bilebileceğine dair inançtan beslenmektedir. Anne ve babanın bu şekilde algılanmasını engelleyecek mahiyette bir durum söz konusu olması halinde ise çocukluk döneminde kişide güvensizlik ve anksiyete duyguları oluşmaktadır. Ergenlik döneminde anne ve babanın bu güçlü imgelerini yıkma amacıyla ergen öncelikle onların yerine geçebilecek başka güçlü figürler bulmaya çalışır. Ancak genç bu şekilde model olacak kişiyi bulamayacağını fark edince, yetişkinliğe erişmek için var olması gereken kuvveti kendi içinde oluşturmaya çalışır⁵⁰.

Twenge, içerisinde yaşadığımız çağın kaygının oluşmasında büyük etken olduğunu belirtmektedir. Ona göre çağımız insanı dış çevrede ortaya çıkan çeşitli durumdan olumsuz olarak etkilenmiş ve bireyselliği daha ön plandadır. Günümüzde

⁴⁵ Özyürek ve Demiray, **a.g.e.**, s.23.

⁴⁶ Jean M. Twenge, **Ben Nesli**, (Çev. Esra Öztürk).Kaknüs Yayıncılık, İstanbul, 2013, s.22

⁴⁷ Gençtan, **a.g.e.**, s.91.

⁴⁸ Saffet Kartopu, Lise Öğrenci ve Öğretmenlerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Kahramanmaraş Örneği), **Firat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 17:2, 2012, s.152.

⁴⁹ İşlek, **a.g.e.**, s.34.

⁵⁰ Gençtan, **a.g.e.**, s.92.

kaygının yaygın olarak yaşandığı yaş aralığında önemli bir düşüş söz konusudur. Bu değişim o kadar büyük ki, 1950'lerdeki çocuk psikiyatrisi hastalarına göre 1980'lerdeki "normal" okul çocuklarının", daha yüksek oranda kaygılı olduklarını söylemek mümkündür. Bu örnek günümüz genç nüfusun kaygı durumuna ilişkin oldukça açıklayıcı bir araştırmadır. Aileden kaynaklı anksiyete çeşidi yalnızca %5 düzeyindedir. Bunun yanı sıra arkadaş etkisi, kalıtımsal ve bilinmeyen farklı sebeplerden kaynaklı anksiyete ortaya çıkmaktadır. Aile etkeninin dört katı kadar yani %20 oranında nesnel farklılıklardan kaynaklı anksiyete türü bulunmaktadır. Kişi sevgi dolu ve sağlıklı bir ailede yetişse bile, dış çevreden kaynaklı gergin bir ortamda yetiştiğinden dolayı kaygılı bir kişiye dönüşebilmektedir⁵¹.

Ergenlik döneminde gencin, bir diğer önemli çabası da toplum tarafından kabul gören değerlere uygun ölçütler belirlemeye çalışmasıdır. Çocukluk döneminde doğru ve yanlış şeklindeki varsayımlar yerine yetişkin yaşamına ilişkin varsayımlar geliştirilmiştir. Bu nedenle özdenetim mekanizmalarını iyi bir şekilde geliştirmiş olması yetişkinliğe geçişte büyük önem arz etmektedir. Ancak günümüzde toplumlar hızlı bir değişim gösterdiklerinden dolayı tüm toplum tarafından kabul gören değerlere ulaşmak gün geçtikçe zorlaşmaktadır. Kişi eğer bu dönemi başarılı bir şekilde geçiremezse kimlik bunalımı nedeniyle kişi toplumsal rolüne ilişkin şaşkınlık yasabilmektedir⁵².

Ergenlik döneminde gençlerin duygu ve düşünceler oldukça karmaşıktır bu sebeple özellikle bireyler karşı cins tarafından beğenilmeme, reddedilme korkusu yaşamaktadır. Bu dönemde ayrıca gençlerde sınavlarda başarısız olma, kaybetme, hata yapma ve eleştirilme gibi korkular sık sık yaşanabilmektedirler.⁵³

Ergenlik döneminde gencin gelişimsel özelliklerine bakıldığında benlik bilincinin bilişsel yeterliklerinin artmasına paralel arttığı görülmektedir. Oluşan yeni durumlara ve bedendeki hızlı değişime ergen alışmaya çabalamaktadır. Diğer bir yanda bireyin düşünce yapısında bazı değişiklikler olması nedeniyle, özellikle kişi kendisini hayali kişiler tarafından gözlemlendiğini, başkaları tarafından olumsuz değerlendirmeler yapıldığını ve beğenilmediği duygusunu yaşayabilmektedir. Söz konusu bu durum sosyal ortamlarda gencin kaygı oranının yükselmesine sebebiyet vermektedir. Bunun yanı sıra gencin yetişkinliğe geçmesinden dolayı kendisinde çeşitli sorumluluklar, sosyal roller ve görevleri yerine getirmesi beklenmektedir. Ergen daha önceki dönemde bağımlı ve uyumlu yaşadığı ailesinden artık bağımsız bir birey

⁵¹ Twenge, **a.g.e.**, s.149.

⁵² Gençtan, **a.g.e.**, s.92

⁵³ Yıldız Burkovik ve Oğuz Tan, **Korkacak Ne Var! Korkunun Psikolojisi**. Timaş Yayınları, İstanbul, 2009, s.42.

olduğunu gösterebilmek için kendisinden beklenen bu görev ve sorumlulukları layıkıyla yerine getirmek için çaba sarf eder. Bu durum da gencin kaygı yaşamasına sebep olmaktadır⁵⁴. Başarılı olmak için karşısında aşması gereken birçok engelin bilincinde olan genç hayatında çeşitli motivasyonlar bularak bu zorlukları aşmaya çalışır. Gencin bu zorluklar karşısında başarılı olma endişesi performans kaygısı olarak ifade edilmektedir. Ergenliğin son zamanlarına doğru ise kimlik gelişiminin de hızlanmasıyla hedefler ve mesleki beceriler şekillenmekte bu durumda mesleki kaygıya neden olmaktadır. Genç bu dönemde yalnızca sınavlarında başarılı olmak için değil ayrıca iyi bir meslek sahibi olup iyi para kazanmak için ya da toplumda içerisinde değer gören bir birey olmaya çabalaması performans kaygısı sebepleri arasında gösterilebilir⁵⁵.

Ergenin bu dönemde karar vermek zorunda olduğu bir diğer bir sorun ise gelecekteki mesleği için kalıcı bir öğrenim seçme zorunluluğudur. Freud olgunluğun kıstasları olarak çalışabilmeyi ve sevebilmeyi göstermektedir. Birey kendisine uygun bir meslek seçebilmesi halinde olgunluğun kıstaslarında birini gerçekleştirmiş olur. Büyüme isteğinin doğal sonuçları olarak görülen ergenin yaşadığı bu içsel çatışmalar, geçici bir rol kararsızlığının yaşandığı bir dönemdir. Genç, bu dönemde çeşitli roller ve değerler dener, sonra başka değerler denerler, bazen bu değerlerin bir bölümünü reddedebilir bir kısmını benimseyebilir. Ergen bu dönemde seçtiği bazı değerleri ileriki dönemlerde bütünüyle terk edebilir⁵⁶.

Gencin ergenlikte, bedeni, arkadaşları, dersleri, karşı cins tarafından beğenilmeye ilişkin derin kaygıları mevcuttur. Bunun yanı sıra bu dönemde genç kişiliği, meslek seçimi, din ve ölüme ilişkin kaygılar da yaşamaktadır⁵⁷.

2.2. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık kelimesinin temeli, doğu meditasyon geleneği olan Budizmim psikoloji dili olan Pali dilindeki “sati” kelimesine dayanmaktadır. Pali dilinde “sati” kelimesi farkındalık, hatırlama ve dikkat manasında kullanılmaktadır. Bu kavramda yer alan ‘hatırlamak’, kelimesi anılarla birlikte yaşamak manasında değil;

⁵⁴ Yasemin Eriş ve Ebru İkiz, Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* C.8, S.6, 2013, s. 182.

⁵⁵ Koray Karabekiroğlu, *Ergenin Ruhsal Gelişimi*. Say Yayınları, İstanbul, 2013, s.283

⁵⁶ Gençtan, *a.g.e.*, s.83

⁵⁷ İşlek, *a.g.e.*, s.35.

anıları benimseyerek dikkati şu andaki tecrübelerle tekrardan yönlendirme manasında kullanılmaktadır⁵⁸.

Bilinçli farkındalık genel olarak bir kişinin içinde yaşanan zaman diliminde ortaya çıkan olay ve durumları yargılamadan ve kabullenici bir biçimde odaklanması olarak ifade edilir. Bilinçlilik farkındalığı ve dikkati kapsamaktadır. Bilinçliliğin dışındaki bir gözlemci olan farkındalık devamlı iç ve dış çevreyi gözlemektedir. Dikkatin odağında yer almayan uyaranları da bireyin farkına varabilir. Farkındalığın artırılmış bir hassasiyetle tecrübesinin sabit bir kesitine yoğunlaşma süreci ise dikkat olarak ifade edilebilir. Buradan da anlaşılacağı üzere farkındalık ve dikkat standart işlevselliğin sabit özellikleriyken; bilinçli farkındalık içerisinde yaşanan zamanda tecrübeler üzerinde artırılmış bir farkındalık ve dikkat olarak ifade edilebilir⁵⁹.

Bishop ve arkadaşları kavramı ifade edebilmek için şimdiki zamanda ortaya çıkan durum ve olayları deneyimlerle üzerine dikkati devam ettirme manasına gelen “*dikkat düzenlemesi*” ve deneyime karşı kabul edicilik meraklılık ve şeffaflık ile sembolize edilen ‘*anlık deneyimi yönlendirme*’ olarak iki unsurdan oluştuğunu belirtmektedir. Ayrıca onlar *kendini gözleme* ve kendini gözleme kavramlarının bilinçli farkındalık ile yakın kavramlar olduğunu söylemişlerdir. Bunun yanı sıra Bishop ve arkadaşları farkındalığın derin düşünme eksenli müdahaleler aracılığıyla geliştirebilen, pratik ile artırabilen psikolojik bir süreç olarak görmektedir⁶⁰.

Klinik yaklaşım bakımından bilinçli farkındalığın doğasını anlamak güçtür. Çünkü bu kavram hem bazı klinik yöntemlerinin kendi tedavi yöntemleri bakımından değişik tanımları olarak ele alınmakta hem de başka klinik yöntemini, bununla bağlantılı olan duygu düzenleme, anlayış, kendini kontrol etme gibi kavramlar açısından tanımlanabilmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalığın uzun zaman boyuna uygulama biçiminde kullanılması ve bir olgu olarak deneyimleşebilmesi klinik olarak tanımının yapılmasını güçleştirmektedir⁶¹.

Bilinçli farkındalık Hayes ve Feldman’a (2004) göre yüzleşme ve kaçınma yöntemlerin tersi olan bir kavramdır. Bu kavram duygu durumunu düzenleyebilme

⁵⁸ Esra Ülev, Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı Ve Stres Belirtileriyle İlişkisi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2014, s.2. (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁵⁹ Kirk Warren Brown ve Richard M. Ryan, The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 2003, s.234.

⁶⁰ Ülev, **a.g.e.**, s.3.

⁶¹ Kirk Warren vd., Mindfulness: Theoretical Foundations And Evidence For Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 2007, s.215.

becerisini, duygulanımsal açıklığı, içsel deneyimi benimsemeyi ve bilişsel esnekliği kapsayan duygusal bir uyumu içermektedir⁶².

Bir diğer tanıma göre ise bilinçli farkındalık içerisinde bulunan zamanda bütünsel olarak uyanık ve zinde olmak için bir fırsattır. Bilinçli farkındalık şimdi zamanda ortaya çıkan durum ve olaylara karşı daha az pasif olmamız ile ilişkilidir. Ayrıca bilinçli farkındalık iyi, kötü ya da yansız bütün tecrübelerimizle, tüm seviyelerde daha az acı çekilmesini ve daha iyi hissetmemizi sağlamanın basit bir yoludur⁶³.

Germer'e göre, bilinçli farkındalık anlarının ortak noktaları şunlardır⁶⁴:

- *Kavramsal değildir.* Bilinçli farkındalık düşünce süreçlerinden geçmeksizin oluşan farkındalık durumudur.
- *Şimdiye odaklıdır.* Bilinçli farkındalık her zaman şimdiki zamandadır. Deneyimlerimize ilişkin düşüncelerimiz şimdiki zamandan sonra ortaya çıkmaktadır.
- *Maksadı vardır.* Bilinçli farkındalık her zaman dikkati bir noktaya yönlendirmeye çabalar. Dikkati tekrar şimdiki ana yönlendirme, zaman içinde bilinçli farkındalığı sürekli hale getirir.
- *Yargılayıcı değildir.* Eğer yaşadıklarımız olduğundan farklı olmasını arzuluyorsak, farkındalık serbest bir biçimde oluşmaz.
- *Sözel değildir.* Bilinçli farkındalık kelimelerin esaretinde değildir. Çünkü farkındalık kelimeler zihinde doğmadan önce oluşur.
- *Katılımcı gözlemine gerektirir.* Bilinçli farkındalık durum ve olayların ilişkisiz bir gözlemci değildir. Beden ve zihinde gerçekleşen olaylara daha yakından şahit olmaktır.
- *Özgürleştiricidir.* Bilinçli farkındalık, her anı koşullandırılmış acıdan kurtarmayı amaçlar.
- *Keşfe dayalıdır.* Bilinçli farkındalık her zaman algının daha ince olan düzeler seviyelerini keşfetmeye çalışır.

⁶² Adele M. Hayes ve Greg Feldman, Clarifying the Construct Of Mindfulness In The Context Of Emotion Regulation And The Process Of Change In Therapy. *Clinical Psychology Science and Practice*, (11), 2004, s.257.

⁶³ Ronald D. Siegel, Christopher K. Germer, Andrew Olendzki, *Mindfulness: What is it? Where did it come from?* In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer Science + Business Media, NewYork, 2009, s.18.

⁶⁴ Chris Germer, What is mindfulness? *Insight Journal*, 22, 2004, s.26.

2.2.1. Bilinçli Farkındalığın İşlevi

Bireyin hayatında meydana gelen sorunlardan kaçmadan onlarla ilişki içerisinde olması üzüntülerine, başarısızlıklarına ve yetersizliklerine karşı yargılayıcı bir tavır takınmadan bunları kişi yaşantısının bir parçası olarak algılayabilmesi öz-anlayıştır. Öz-anlayışın bilinçli farkındalık, ortak paydaşım ve kendine-şefkat olmak üzere üç bileşeni bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık kişi üzüntü verici olay ile karşılaştığında affedicilik, şefkat ve sevgi duygularını geliştirerek kişinin öz-anlayış düzeyinde bir artış gerçekleşmesini sağlar. Bu sayede bireyin bu olumsuz duygulanımdan daha az derecede etkilenmesini sağlar⁶⁵.

Birey bilinçli farkındalık durumunda kişi daha mutlu, zinde, uyanık, hazır ve sakindir. Hisler, duygular ve algıların farkında olma deneyimi pratik edilerek düşüncelerin ve zihnin iyi bir şekilde rahatlanması sağlanabilir. Kişi kendisinde ortaya çıkan duygu ve düşünceleri ancak nasıl ifade edeceğini ve gözlemleyeceğini bilirse zihnini tanıma fırsatı bulur. Kişi zihnin gözlemcisi olduğu gibi aynı zamanda zihnin kendisidir. Yani bir düşünceden kaçınmak ya da odaklanmak önem arz etmemektedir. Düşüncenin bilincinde olmak daha önemlidir. Bu gözlemi kişi ile nesne arasında bir taraf tutmaz yani zihni nesnelleştirmez.. Zihin yalnızca kendini izler. Bu gözlem hem gözlemcisinden hem de dışarıda bulunan nesnelere bağımsızdır⁶⁶.

Kişilere, geçmişe, pişmanlığa, anksiyeteye, geleceğe ilişkin beklentiyle uğraşan zihinlerinin çalışma stratejilerine ilişkin uyanık olmaları için destek olan bilinçli farkındalık bunun yanı sıra zihnin hem bunlarla beraber olmasını hem de bunların içinde yer almamasına yardımcı olur⁶⁷. Duygular ve düşünceler farkındalık halinde üzerinde otomatik ve bilindik yöntemlerle tepki verilmemiş ve tanımlamalar yapılmamış durumlar biçiminde zihinde gözlemlenir. Bu nesnel kendini gözleme hali kişinin tepkisi ve algısı arasındaki boşluk olarak ifade edilmekte ve kişinin refleksif olmasından ziyade daha reflektif olmasını sağlar⁶⁸.

Brown ve arkadaşlarına göre genel olarak kişiler ilk olarak olayları amaçları ya da beklenti göre olumlu, olumsuz veya nötr biçiminde yargılama yaparlar. Daha sonra bu tepkiler genelde hafızadaki ilişkileri uyandıran geçmiş deneyimlerle biçimlenir ve olay, yargılama nedeniyle daha önce mevcut olan bilişsel kümelerin içinde yok edilir. Böylece birey geçmiş deneyimlere karşı bu tür durumlarda daha hassaslaşır. Bu yönelim stresli bir durumla karşı karşıya kalındığında daha fazla stres algısı ve anksiyete oluşmasına bunlarla mücadele etmede daha siliik bir performans ortaya

⁶⁵ Ülev, **a.g.e.**, s.3.

⁶⁶ Ülev, **a.g.e.**, s.4.

⁶⁷ Germer, **a.g.e.**, s.27.

⁶⁸ Ülev, **a.g.e.**, s.5.

konulmasına neden olur. Farkındalık çalışmaları aracılığıyla kişiler zihnin daha iyi çalışma stratejilerini öğrenirler⁶⁹.

Yaşamda ortaya çıkan sıkıntıların verdiği acıyı azaltmak için uzun süredir kullanılan basit bir deneyimle bağlantı kurma yöntemi olan bilinçli farkındalık, kişinin şimdi gerçekleşen olaylara tepkisini hafifletmesini sağlayan bir beceridir. Bilinçli farkındalık iyi oluşu arttıran, acımızı azaltmanın ve iyi, kötü ve yansız olmak üzere tüm deneyimlerle bağlantı kurmanın, bir yöntemidir. Bilinçli farkında olmak şimdi gerçekleşen olayların ne olduğunu idrak etmek ve uyanık olmaktır. Kişi çoğunlukla bilinçli farkında değildir. Kişi sıklıkla mevcut zamanda ortaya çıkan olaylar karşısında dikkat dağıtıcı düşünceler ya da fikirler içindedir. Bu yakın zamanda ortaya çıkacak bir durum hakkında dikkatimizi yoğunlaşmak değildir. Bu bir bilinçsizliktir⁷⁰. Bilinçsizliğin, kendini geçmiş ya da gelecek uğraşırken bulmak, günlük aktiviteleri dikkat vermeden veya önem vermeden seri bir şekilde yapmak, rahatsızlığın ya da fiziksel gerilim farkına varamama, başka düşüncelere dalma veya dikkatsizlik sebebiyle nesnelere dağıtmak ya da kırmak, neredeyse az önce birini adını duyulmasına rağmen bir an hatırlayamamak gibi özellikleri söz konusudur⁷¹.

Kişi bilinçli farkında olduğunda o an gerçekleşen şeyi yargılamamakta ya da reddetmemekte veya kişinin dikkati gelecek ya da geçmişte değildir yalnızca şimdiki zamandadır. Bu şekildeki dikkat ayıklık, enerji ve eğlence ortaya çıkarır. Bir beceri olan bilinçli farkındalık herkes tarafından geliştirebilir. Bilinçli farkındalık olup biteni hemen görüp koşulların dışına çıkmaya destek olmaktadır⁷².

2.2.2. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temeli

2.2.2.1. Bilişsel-Davranışçı Terapi Yaklaşımı

Farkındalık Temelli Terapiler, bilişsel-davranışçı terapiler kapsamında yer almaktadır. Bugün biz davranış terapisi tedavi yaklaşımların "üçüncü dalgasında" bulunmaktayız⁷³. Birinci dalga, klasik olarak cevaba, uyarıcıya ve netice doğuran şartlandırma üzerine yoğunlaştı. Bilişsel davranış terapisi olan ikinci dalga ise hangi şekilde hissettiğimizi değiştirmek için düşüncelerimizin kapsamını değiştirme temeline dayandı. Üçüncü dalga olarak adlandırılan bugünkü terapi ise kabullenme ve farkındalık üzerine odaklandı. Steven Hayes gibi Kabullenme ve Üstlenme Terapisi'nin geliştiren uzmanlar kontrol edilemeyen klinik açmazların değişik

⁶⁹ Brown vd., **a.g.e.**, s.235.

⁷⁰ Germer, **a.g.e.**, s.25.

⁷¹ Brown ve Ryan, **a.g.e.**, s.236.

⁷² Germer, **a.g.e.**, s.27.

⁷³ Hayes ve Fieldman, **a.g.e.**, s.270.

çözümleri üzerinde çalışma yürütürken kabullenme ve farkındalığa odaklı davranış yöntemlerini keşfettiler. Zen Budizmi'ne öznel ilgileri olan Diyalektik Davranış Terapisi'ni kurucusu olan Marsha Linehan gibi başka kişiler bu geleneğin kriterlerini ve tekniklerini klinik pratik ile uyumsallaştırmak için çalışmalar yaptılar. Günümüz bilim dünyası modern bilimsel psikoloji ile Budist psikoloji geleneğinin üretken bir birleşiminde oluşmaktadır⁷⁴.

Günümüz psikologları farkındalık ve kabullenme esasına dayalı olarak hastalara davranışını, hissini ve düşüncenin olumsuz uyumsuz kalıplarını direkt olarak değiştirmelerindenense, onların kişisel deneyimle olan bağlantılarını değiştirmelerine destek olmayı çalışırlar. Terapiye esnasında hastalar tipik bir şekilde davranış biçimlerine veya hissettikleri karşı bir nefret duyarlar. Onlar ya daha az içmeyi veya yemeyi ya da daha az depresyon veya anksiyete isterler. Hastalarının mevcut sorunla olan sorunla bağlantılarını terapistler işleyerek tekrardan şekillendirir ve zamanla rahatsız edici deneyimin hastanın kabullenilmesini çabalarlar⁷⁵. Örneğin günümüzde bir hastanın anksiyete rahatsızlığı olduğunu düşünelim. Bu kişinin anksiyeteden uzaklaşarak veya kaçarak kurutulması mümkün değildir. Çünkü bu kişi ancak üçüncü dalga davranış psikolog tarafından tedavi edilmesi sonucunda rahatsızlığını kabullenmeyi öğrenebilir bu sayede kendini daha iyi hissedebilir⁷⁶.

2.2.2.2. Psikanalitik Terapi Yaklaşımı

Klasik psikanalitik teorisine göre içgörü elde etmek terapinin temel amacıdır. Buna yaklaşıma göre bireyin kullandığı savunma mekanizmalarına ve bilinçdışı çatışmalarına yönelik artan farkındalığı, aynı zamanda olumlu davranışsal değişime neden olacaktır⁷⁷. Freud ve Sullivan'a göndermeler yaparak yazdığı yazısında Levenson, kişinin dili ve zekâsı yoluyla oluşturduğu bilinçli farkındalık kapasitesiyle hem ilişkisel kuramları hem de geleneksel psikanaliz için, psikanalizin tedavi yöntemlerini açıklamaya çalışır. Valenstein yeteri düzeyde içgörü sağlanmadığı durumda hem psikanalitik terapilerde hem de geleneksel ister ilişkisel yaklaşımlarında davranışsal değişimin ortaya çıkamayacağını belirtir. Buradaki açıklamalardan da anlaşılacağı üzere psikanalitik kuramlarda arzulanılan davranışsal değişimin

⁷⁴ Brown vd., **a.g.e.**, s.236.

⁷⁵ Brown vd., **a.g.e.**, s.237.

⁷⁶ Brown vd., **a.g.e.**, s.237.

⁷⁷ Stephan A. Mitchell, **Psikanalizde İlişkisel Kavramlar**. (Çev: G. Algaç ve İ. Anlı) Bilgi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2009, s.19.

sağlanmasında bilinçli farkındalık temel bir role sahip olduğunu söylemek mümkündür⁷⁸.

2.2.2.3. Gestalt Terapi Yaklaşımı

Gestalt psikologları "şimdiki zaman için yaşamak" kavramının, hedonizm, fatalizm, düşünmeden hareket etmek veya davranışların neticelerini ciddiye alamamak anlamına geldiğini, "şimdiki zamanda yaşamamanın" ise bunlardan farklı bir anlam taşıdığını belirtmektedirler. Bilinçli-farkındalık şimdiki zamanda ortaya çıkan bütünüyle bilincinde olmayı gerektirirken; hedonizm gibi diğer şimdiki zaman yönelim çeşitleri ise deneyimsel veya nesnel gerçeklerle bağlantı kurmada önemsemezlik, isteksizlik veya yeteneksizliği ifade etmeye çalışmaktadır⁷⁹.

2.2.2.4. Hümanistik Psikoloji Yaklaşımı

Hümanistik psikoloji ile bilinçli farkındalığın birçok benzer tarafları bulunmaktadır. Rogers'a göre farkındalıklarını yaşantılarında serbest bırakan kişilerin bir özelliğinin kapasitelerini tamamıyla kullanmalarındır⁸⁰. Kişinin kapasitesini işlevsel ve sağlıklı duruma getirme hem hümanist düşünce yapısı da hem de Budist psikolojinde önemlidir. Her iki yaklaşımda da kişinin vermiş olduğu kararlardaki sorumluluğu kabul etmesine, anksiyetesini engellemeyi öğrenmesi ve yaşamının bilincinde olabilmesi üzerine yoğunlaşır⁸¹.

2.2.3.Farkındalık Becerileri

2.2.3.1. Yargısızlık

Farkındalık, kişinin mevcut ana odaklanıp, anda ortaya çıkan olayları yargılamadan gözlemlemesiyle elde edilebilir. Birey bilinçsiz ve otomatik bir şekilde anda yaşadıklarını yargılamaktadır. Geçmiş tecrübelerin etkisinde olan zihnimiz bedenimizde ortaya çıkan duyuları değerlendirmeye eğilimlidir. Bundan dolayı birey anda meydana gelen olayları karşı doğru, yanlış, iyi, kötü veya olumlu, olumsuz gibi çeşitli duygu ve düşüncelerin etkisi altındadır. Bu duygu ve düşünceler kişi zihni tarafından otomatik olarak ortaya çıkartılmaktadır. Birey ancak farkındalık sayesinde hayat tecrübelerini yargıdan uzak bir şekilde olduğu gibi algılayabilir. Bireyin tecrübeleri neticesinde ortaya çıkan bu yargılar bazen çeşitli psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Örneğin; panik atak rahatsızlığı olan bir birey kalp veya

⁷⁸ Zehra Şehidoğlu, 15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Problemlerli İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2014, s.9. (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁷⁹ Şehidoğlu, **a.g.e.**, s.10.

⁸⁰ Brown vd., **a.g.e.**, s.239.

⁸¹ Şehidoğlu, **a.g.e.**, s.11.

solunum ritminin hızlanması nedeniyle vücudunda ortaya çıkan tepkileri tehlikeli olarak algılayabilir⁸². Dismorfik kişilerin kendi görünüşlerine yönelik düşüncelere sahip olması bir başka örnek olarak verilebilir. Bu kişiler kendi vücutlarında mevcut fakat önemsiz olan bazı kusurlar ile abartılı derecede uğraş halindedirler. Örneğin bu kişiler saçlarının dökülmesi, burnunun büyük ya da yamuk olması, yüzlerinde küçük sivilce veya lekelerin çıkması, göğüslerinin küçük olması gibi kendi görüntülerine yönelik yargılarla devamlı olarak uğraş içindedirler. Bireyin çevresinde ve kendisinde ortaya çıkan bu durum ve olaylara herhangi bir etki altında kalmadan yargısız yaklaşabilme becerisi ise farkındalıktır. Bireyin kendisine yönelik merhametli olması halinde farkındalık becerisi oluşabilmektedir⁸³.

2.2.3.2. Şu Ana Odaklanmak

Genellikle günlük hayatta ortaya çıkan olumsuz olaylar kişinin zihnini uzun süre meşgul eder. Örneğin, aile içerisinde yaşanan bir problem kişinin zihnini işyerinde tüm gün boyunca meşgul eder ve kişinin işine odaklanmasını engeller. Bir diğer örnek olarak, toplu taşıma otobüsünde panik atak rahatsızlığı bulunan bir kişinin araba hareket halindeyken otomatik bir biçimde daha önce orada yaşadığı eski ataklarını düşünmeye başlar. Daha sonra da yine burada panik atak yaşayabilirim düşüncesiyle endişelenmeye başlar. Sonrasında da bu kaygılar zihnin ortaya çıkardığı bu otomatik düşünceler sebebiyle artar. Kişi bundan sonra nefes almakta zorluk çektiğini ve ellerinin terlediğini fark eder. Böylece kişinin kaygısı daha da artmaktadır. Bu örnekten de anlaşılacağı üzere kişi, bu düşünceler nedeniyle gerçekte bir panik atak riski olmamasına rağmen panik atak yaşanmış gibi tepki vermektedir. Aynı biçimde obsesyon veya fobi gibi sorunları bireyler de devamlı duygu ve düşünceleriyle uğraş içindedirler. Bu nedenle bu rahatsızlıkları olan kişiler o anda yaşananları tam olarak algılayamazlar⁸⁴.

Hatıralarımız ve bunlara dair çıkarımlarımızdan geçmiş hakkındaki bilgilerimiz meydana gelmektedir. Geçmişe yaşananlara devamlı olarak saplantılı olmak veya gelecekle ilgili daha gerçekleşmemiş durumlara ilişkin kaygılanmak sadece şimdiki zamanın boşa harcanmasına neden olur. Bu nedenle kişi ne yaparsa yapsın geçmişte yaşananın değiştiremeyeceğini bilincinde olmalıdır. Geleceğin ise hala belirsizliğini koruyabileceğini her an her şey yaşanabileceğini farkında olmalıdır⁸⁵.

⁸² Nur Tuncer, Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi, Işık Üniversitesi, İstanbul, s.27. (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁸³ Volkan Demir, Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon Ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi, Arel Üniversitesi, İstanbul, 2014, s.33. (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

⁸⁴ Şebnem Soysal vd., Şimdi ve Burada Terapisi. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, (6), 2005, s.274

⁸⁵ Soysal vd., **a.g.e.**, s.275.

2.2.3.3. Mesafe Koyma

Mesafe koyma, duygu ve düşüncelerimize yönelik bilinçlilik durumu olan farkındalık sayesinde kazanılan becerilerden biridir. Birçok psikolojik hastalık bireyin duygu ve düşüncelerine belirli bir mesafe koymamasından kaynaklanmaktadır. Bireyin düşüncelerinin gerçek olduğunu düşünerek ve onlar ile özdeşleşerek sınır koyamaması bu tür psikolojik sıkıntıların yaşanmasına sebep olmaktadır. Örneğin sosyal anksiyete bozukluğu olan bir birey sosyal bir ortama girdiğinde sürekli küçük duruma düşüp utanacağını düşünmektedir. Kişi bu düşüncelerinin gerçek olmadığını sadece bir düşünceden ibaret olduğunu mesafe koyma becerisi sayesinde algılayabilmektedir. Bu durum kişinin kendisi, duygu ve düşünceleri arasına bir mesafe koyması ile mümkün olmaktadır⁸⁶.

2.2.3.4. Serbest Bırakma

Anksiyete, otomatik düşünceler aracılığıyla zihnimiz tarafından sürekli olarak oluşturulmaktadır. Örneğin; “yaşamımda her şey ters gidiyor” “başarısız veya yeteneksiz birisiyim”, “güzel değilim” “kimse beni sevmiyor o yüzden yalnızım” gibi olumsuz düşünceler zihnimizi esir alabilir. Bizim için bu tür olumsuz düşüncelerin inandırıcılığının artmaya başlaması halinde çeşitli sıkıntılar ortaya çıkabilir. Psikolojik açıdan kötüleşir ve kendimizi endişeli, mutsuz veya gergin hissetmeye başlarız. Depresyon, panik atak, obsesyon, sosyal anksiyete gibi çeşitli psikolojik sorunların bu olumsuz duygu ve düşüncelerin saplantılı bir seviyede bastırılması, uğraşılması veya kaçınılmasıyla alakalıdır. Bu tecrübeler farkındalık aracılığıyla serbest bırakılır. Yani bireyde rahatsızlığa neden olan bu içsel tecrübelere tepki vermek yerine cevap verebilme becerisi geliştirmek farkındalık sayesinde mümkün olacaktır⁸⁷.

2.2.3.5. Kabullenme

Kabullenme sayesinde kişi kendisini olumsuz etkileyen duygu ve düşüncelerle mücadele etmeyi öğrenmektedir. Genellikle kişi olumsuz bir durumla karşılaştığında, bu durumla başa çıkabilmek için onu yok etmeyi tercih eder. Ancak bu tercih yöntemi ile bu olumsuz duygu ve düşünceleri ortadan kaldırmak mümkün değildir. Hatta uzun vadede bu duygu ve düşünceleri bastırmaya ya da reddetmeye çalışmak daha fazla psikolojik hasara neden olabilmektedir⁸⁸.

Bu tür duygu, düşünceleri, kişileri ve olumsuz durumları hoş görmek ve onlarla uzlaşabilmek, kabullenme aracılığıyla gerçekleşmektedir. Yani kişi kabullenme

⁸⁶ Demir, *a.g.e.*, s.34.

⁸⁷ Volkan Demir, Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* (12), 2017, s.102

⁸⁸ Demir, *a.g.e.*, s.34.

sayesinde çevresine ve kendisine karşı yargılayıcı olmadan hevesli, şeffaf ve kibar olmasını ve o ana odaklanabilecektir. Kabullenmek, Kabat-Zinn'e göre olumsuz durumları her zaman beğenmek ya da onlara karşı pasif bir yaklaşım içinde olma anlamına gelmemektedir. Farkındalık endişe ve korku içeren durum ve olaylara yaklaşabilmek ve kabullenmeyi gerektirmektedir⁸⁹.

2.3. Duygu ve Duygu Düzenleme

2.3.1. Duygu Kavramının Tanımı

Duygu tanımlanana kadar herkes onu ne olduğunu bilir. Duyguyu tanımlama konusunda bilim adamları büyük zorluklar çekmiştir. Ancak herkes onun ne olduğunu bilir. Uzmanlar duygunun özü ve ruhu konusunda kuramsal önyargıların ifade edildiği birçok tanım yapmışlardır. Duygu tam olarak Izard'a göre mutlaka üç farklı birleşimi içermelidir. Bunlar zihinde ve sinir sisteminde ortaya çıkan süreçler, deneyim ya da farkındalık ve özellikle yüzde ortaya çıkan duygunun görülmesinden oluşmaktadır⁹⁰. Duygunun açıklandığı bir diğer tanıma göre; duygu, fizyolojik tepkileri, duyguların bilişsel değerlendirmeler, kişisel hisleri ve yüz ifadelerini kapsayan çok bileşenli tepki yansımalarıdır. Başka bir tanımda Santrock duyguyu; bir insanın kendisi için, özellikle de iyilik hali için, ciddi olan bir etkileşim veya durum karşılaştığında meydana gelen duygulanım veya hisler olarak ifade etmektedir. Campos, Campos ve Barrett duyguya ilişkin tanıma göre ise kişinin çevresi veya kendisi ile ilişkileri kuran, sürdüren veya engelleyen süreçler olarak açıklamaktadır. Kişi duyguları aracılığıyla içersinde bulunduğu durumdan veya ortamdan hoşnut olup olmadığını göstermektedir⁹¹.

Duygular, insan için temel bir gereksinim olan içsel ve dışsal eylemlere yönelik motor ifadesi, kişisel hisleri, eylem eğilimlerini, zihinsel süreçleri ve nöro-fizyolojik etkinlikleri kapsayan farklı birleşenlerdeki koordineli değişikliklerin bölümleridir. Duygular, bireylerin değerlendirmeleri, yargıları, bakış açıları ve öznel yüklemelerinden oluşmaktadır. Ayrıca aynı durum ve olaya karşılık kişiler farklı duygulara sahip olabilir yani duygular kişiseldir. Duygular, kişi tarafından değer biçilmiş olarak bir eylem veya uyarıcı tarafından harekete geçirilirler ve herhangi bir durum yargılamalarından meydana gelmektedir. Bu sınırlamaları kapsayan bir tanım yapacak olursak; bir değerlendirme neticesinde eylemler veya uyarıcılar tarafından ortaya çıkan duyguların eylem hazır oluşundaki değişiklikler temelinde var olan tepki yapılarıdır. Eylemler algılanan bedensel değişiklikleri, düşünceleri ve hatıraları

⁸⁹ Demir, **a.g.e.**, s.34.

⁹⁰ Mehmet A. Yıldız, Ergenlerde Anne-Babaya Bağlanma İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Ve Baş Etme Yöntemlerinin Çoklu Aracılık Rolü, Mersin Üniversitesi, 2014, s.43. (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

⁹¹ Yıldız, **a.g.e.**, s.44.

kapsamaktadır. Ancak bazen tanımlar arasında çelişki bulunmaktadır bundan dolayı bu olgu basit bütüncül bir düşünce yapısını ifade etmez. Uzmanların çoğu duyguların insan için önemli olan herhangi bir uyarıcıya verilen tepki olduğu noktasında benzer düşünmektedir⁹².

2.3.2. Duygu Düzenleme

Yaşanan duygunun tanımlanabilmesi, hangi şekilde ifade edileceği, hangi duygunun ne zaman yaşandığının bilincinde olabilmesi ve duyguları doğru bir biçimde kullanarak tepki verebilmesi duygu düzenleme olarak ifade edilir⁹³.

Kişiler sosyal ilişkilerinde beden dili ile aracılığıyla duyguların ne olduğunu tanır ve algılar. Böylece duygu durumları kişiler tarafından aktif bir biçimde tanımlanır. Uzmanlara göre duygular, çevre koşullarına göre uyum sağlamaktadır. Duygu düzenleme yöntemleri aracılığıyla ortaya çıkan problemler ile mücadele edilmesi mümkündür⁹⁴. Duygu düzenleme; duygunun bilincinde olmak, ne zaman bu duyguyu hissettiğini bilmek, hangi şekilde ifade edileceğinin bilincinde olmak ve bu duyguyu nasıl hissettiğini bilmek olmak üzere dört aşamadan meydana gelmektedir. Gross'a (1998), göre kişiler duygu düzenleme güçlüğü çekmesi halinde psikolojik, bedensel ve sosyal açıdan sorun yaşarlar.

İçsel ve dışsal süreçleri kapsayan duygu düzenleme bilinçli veya bilinçsiz, kontrollü veya otomatik, olumlu ya da olumsuz bir şekilde gelişen duyguları düzenlemektedir. Duygu düzenlemeye ilişkin çalışmalar incelendiğinde bir kısmının dışsal süreçlere bir kısmının da içsel süreçler üzerine yoğunlaştığı görülmüştür. İçsel süreçler üzerine yoğunlaşan çalışmalar, incelendiğinde duygu düzenlemenin bireyin bakım verenleriyle olan ilişkilerinden etkilendiğini belirtirken dışsal süreçlere yoğunlaşan çalışmaların fizyolojik tepkiler üzerinde dışarıdan gelen duygusal uyarıların önemli bir yer tuttuğunu savunmaktadır⁹⁵.

Gross ve Levenson'ın, 1993 yılında 43 erkek ve 42 kadın üzerinde duygusal bastırmaya ilişkin yapmış oldukları bir çalışmada; kişilerin rahatsız edici türde bir film izlerken kişisel, fizyolojik ve davranışsal tepkiler gözlemlenerek; duygusal bastırmanın, duygusal baskıcı davranışın bilinçli engellenmesi olarak ifade edilen bir çeşit duygu kontrolünün etkileri araştırılmıştır. Bu çalışmada kişilere "sizi gözetleyen inanın sizin herhangi bir şey hissettiğinizi algılayamayacağı biçiminde" (bastırma şartı) davranırken filmi izlemesi istenmiştir. Araştırma neticesinde kişilerin bastırma

⁹² Yıldız, **a.g.e.**, s.44.

⁹³ Tuğba İzçınar, Benlik Farklılaşmasının Ruminatif Düşünce Biçimleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlişkisinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2018, s.27. (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁹⁴ İzçınar, **a.g.e.**, s.27.

⁹⁵ İzçınar, **a.g.e.**, s.27.

nedeniyle ifade edici davranışlarını azalttığı ve artmış yanıp sönme ve artmış sempatik sinir sistemi aktivitesinin belirtileri ile birlikte azalmış somatik aktivite ve azalmış kalp hızı ile sembolize edilen karışık bir fizyolojik durumu ortaya çıkardığı saptanmıştır. Kişisel deneyim duygusu hakkında bastırmanın hiç bir etkisi gözlemlenmemiştir. Ayrıca kadın ve erkek açısından herhangi bir farklılık tespit edilememiştir⁹⁶.

Gross, 1998'de düzenleme stratejileri ilişkin geliştirmiş olduğu bir modelde kişinin sahip olduğu duyguların ne olduğunun farkında olduğunu ancak bunların nerede, ne zaman, hangi şekilde ve nasıl yaşadığını ifade etmesi gerektiğini bilmesinin önemli olduğunu belirtmektedir. Bu duygu düzenleme modeli 5 duygu düzenleme stratejisinden oluşmaktadır⁹⁷.

- *Ortam Seçimi*: Oluşan ortama göre duyguların ortamdaki çıkma veya girme davranışının gösterilmesi.
- *Ortamın Düzenlenmesi*: Ortamın şartlarına göre duygu yoğunluğunun değiştirilip, azaltılması.
- *Dikkatin Yoğunlaştırılması*: Ortamda belli bir noktaya bütün dikkatin verilmesi.
- *Bilişsel Değişim*: Ortamın önemini tekrardan değerlendirilmesi.
- *Tepki Uyarlaması*: Duygunun ifade edilmesinin artması veya azaltılması.

Gross'a göre bu 5 strateji hem birlikte kullanılabilir hem de ayrı kullanılabilir gibi duruma göre değişiklik göstererek kişinin uyumunu azaltan veya artıran etkiye sahiptir⁹⁸.

Duygu düzenlemesinin psikolojik, sosyal ve kültürel açıdan farklılıkları ve değerleri bulunmaktadır. Bundan dolayı hem kişisel hem de sosyal, toplumsal açıdan duyguları incelenmesi gerekmektedir.

2.3.3. Duygu Düzenlemenin Gelişimi

Araştırmalar çocukluk ve ergenlik dönemi süresince ortaya çıkan duygu düzenleme süreçleri üzerinde aile ve ebeveynlerin önemli bir çevresel etken olduğu söylenmektedir. İlk olarak bebeklikte başlayan duygu düzenleme süreçleri daha sonra çocukluk ve ergenliğe kadar uzanan dönemde hızlı, daha sonraki dönemlerde de

⁹⁶ Yıldız, *a.g.e.*, s.45.

⁹⁷ James J. Gross, The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review, *Review of General Psychology*, 2(3), 1998, s.277.

⁹⁸ Yıldız, *a.g.e.*, s.47.

uygun bir biçimde sürer. Hayatının her döneminde kişi farklı stres faktörlerine ve değişimlere uyum sağlamaya çabalar⁹⁹. Buradan anlaşılacağı üzere gelişim boyunca duygu düzenlemesi adım adım meydana gelmektedir. Calkins'a göre yeni doğan bebekler ve küçük çocuklar duygularını düzenleyebilmek için diğer insanlardan yardım almaya gereksinim duyar. Yeni doğan bir bebek ihtiyaçlarını karşılanmak için dışarıya destek gereksinim duyduğundan duygularını ağlayarak ifade etmeye çalışır. Bebeklerde duygu düzenleme süreci ilk olarak İki-üç ay arası dönemde ortaya çıkan yüz-yüze oyun döneminde ebeveynin desteklemesi ve hassas yaklaşım ile birlikte gelişmeye başlar. Çocukların gereksinimleri ve bakım verenin davranışları arasındaki alışveriş ilişkisiyle duygu düzenlemesi gelişmektedir. Ebeveynin davranışları ve çocuğun mizacının karışımı neticesinde duygu düzenlemesi gelişmektedir Bu süreçte bakım verenler duygusal tepkilerini yöneterek, beklenmedik durumlarda çocuğa yardımcı olarak, çocuğun duygusal isteklerini daha uygun hale getirerek, oyunla, çocukla konuşarak ve karmaşık duygusal durumları yöneterek farklı yöntemlerle çocuğun sorunlarını halletmeye çalışır¹⁰⁰.

Duygu düzenleme süreçlerini çocuklar ailenin atmosferi içerisinde ebeveynlik tutumları, ilişkilerini gözleyerek, sosyal referanslar aracılığıyla adım adım öğrenir Thomson ve Meyer duygu düzenleme sürecine aile etkisi; çocuğun duygularına yönelik anne-babanın değerlendirmesi, ailenin duygusal atmosferi, ebeveynin bizzat müdahalesi, çocukla iletişim kurulması, ebeveyn çocuk ilişkisi ile gerçekleşir¹⁰¹.

Küçük çocuklar ebeveynin yardımına gereksinim duysalar da zamanla çevrenin duygusal bakımdan önemli olarak düşünülen özelliklerine yaklaşma, kaçınma ya da bunları yönlendirmeyi öğrendikçe, beden kontrolleri geliştikçe, duygu düzenlemeleri daha serbest duruma gelir. Çocuklar basit biri biçimde dış çevrelerini değiştirmeye çabalarken daha bilişsel ve içsel mücadele etme yöntemleri gelişir¹⁰².

Çocuklar okul öncesi dönemde duygularını ifade etmeye başlar okul döneminde zihnin duyguları yönetmedeki görevini algırlar. Çocuk dış çevresi ve ailesiyle geliştirdiği ilişkiler neticesinde duygularını hangi şekilde yorumlayacağını, duygularını kontrol ederek kendine güvenmeyi, kendi duygularını yönetmeyi, başarılı olmayı ve kültür ve cinsiyetin duygu düzenleme üzerindeki etkisini fark eder. Çocuklar

⁹⁹ Kıymet Yiğit Demir, Ergenlik Ve Yetişkinlik Dönemlerinde Bilişsel Duygu Düzenleme, Algılanan Ebeveyn Tutumu Ve Algılanan Sosyal Destek İle Psikolojik Belirti Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, 2018, s.15. (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁰⁰ Ece Ataman, Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2011, s.45. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁰¹ Ece Ataman ve İhsan Dağ, Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 2014, s.12.

¹⁰² Ataman, **a.g.e.**, s.46.

duyguların düzenlenebilir olduğunu diğer kişilerin duygularını uygun biçimde düzenlediğini gözlemledikçe öğrenir. Kişi büyüyüp sosyalleştikçe duygularını farklı yöntemlerle düzenlemeyi ve duygularını farklı bir biçimde ifade etmeyi öğrenirler¹⁰³.

Eisenberg ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada çocukların olumsuz ve olumlu duygular karşısında ebeveynlerinin gösterdikleri belirli tepkilerin, çocuğun duygu düzenleme becerilerini etkilediğini ortaya koymuşlardır. Bu çalışmada özellikle ebeveynlerin olumsuz ve cezalandırıcı davranışlarının çocuklar tarafından kızgınlık ve üzüntü gibi duygularını anlamaktan ziyade kaçınmaya sebep olduğu görülmüştür. Ayrıca çocukların, anne ve babalarının destekleyici ve kabul edici yaklaşım göstermeleri, daha yapıcı duygusal düzenleme becerileri ortaya koydukları araştırmalarda belirtilmektedir¹⁰⁴.

Geç çocukluk ve erken ergenlik periyotlarda gelişen bilişsel yetenekler sayesinde duygu düzenlemelerin değişik biçimde yapılabilmesi mümkündür. Ayrıca bu dönemlerde birey yapılacak etkinlikleri, arkadaşlarını, okulu seçebilmesi gibi bazı tecrübeler aracılığıyla çevreyi kendi tercihleri doğrultusunda şekillendirmeye başlar¹⁰⁵. Ergen bireyler ergenlik döneminde bireysel stratejiler belirleyerek duyguları yönetme ve ifade etmek için farklı yöntemler geliştirmeye başlar¹⁰⁶.

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki; ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde ortaya çıkan uyumsuz bilişsel duygu düzenleme yöntemlerinin kullanımı psikolojik belirtilerle bağlantılıdır. Bu sebeple bilişsel değişkenlerin anlaşılması ergenliğin hassasiyetleri ve bilişsel değişkenlerin araştırılması konusunda bilgi verirken yetişkin psikopatolojisini anlaşılması bakımından oldukça büyük önem taşımaktadır¹⁰⁷.

¹⁰³ Ross Thomson ve Sara Meyer, S. ***Socialization of Emotion Regulation in the Family***. In J.J.Gross(Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249-268). GuilfordPress. New York, 2007, s.50

¹⁰⁴ Demir, **a.g.e.**, s.17.

¹⁰⁵ Ataman, **a.g.e.**, s.46.

¹⁰⁶ İzçınar, **a.g.e.**, s.28.

¹⁰⁷ Ataman ve Dağ, **a.g.e.**, s.15

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, “ilişkisel tarama modeli”ne uygun olarak düzenlenmiştir. İlişkisel tarama modeli; iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir.

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmaya Ankara ilinde yaşayan 9-10-11-12. sınıf düzeyindeki 15-18 yaş aralığındaki 400 kişinin dahil edilmiştir.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veriler dört ölçme aracı ile toplanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu cinsiyet, yaş, anne ve baba eğitim durumu ile sosyo-ekonomik düzey gibi demografik soruları içermektedir.

3.3.2. Ergen-Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bu ölçek Droutmana, Golubb, Oganesyana ve Read (2018) tarafından geliştirilmiş Sarıçam ve Çelik (2018) tarafından Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeğini (EYBFÖ) Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemiştir¹⁰⁸. Araştırmanın çalışma grubunu 317 üniversite öğrencisi ve 200 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Ölçeğin psikometrik özellikleri, dilsel eşdeğerlik, açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, uyum geçerliği, iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. Uyum geçerliği için Doğayla İlişkili Olma Ölçeği (DİÖÖ-6) ve Düşünsel İyi Olma Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan açıklayıcı faktör analizi sonucu maddeler orijinal formula uygun olarak dört boyutta toplanmıştır. Daha sonra yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu 19 maddenin dört boyuttaki uyum indeksi değerleri ($\chi^2/sd=2.39$, RMSEA= .066, AGFI=.93, CFI=.96, GFI=.96, IFI=.96, NFI=.94, RFI=.92 ve SRMR=.047) olarak bulunmuştur. Ölçeğin

¹⁰⁸ Hakan Sarıçam ve İsmail Çelik, *Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EYBFÖ) Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri*: Bir Ön Çalışma. D. Köksal ve A. Ataç (ed.), VIII. Uluslararası Eğitimde Araştırmalar Kongresi Tam Metin Kitabı, 2018, s.157.

faktör yükleri. 50 ile .69 arasında sıralanmaktadır. Uyum geçerliği çalışmasında dikkat ve farkındalık ile doğayla ilişkililik ve düşünsel iyi olma arasında pozitif ilişkiler görülmüştür. Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ölçeğin bütünü için $\alpha=.84$; test-tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin bütünü için $r=.64$ olarak bulunmuştur. Ayrıca düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .33 ile .80 arasında sıralandığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre ölçeğin pozitif psikoloji, sağlık ve eğitim alanında kullanılabilir ve geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

3.3.3. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) (The Regulation of Emotions Questionnaire- REQ), Phillips ve Power (2007) tarafından ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini belirlemek için geliştirilmiş, Duy ve Yıldız (2014) tarafından Türkçe güvenilirlik geçerlilik çalışması yapılmıştır¹⁰⁹. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı sırasıyla içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .74, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .76, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .68 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .57 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki hafta ara ile 175 öğrenciye uygulanması sonucu elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .51, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .70, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .56 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .52 olarak bulunmuştur. Analizler sonucunda, EİDDÖ'nün ergenler üzerinde yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu görülmüştür.

3.3.4. Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970 de geliştirilmiş, Öner ve Le Compte tarafından 1985 te Türk toplumuna uyarlaması yapılmış, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini 20 soru ile ayrı ayrı ölçek likert tipi bir ölçektir¹¹⁰. Yüksek puanlar yüksek kaygı seviyelerini, düşük puanlar düşük kaygı seviyelerini gösterir.

1975 yılında Türkçe'ye çevrilerek geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan ölçek yirmişer maddelik durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden oluşmaktadır. Her iki ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20-80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan ise düşük kaygı seviyesini belirtir.

¹⁰⁹ Baki Duy ve Mehmet A. Yıldız, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41), 2014, s.23-35.

¹¹⁰ Necla Öner ve Ayhan Lecompte, *Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 1983, s.23.

“Hiç” ile “Tamamıyla” arasında değişen dört derecelik bir ölçektir. Envanterin Türkiye’deki geçerlilik ve güvenilirliği N. Öner tarafından 1977 yılında yapılmıştır¹¹⁸. Durumluk - Sürekli Kaygı Envanterlerinde iki tür ifade vardır. Doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Durumluk Kaygı Envanterindeki tersine dönmüş ifadeler 1,2,5,8,10,11,15,16,19 ve 20. maddelerdir. Sürekli Kaygı Envanterindeki tersine dönmüş ifadeler ise 21,26,27,30,33,36 ve 39 uncu maddeleri oluşturur. Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin ayrı ayrı toplam ağırlıkları bulunduktan sonra doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlık puanından, ters ifadelerin toplam ağırlık puanı çıkarılır. Bu sayıya, önceden saptanmış ve değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk Kaygı Envanteri için bu değişmeyen değer 50, Sürekli Kaygı Envanteri için 35’dir. En son elde edilen değer bireyin kaygı puanıdır. Durumluk Kaygı Ölçeği (DKÖ), ani değişiklik gösteren heyecansal reaksiyonları değerlendirmede oldukça duyarlı bir araçtır. Envanterin ikinci bölümünde yer alan yine 20 maddeden oluşan Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ), kişinin genelde, yaşama eğilimi gösterdiği kaygının sürekliliğini ölçmeyi amaçlamaktadır. Skorlar 20 (düşük anksiyete) ile 80 (yüksek anksiyete) arasındadır.

3.4. Verilerin Analizi

Veri toplama araçları ile elde edilen veriler bilgisayar ortamına sayısal ifade olarak girilmiş ve bu veriler sosyal bilimler için istatistik paket programı (Spss 25) kullanılarak istatistiksel analizleri yapılmıştır.

Analizlere başlamadan önce veriler normal dağılım açısından incelenmiştir. Araştırma değişkenlerinin örneklem grubunda normallik dağılımının analizi için yapılan Shapiro-Wilk Testinde Duygu Düzenleme Ölçeği (S-W= .990, Sd.= 400 p=.007) normal dağılım göstermediği görülmüştür. Erişkin Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (S-W= .991, Sd.= 400, p=.016) normal dağılım göstermediği görülmüştür. Durumluluk Süreklilik Ölçeği (S-W= .992, Sd.= 400, p=.040) normal dağılım göstermediği görülmüştür.

Uygulanan veri analizinde %95 güvenilirlik düzeyi temel alınmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında Parametrik olmayan iki grup arasındaki farkın analizi için Mann Withney U testi kullanılmıştır. İki den fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki Spearman korelasyon analizi ile test edilmiştir. Çocukluk çağı travmalarının özgeciliğe etkisini ölçmek için çoklu doğrusal regresyon kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tablo 1- Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

n=400		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kız	198	49,5
	Erkek	202	50,5
Yaş	15	51	12,8
	16	71	17,8
	17	149	37,3
	18	129	32,3
Sınıf	9. Sınıf	42	10,5
	10.Sınıf	46	11,5
	11. Sınıf	120	30,0
	12. Sınıf	192	48,0
Kaçıncı Çocuk	Birinci	225	56,3
	İkinci	135	33,8
	Üçüncü	27	6,8
	Dördüncü	11	2,8
	Beşinci	1	0,3
	Yedinci	1	0,3
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	1	0,3
	Okuryazar	1	0,3
	İlkokul Mezunu	27	6,8
	Ortaokul Mezunu	31	7,8
	Lise Mezunu	132	33,0
	Üniversite Mezunu	173	43,3
	Yüksek Lisans ve Üzeri Mezun	35	8,8
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar	1	0,3
	İlkokul Mezunu	18	4,5
	Ortaokul Mezunu	23	5,8
	Lise Mezunu	99	24,8
	Üniversite Mezunu	192	48,0
	Yüksek Lisans ve Üzeri Mezun	67	16,8
Sosyo Ekonomik Düzey	Orta	188	47,0
	İyi	212	53,0

Tabloda görüldüğü üzere, örneklem grubunun %49.5'i kız, %50.5'i erkek, %12.8'i 15 yaşında, %17.8'i 16 yaşında, %37.3'ü 17 yaşında, %32.3'ü 18 yaşında, %10.5'i 9.sınıf, %11.5'i 10.sınıf,%30.0'ı 11.sınıf, %48.0'ı 12.sınıf, %56.3'ü birinci çocuk, %33.8'i ikinci çocuk, %6.8'i üçüncü çocuk, %2.8'i dördüncü çocuk, %0.3'ü beşinci çocuk, %0.3'ü yedinci çocuk, anne eğitim durumunun %0.3'ü okur-yazar değil, %0.3'ü okur-yazar, %6.8'i ilkokul mezunu,%7.8'i ortaokul mezunu, %33.0'ı lise mezunu, %43.3'ü üniversite mezunu, %8.8'i yüksek lisans üzeri, baba eğitim durumunun %0.3'ü okur-yazar,%4.5'i ilkokul mezunu, %5.8'i ortaokul mezunu, %24.8'i lise mezunu, %48.0'ı üniversite mezunu, %16.8'i yüksek lisans üzeri, %47.0'ının sosyo-ekonomik düzeyi orta, %53.0'ının sosyo-ekonomik düzeyi yüksektir.

Tablo 2- Durumluluk ve Süreklilik Ölçeğinin ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	n	Ort.	Ss.
Durumluluk Süreklilik	400	2,3225	0,47110
Durumluluk	400	2,3280	0,57078
Süreklilik	400	2,3167	0,46916

Tablo 4.2.'de görüldüğü üzere, durumluluk süreklilik ölçeği ortalaması 2.32(ss=0.47)dir. Durumluluk alt boyutunun ortalaması 2.32(ss=0.57)dir. Süreklilik alt boyutunun ortalaması 2.31(ss=0.46)dir.

Tablo 3- Ergen Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	n	Ort.	Ss.
Ergen Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği	400	3,2075	0,39702
Dikkat ve Farkındalık	400	3,8328	0,75748
Tepkisizlik	400	2,6842	0,93746
Yargılayıcı Olmama	400	2,2988	0,88488
Kendini Kabullenme	400	3,0667	1,10919

Tablo 3'de görüldüğü üzere, ergen yetişkin bilinçli farkındalık ölçeği ortalaması 3.20(ss=0.39)dir. Dikkat ve farkındalık alt boyutunun ortalaması 3.83(ss=0.75)dür. Tepkisizlik alt boyutunun ortalaması 2.68(ss=0.93)dir. Yargılayıcı olmama alt boyutunun ortalaması 2.29(ss=0.88)dur. Kendini kabullenme alt boyutunun ortalaması 3.06(ss=1.10)dir.

Tablo 4- Duygu Düzenleme  leği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	n	Ort.	Ss.
Duygu Düzenleme �leği	400	2,9063	0,50646
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	400	3,8181	0,74857
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	400	2,7890	0,83644
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	400	3,0744	0,92815
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	400	2,1595	0,84287

Tablo 4’de görüldüğü üzere, duygu düzenleme  leği alt boyutunun ortalaması 2.90(ss=0.50)dir. İçsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutunun ortalaması 3.81(ss=0.74)dir. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutunun ortalaması 2.78(ss=0.83)dir. Dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutunun ortalaması 3.07(ss=0.92)dir. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutunun ortalaması 2.15(ss=0.84)dir.

Tablo 5-  rneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik  leği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	S.O	S.T.	U	W	Z	p	
Durumluluk Süreklilik	Kız	198	226,83	44913,00	14784,000	35287,000	-4,511	0,000*
	Erkek	202	174,69	35287,00				
Durumluluk	Kız	198	214,90	42549,50	17147,500	37650,500	-2,467	0,014*
	Erkek	202	186,39	37650,50				
Süreklilik	Kız	198	237,77	47077,50	12619,500	33122,500	-6,387	0,000*
	Erkek	202	163,97	33122,50				

Tablo 5’den de anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun durumluluk-süreklilik  leğinden almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında kız grubun daha fazla puan aldığından dolayı istatistiksel açıdan $p<0.01$ çok yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun durumluluk alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında kız grubun daha fazla puan aldığından dolayı istatistiksel açıdan $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun süreklilik alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmış farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında kız grubun daha fazla puan aldığından dolayı istatistiksel açıdan $p < 0.01$ çok yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablo 6- Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	S.O	S.T.	U	W	Z	p																																																
Duygu Düzenleme Ölçeği	Kız	198	221,81	43918,50	15778,500	36281,500	-3,653	0,000*																																															
	Erkek	202	179,61	36281,50					İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	Kız	198	204,61	40513,50	19183,500	39686,500	-0,709	0,478	Erkek	202	196,47	39686,50	İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Kız	198	224,20	44392,00	15305,000	35808,000	-4,070	0,000*	Erkek	202	177,27	35808,00	Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	Kız	198	204,33	44418,00	15279,000	35782,000	-4,096	0,346	Erkek	202	177,14	35782,00	Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Kız	198	203,33	40259,00	19438,000	39941,000	-0,486
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	Kız	198	204,61	40513,50	19183,500	39686,500	-0,709	0,478																																															
	Erkek	202	196,47	39686,50					İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Kız	198	224,20	44392,00	15305,000	35808,000	-4,070	0,000*	Erkek	202	177,27	35808,00	Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	Kız	198	204,33	44418,00	15279,000	35782,000	-4,096	0,346	Erkek	202	177,14	35782,00	Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Kız	198	203,33	40259,00	19438,000	39941,000	-0,486	0,627	Erkek	202	197,73	39941,00								
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Kız	198	224,20	44392,00	15305,000	35808,000	-4,070	0,000*																																															
	Erkek	202	177,27	35808,00					Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	Kız	198	204,33	44418,00	15279,000	35782,000	-4,096	0,346	Erkek	202	177,14	35782,00	Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Kız	198	203,33	40259,00	19438,000	39941,000	-0,486	0,627	Erkek	202	197,73	39941,00																					
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	Kız	198	204,33	44418,00	15279,000	35782,000	-4,096	0,346																																															
	Erkek	202	177,14	35782,00					Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Kız	198	203,33	40259,00	19438,000	39941,000	-0,486	0,627	Erkek	202	197,73	39941,00																																		
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Kız	198	203,33	40259,00	19438,000	39941,000	-0,486	0,627																																															
	Erkek	202	197,73	39941,00																																																			

Tablo 6'dan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun duygu düzenleme ölçeğinden almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmış farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında kız grubun daha fazla puan aldığından dolayı istatistiksel açıdan $p < 0.01$ çok yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmış farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan $p > 0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmış farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında kız grubun daha fazla

puan aldığından dolayı istatistiksel açıdan $p < 0.01$ çok yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, istatistiksel açıdan $p > 0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan $p > 0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 7- Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Ergen Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	S.O	S.T.	U	W	Z	p	
Ergen Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Kız	198	197,19	39043,50	19342,500	39043,500	-0,568	0,570
	Erkek	202	203,75	41156,50				
Dikkat ve Farkındalık	Kız	198	220,64	43686,00	16011,000	36514,000	-3,453	0,001*
	Erkek	202	180,76	36514,00				
Tepkisizlik	Kız	198	181,89	36013,50	16312,500	36013,500	-3,208	0,001*
	Erkek	202	218,75	44186,50				
Yargılayıcı Olmama	Kız	198	187,48	37122,00	17421,000	37122,000	-2,240	0,025*
	Erkek	202	213,26	43078,00				
Kendini Kabullenme	Kız	198	174,99	34647,50	14946,500	34647,500	-4,389	0,000*
	Erkek	202	225,51	45552,50				

Tablo 7'den de anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun ergen yetişkin bilinçli farkındalık ölçeğinden almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucundan, istatistiksel açıdan $p > 0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun dikkat ve farkındalık alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde

farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında kız grubun daha fazla puan aldığından dolayı istatistiksel açıdan $p < 0.01$ çok yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun tepkisizlik alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında erkek grubun daha fazla puan aldığından dolayı istatistiksel açıdan $p < 0.01$ çok yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun yargılayıcı olmama alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında erkek grubun daha fazla puan aldığından dolayı istatistiksel açıdan $p < 0.05$ yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun kendini kabullenme alt boyutundan almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında erkek grubun daha fazla puan aldığından dolayı istatistiksel açıdan $p < 0.01$ çok yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablo 8- Örneklem Grubunun Sınıf Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

	Sınıf	n	S.O	X2	Sd.	p
Durumluluk Süreklilik	9. Sınıf	42	174,71	38,937	3	0,000*
	10.Sınıf	46	155,36			
	11. Sınıf	120	167,27			
	12. Sınıf	192	237,73			
Durumluluk	9. Sınıf	42	165,43	62,651	3	0,000*
	10.Sınıf	46	136,60			
	11. Sınıf	120	162,27			
	12. Sınıf	192	247,38			
Süreklilik	9. Sınıf	42	190,54	7,082	3	0,069
	10.Sınıf	46	193,89			
	11. Sınıf	120	181,73			
	12. Sınıf	192	215,99			

Tablo 8'den de anlaşılacağı gibi, durumluluk- süreklilik ölçeği sıralamalar sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda sınıf gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak çok yüksek düzeyde anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=38.937$; $sd=3$; $p<0.01$). Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda farklılığın 9.sınıf olan grupla 12.sınıf olan grup arasında 12. sınıf olan grup daha fazla puan almıştır. ($U=2796,00$; $z=-3.111$, $p<0.01$). Analizlerin sonucunda farklılığın 10.sınıf olan grupla 12.sınıf olan grup arasında 12. sınıf olan grup daha fazla puan almıştır. ($U=2654,00$; $z=-4.202$, $p<0.01$). Analizlerin sonucunda farklılığın 11.sınıf olan grupla 12.sınıf olan grup arasında 12. sınıf olan grup daha fazla puan almıştır. ($U=7370,50$; $z=-5.354$, $p<0.01$).

Tablodan anlaşılacağı gibi, durumluluk alt boyutu sıralamalar sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda sınıf gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak çok yüksek düzeyde anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=62.651$; $sd=3$; $p<0.01$). Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda farklılığın 9.sınıf olan grupla 12.sınıf olan grup arasında 12. sınıf olan grup daha fazla puan almıştır. ($U=2323,00$; $z=-4.303$, $p<0.01$). Analizlerin sonucunda farklılığın 10.sınıf olan grupla 12.sınıf olan grup arasında 12. sınıf olan grup daha fazla puan almıştır. ($U=2070,00$; $z=-5.595$, $p<0.01$). Analizlerin sonucunda farklılığın 11.sınıf olan grupla 12.sınıf olan grup arasında 12. sınıf olan grup daha fazla puan almıştır. ($U=6574,50$; $z=-6.382$, $p<0.01$).

Tablodan anlaşılacağı gibi süreklilik alt boyutu sıralamalar ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda sınıf gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\chi^2=7,082$; $sd=3$; $p>0.05$).

Tablo 9- Örneklem Grubunun Yaş Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

	Yaş	n	S.O	X ²	Sd.	p
Durumluluk Süreklilik	15	51	161,67	20,017	3	0,000*
	16	71	167,31			
	17	149	204,31			
	18	129	229,72			
Durumluluk	15	51	152,28	37,867	3	0,000*
	16	71	152,16			
	17	149	204,36			
	18	129	241,71			
Süreklilik	15	51	181,34	2,249	3	0,522
	16	71	194,11			
	17	149	203,85			
	18	129	207,72			

Tablo 9'dan da anlaşılacağı gibi, durumluluk- süreklilik ölçeği sıralamalar yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda yaş gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak çok yüksek düzeyde anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=20.017$; $sd=3$; $p<0.01$). Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda farklılığın 15 yaş olan grupla 17 yaş olan grup arasında 17 yaş olan grup daha fazla puan almıştır. ($U=2973,50$; $z=-2.316$, $p<0.05$). Analizlerin sonucunda farklılığın 15 yaş olan grupla 18 yaş olan grup arasında 18 yaş olan grup daha fazla puan almıştır. ($U=2229,50$; $z=-3.367$, $p<0.01$). Analizlerin sonucunda farklılığın 16 yaş olan grupla 18 yaş olan grup arasında 18 yaş olan grup daha fazla puan almıştır. ($U=3116,50$; $z=-3.736$, $p<0.01$).

Tablodan anlaşılacağı gibi, durumluluk alt boyutu sıralamalar yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda yaş gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak çok yüksek düzeyde anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=37.867$; $sd=3$; $p<0.01$). Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analizlerin

sonucunda farklılığın 15 yaş olan grupla 17 yaş olan grup arasında 17 yaş olan grup daha fazla puan almıştır. (U=2812,50; z=-2.768,p<0.01). Analizlerin sonucunda farklılığın 15 yaş olan grupla 18 yaş olan grup arasında 18 yaş olan grup daha fazla puan almıştır. (U=1818,50; z=-4.672,p<0.01). Analizlerin sonucunda farklılığın 16 yaş olan grupla 18 yaş olan grup arasında 18 yaş olan grup daha fazla puan almıştır. (U=2516,00; z=-5.271,p<0.01). Analizlerin sonucunda farklılığın 17 yaş olan grupla 18 yaş olan grup arasında 18 yaş olan grup daha fazla puan almıştır. (U=7829,00; z=-2.666,p<0.01).

Tablodan anlaşılacağı gibi süreklilik alt boyutu sıralamalar ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda sınıf gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\chi^2=2,249$; sd=3; p>05).

Tablo 10- Örneklem Grubunun Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Sosyo Ekonomik Düzey		n	S.O	W	Z.	p
Duygu Düzenleme Ölçeği	Orta	188	188,76	35487,000	-1,914	0,056
	İyi	212	210,91			
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	Orta	188	186,31	35025,500	-2,328	0,020*
	İyi	212	213,09			
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Orta	188	190,99	35906,000	-1,553	0,120
	İyi	212	208,93			
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	Orta	188	193,85	36444,500	-1,087	0,277
	İyi	212	206,39			
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Orta	188	197,94	37212,000	-0,419	0,675
	İyi	212	202,77			

Tablo 10'den anlaşılacağı gibi duygu düzenleme ölçeği sıralamalar ortalamalarının sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U sonucunda sınıf gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablodan anlaşılacağı gibi, içsel işlevsel düzenleme alt boyutu sıralamalar sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini

belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U sonucunda yaş gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=5.418$; $sd=1$; $p<05$). Bu işlemin ardından Mann Whitney-U sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda farklılığın sosyo-ekonomik durumu orta olan grupla sosyo-ekonomik durumu yüksek olan grup arasında sosyo-ekonomik durumu yüksek olan grup daha fazla puan almıştır.

Tablodan anlaşılacağı gibi içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu sıralamalar ortalamalarının sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U sonucunda sınıf gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablodan anlaşılacağı gibi dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu sıralamalar ortalamalarının sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U sonucunda sınıf gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablodan anlaşılacağı gibi dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu sıralamalar ortalamalarının sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U sonucunda sınıf gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 11- Durumluluk-Süreklilik Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Ergen Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları

		Ergen Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Dikkat ve Farkındalık	Tepkisizlik	Yargılayıcı Olmama	Kendini Kabullenme
Durumluluk Süreklilik	r	-,169**	0,053	-,195**	-0,006	-,328**
	p	0,001	0,290	0,000	0,902	0,000
	n	400	400	400	400	400
Süreklilik	r	-,253**	0,045	-,256**	-0,070	-,391**
	p	0,000	0,372	0,000	0,160	0,000
	n	400	400	400	400	400
Durumluluk	r	-0,092	0,045	-,121*	0,036	-,232**
	p	0,065	0,373	0,016	0,468	0,000
	n	400	400	400	400	400

Tablo 11’de görüldüğü üzere Durumluluk-Süreklilik Ölçeği ve Alt Boyutları ile Ergen Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Alt Boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda;

Durumluluk süreklilik ölçeği toplam puanı ile ergen yetişkin bilinçli farkındalık ölçeği puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-,169$, $p<.01$). Durumluluk-süreklilik puanları arttıkça, ergen yetişkin bilinçli farkındalık azalmaktadır.

Durumluluk süreklilik ölçeği toplam puanı ile tepkisizlik alt boyutu puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-,195$, $p<.01$). Durumluluk-süreklilik puanları arttıkça, tepkisizlik puanı azalmaktadır.

Durumluluk süreklilik ölçeği toplam puanı ile kendini kabullenme alt boyutu puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-,328$, $p<.01$). Durumluluk-süreklilik puanları arttıkça, kendini kabullenme puanı azalmaktadır.

Süreklilik alt boyutu toplam puanı ile ergen yetişkin bilinçli farkındalık ölçeği puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-,253$, $p<.01$). Süreklilik puanları arttıkça, ergen yetişkin bilinçli farkındalık azalmaktadır.

Süreklilik alt boyutu toplam puanı ile tepkisizlik alt boyutu puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-,256$, $p<.01$). Süreklilik puanları arttıkça, tepkisizlik puanı azalmaktadır.

Süreklilik alt boyutu toplam puanı ile kendini kabullenme alt boyutu puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -0,391$, $p < .01$). Süreklilik puanları arttıkça, tepkisizlik puanı azalmaktadır.

Durumluluk alt boyutu toplam puanı ile tepkisizlik alt boyutu puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -0,121$, $p < .01$). Durumluluk puanları arttıkça, tepkisizlik puanı azalmaktadır.

Durumluluk alt boyutu toplam puanı ile kendini kabullenme alt boyutu puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -0,232$, $p < .01$). Durumluluk puanları arttıkça, kendini kabullenme puanı azalmaktadır.

Tablo 12- Durumluluk-Süreklilik Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları

		Duygu Düzenleme Ölçeği	İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme
Durumluluk Süreklilik	r	,355**	-,109*	,557**	-0,018	,299**
	p	0,000	0,029	0,000	0,719	0,000
	n	400	400	400	400	400
Süreklilik	r	,416**	-0,045	,616**	0,072	,253**
	p	0,000	0,372	0,000	0,151	0,000
	n	400	400	400	400	400
Durumluluk	r	,260**	-,132**	,421**	-0,079	,293**
	p	0,000	0,008	0,000	0,116	0,000
	n	400	400	400	400	400

** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 12’de görüldüğü üzere Durumluluk-Süreklilik Ölçeği ve Alt Boyutları ile Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda;

Durumluluk süreklilik ölçeği toplam puanı ile duygu düzenleme ölçeği puanı arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -0,355$, $p < .01$). Durumluluk-süreklilik puanları arttıkça, duygu düzenleme puanları artmaktadır.

Durumluluk süreklilik ölçeği toplam puanı ile içsel işlevsel duygu düzenleme puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -0,109$

$p < .01$). Durumluluk-süreklilik puanları artıkça, duygu düzenleme puanları azalmaktadır.

Durumluluk süreklilik ölçeği toplam puanı ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.557$, $p < .01$). Durumluluk-süreklilik puanları artıkça, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları artmaktadır.

Durumluluk süreklilik ölçeği toplam puanı ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.229$, $p < .01$). Durumluluk-süreklilik puanları artıkça, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları artmaktadır.

Süreklilik alt boyutu toplam puanı ile duygu düzenleme ölçeği puanı arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.416$, $p < .01$). Süreklilik puanları artıkça, duygu düzenleme puanları artmaktadır.

Süreklilik alt boyutu toplam puanı ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.616$, $p < .01$). Süreklilik puanları artıkça, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları artmaktadır.

Süreklilik alt boyutu toplam puanı ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.253$, $p < .01$). Süreklilik puanları artıkça, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları artmaktadır.

Durumluluk alt boyutu toplam puanı ile duygu düzenleme ölçeği puanı arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.260$, $p < .01$). Durumluluk puanları artıkça, duygu düzenleme puanları artmaktadır.

Durumluluk alt boyutu toplam puanı ile içsel işlevsel duygu düzenleme puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.132$, $p < .01$). Durumluluk puanları artıkça, duygu düzenleme puanları azalmaktadır.

Durumluluk alt boyutu toplam puanı ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.421$, $p < .01$). Durumluluk puanları artıkça, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları artmaktadır.

Durumluluk alt boyutu toplam puanı ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki

bulunmuştur ($r=-293$, $p<.01$). Durumluluk puanları artıkça, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları artmaktadır.

Tablo 13- Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Ergen Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları

		Ergen Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Dikkat ve Farkındalık	Tepkisizlik	Yargılayıcı Olmama	Kendini Kabullenme
Duygu Düzenleme Ölçeği	r	-,145**	,313**	-,327**	-,273**	-,422**
	p	0,004	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	400	400	400	400	400
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	r	-0,064	,315**	-,318**	,459**	0,084
	p	0,202	0,000	0,000	0,000	0,095
	N	400	400	400	400	400
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	r	-,239**	,170**	-,361**	-,176**	-,433**
	p	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000
	N	400	400	400	400	400
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	r	-0,007	,235**	-0,093	,184**	,216**
	p	0,885	0,000	0,063	0,000	0,000
	N	400	400	400	400	400
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	r	0,010	0,098	-0,048	0,075	-,228**
	p	0,835	0,051	0,340	0,137	0,000
	N	400	400	400	400	400

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

Tablo 13’de görüldüğü üzere Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları ile Ergen Yetişkin Bilinçli Farkındalık ve Alt Boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Spearman Korelasyon analizi sonucunda;

Duygu düzenleme ölçeği toplam puanı ile ergen yetişkin bilinçli farkındalık ölçeği puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-145$, $p<.01$). Duygu düzenleme puanları artıkça, yetişkin bilinçli farkındalık puanları azalmaktadır.

Duygu düzenleme ölçeği toplam puanı ile dikkat ve farkındalık alt boyutu puanı arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=313$, $p<.01$). Duygu düzenleme puanları artıkça, dikkat ve farkındalık artmaktadır.

Duygu düzenleme ölçeği toplam puanı ile tepkisizlik alt boyutu puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-327$, $p<.01$). Duygu düzenleme puanları artıkça, tepkisizlik azalmaktadır.

Duygu düzenleme ölçeği toplam puanı ile yargılayıcı olmama alt boyutu puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-273$, $p<.01$). Duygu düzenleme puanları artıkça, yargılayıcı olmama puanları azalmaktadır.

Duygu düzenleme ölçeği toplam puanı ile kendini kabullenme alt boyutu puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-422$, $p<.01$). Duygu düzenleme puanları artıkça, kendini kabullenme puanları azalmaktadır.

İçsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu toplam puanı ile dikkat ve farkındalık alt boyutu puanı arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=315$, $p<.01$). İçsel işlevsel duygu düzenleme puanları artıkça, dikkat ve farkındalık artmaktadır.

İçsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu toplam puanı ile tepkisizlik alt boyutu puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-327$, $p<.01$). İçsel işlevsel duygu düzenleme puanları artıkça, tepkisizlik azalmaktadır.

İçsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu toplam puanı ile yargılayıcı olmama alt boyutu puanı arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=273$, $p<.01$). İçsel işlevsel duygu düzenleme puanları artıkça, yargılayıcı olmama puanları artmaktadır.

İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu toplam puanı ile ergen yetişkin bilinçli farkındalık ölçeği puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-239$, $p<.01$). İçsel işlevse olmayan duygu düzenleme puanları artıkça, yetişkin bilinçli farkındalık puanları azalmaktadır.

İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu toplam puanı ile dikkat ve farkındalık alt boyutu puanı arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=170$ $p<.01$). İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları artıkça, dikkat ve farkındalık artmaktadır.

İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu toplam puanı ile tepkisizlik alt boyutu puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-361$, $p<.01$). İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları artıkça, tepkisizlik azalmaktadır.

İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu toplam puanı ile yargılayıcı olmama alt boyutu puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-176$ $p<.01$). İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları artıkça, yargılayıcı olmama puanları azalmaktadır.

İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu toplam puanı ile kendini kabullenme alt boyutu puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-433$ $p<.01$). İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları artıkça, kendini kabullenme puanları azalmaktadır.

Dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu toplam puanı ile dikkat ve farkındalık alt boyutu puanı arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=235$ $p<.01$). Dışsal işlevsel duygu düzenleme puanları artıkça, dikkat ve farkındalık artmaktadır.

Dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu toplam puanı ile yargılayıcı olmama alt boyutu puanı arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=184$ $p<.01$). Dışsal işlevsel duygu düzenleme puanları artıkça, yargılayıcı olmama puanları artmaktadır.

Dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu toplam puanı ile kendini kabullenme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=,216$ $p<.01$). Dışsal işlevsel duygu düzenleme puanları artıkça, kendini kabullenme puanları artmaktadır.

Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu toplam puanı ile kendini kabullenme alt boyutu puanı arasında negatif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-228$, $p<.01$). Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları artıkça, kendini kabullenme puanları azalmaktadır.

Tablo 14- Bilinçli Farkındalığın Durumluluk Süreklilik Kaygıya Etkisi

	B	Std. Error	Beta	t	p	Partial	Part
(Constant)	2,761	0,181		15,288	0,000		
Dikkat Farkındalık ve	0,008	0,032	0,013	0,249	0,804	0,013	0,012
Tepkisizlik	-0,071	0,026	-0,141	-2,685	0,008	-0,134	-0,124
Yargılayıcı Olmama	0,079	0,028	0,149	2,787	0,006	0,139	0,129
Kendini Kabullenme	-0,150	0,021	-0,354	-7,130	0,000	-0,338	-0,330
R=.393 R2=.155 F=18,067 p=.000							

Tablo 14’de görüldüğü üzere bilinçli farkındalığın alt boyutu olan dikkat ve farkındalık, tepkisizlik, yargılayıcı olmama, kendini kabullenme bilinçli durumluluk ve sürekliliği anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($R=0.393$, $R^2=.155$, $p<.0.01$). Adı geçen değişkenler birlikte durumluluk-sürekliliğin toplam varyansın yaklaşık %16’sını açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin bilinçli farkındalığın üzerindeki göreceli önem sırası kendini kabullenme, yargılayıcı olmama, tepkisizlik, dikkat ve farkındalıktır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise kendini kabullenme, yargılayıcı olmama, tepkisizliğin durumluluk-süreklilik kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Dikkat ve farkındalığın önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Tablo 15- Duygu Düzenlemenin Durumluluk-Süreklilik Kaygıya Etkisi

	B	Std. Error	Beta	t	p	Partial	Part
(Constant)	1,773	0,125		14,232	0,000		
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	-0,094	0,026	-0,149	-3,538	0,000	-0,175	-0,143
İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	0,315	0,025	0,559	12,818	0,000	0,542	0,516
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	-0,027	0,021	-0,053	-1,271	0,204	-0,064	-0,051
Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	0,052	0,025	0,092	2,090	0,037	0,105	0,084
R=.599 R ² =.359 F=55,270 p=.0.00							

Tablo 15’de görüldüğü üzere duygu düzenlemenin alt boyutu olan içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme durumluluk-sürekliliği anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($R=0,599$, $R^2=.359$, $p<.0.01$). Adı geçen değişkenler birlikte durumluluk-süreklilik kaygısının toplam varyansın yaklaşık %36’sını açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin durumluluk süreklilik kaygı üzerindeki göreceli önem sırası içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenlemedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Dışsal işlevsel duygu düzenlemenin önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bulgularına göre cinsiyete göre durumluluk-süreklilik kaygı puanları anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Bu bulguya göre kız öğrencilerin kaygı puanları erkek öğrenciler göre anlamlı derecede yüksektir. Başaran ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada durumlu kaygı açısından erkeklerin kaygı puanları kadınlara göre yüksek çıkmasına rağmen, sürekli kaygı puanlarında anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır¹¹¹. Canbaz ve arkadaşları çalışmalarında hem durumluluk hem de süreklilik kaygı puanları açısından bir farklılaşma olduğunu tespit etmiştir¹¹². Bu araştırmaya göre kadınların hem durumluluk hem de süreklilik kaygı puanları erkekler göre anlamlı derecede yüksektir. Akyol lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, durumluluk kaygı puanları açısından anlamlı farklılık bulgulamazken, kadınların süreklilik kaygı puanlarının erkekler göre yüksek olduğunu bulgulamıştır. Demiriz ve Ulutaş¹¹³; Kaya ve Varol¹¹⁴; Öztürk¹¹⁵ de çalışmalarında kadınların erkeklere göre daha kaygılı olduğu sonucunu bulgulamıştır.

Araştırma bulgularına göre kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek bulgulanmasının nedeninin toplumsal değer yargıları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Berk'e göre erkek ve kadınların toplum tarafından kabul edilmiş biçimini etkileyen toplumsal kalıp yargıları bulunmaktadır. Bu yargılar ya da toplumsal cinsiyet rolleri, erkekleri toplumda daha özgür bireyler şeklinde tasvir ederken, kadınları aile içinde genel de erkeğin arka planında bir rolle tanımlar¹¹⁶. Bu durum hem aile hem de çevre baskısı ortaya çıkar. Ortaya çıkan bu durumun kadınlar için bir baskı aracı olduğu ve kaygı yarattığı düşünülebilir. Yine ülkemizde geleneksel kadın rolünün, kendine yeten ve girişken davranış tarzını desteklemediği bilinmektedir. Bu durum olumsuz yaşam olaylarına karşı kadının desteklenme ihtiyacını erkeğe göre daha fazla artırır. Yine bu durumun sonucu olarak da kaygının artacağı düşünülmektedir.

¹¹¹ Mehmet Hakan Başaran, vd., Sporcularda Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı:2, 2009.

¹¹² Sevgi Cambaz vd., Samsun Çıracılık Eğitim Merkezine Devam Eden Çıracıların Durumluluk Sürekli Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi, *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, Temmuz-Ağustos-Eylül Sayısı, 2005.

¹¹³ Serap Demiriz, İlkay Ulutaş, 9-12 Yaş Çocuklarının Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Ege Eğitim Dergisi*, 3(1), 2003, s.1-9.

¹¹⁴ Mevlüt Kaya, Kübra Varol, İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği), *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sayı: 17, 2004.

¹¹⁵ Orhan Öztürk, Ruh *Sağlığı ve Bozuklukları*, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1997.

¹¹⁶ Laura Berk, *Çocuk gelişimi* (1. Baskı). (Çev: A. Dönmez). İmge Yay., Ankara, 2013, s.68.

Araştırmanın bulgularına göre bilinçli farkındalık alt boyutları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu alt boyutlardan tepkisizlik, yargılayıcı olmama ve kendini kabullenme alt boyutları erkeklerde anlamlı derecede yüksekken, dikkat ve farkındalık boyutu kadınlarda anlamlı yüksek bulgulanmıştır. Tuncer öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmada bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılaşmadığını bulgulanmıştır¹¹⁷. Atalay ve arkadaşları bilinçli farkındalık temelli öz yeterlilik ölçeği geliştirme çalışmalarında bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılaşmadığını bulgulanmıştır¹¹⁸. Şahin araştırmasında kadınların bilinçli farkındalık puanlarının erkeklere göre anlamlı şekilde yüksek olduğunu bulgulanmıştır¹¹⁹. Literatürde yer alan araştırma sonuçlarında farklılığın olmasında alınan örneklem grubunun farklılığının etkisi olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin cinsiyetlerine göre duygu düzenleme strateji puanları arasında anlamlı farklılık bulgulanmıştır. Bu bulguya göre kadınların içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları erkekler göre anlamlı derecede yüksektir. Diğer alt faktörlerde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ör. (Duygularımı içime atarım, saklarım.) ifadesinde olduğu gibi içe kapanıklığı yansıtır. Çöllü ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin benlik saygısı, anksiyete ve diğer değişkenlerle olan ilişkisini incelediği çalışmasında kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu bulgulanmıştır¹²⁰. Kayhan ise ergenlerde duygu düzenleme becerilerini ve cinsiyet açısından incelemiş, anlamlı bir farklılık saptamamıştır¹²¹. Ataerkil bir cinsiyet rejiminin etkin olduğu bölgede, erkeklerin belirleyici, kadının ikincil bir konumda olduğu bir soy ideolojisi hakimdir¹²². Bu durumun kadınlar üzerinde yarattığı birçok etki bulunmaktadır. Duyguları açıkça ifade edememe, bastırma üzerinedir.

¹¹⁷ Nur Tuncer, Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi, Işık Üniversitesi, İstanbul, 2007. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

¹¹⁸ Zümra Atalay vd., Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye Uyarlama Çalışması, **İlköğretim Online**, 16(4), 2017, s. 1803-1815.

¹¹⁹ Azize Şahin, Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık İle Yaşam Doyumu Ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2018. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

¹²⁰ Burak Çöllü, Ergenlerde Duygu Durum Düzenleme Becerileri, Benlik Saygısı, Depresyon, Anksiyete Ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2018. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

¹²¹ Hüseyin Kayhan, Ergenlikte Saldırganlık ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişki, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2017. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

¹²² Şevket, Ökten, Toplumsal Cinsiyet ve İktidar: Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin Toplumsal Cinsiyet Düzeni, **Ulusal Arası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 2(8), 2009, s.302-313.

Araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin durumluluk ve süreklilik kaygı puanları sınıf değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Bu bulguya göre 12. Sınıf öğrencilerinin durumluluk kaygı düzeyleri diğer sınıf düzeylerine göre anlamlı derecede yüksektir. Süreklilik kaygı puanları açısından anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır. Çakmak ve Hevedanlı'nın araştırmalarında üniversite birinci sınıf öğrencilerinin kaygı seviyelerinin diğer sınıflardaki öğrencilere göre yüksek olduğunu bulgulamıştır¹²³. Akmaz ve Ceyhan araştırmalarında sınıf düzeyi ile kaygı arasında anlamlı farklılığı rastlamamıştır. Literatürde lise öğrencileri üzerine yapılan birçok araştırmada, çalışmamızla paralel sonuçlara ulaşılmıştır¹²⁴. Pati'nin yaptığı araştırmaya göre lise 12. Sınıf öğrencilerinin kaygı puanlarının yüksek olduğunu bulgulamıştır¹²⁵. Gündoğdu, Yavuzer ve Karataş, araştırmalarında lise son sınıf öğrencilerinin durumluluk kaygı puanlarının diğer sınıflara göre yüksek olduğunu bulgularken, süreklilik kaygı puanlarının farklılaşmadığını bulgulamıştır¹²⁶. Dolayısıyla bu sonuç ile araştırma sonucu tutarlılık göstermektedir. Yine Kula ve Saraç¹²⁷; Ulutaş¹²⁸ araştırmalarında son sınıf lise öğrencilerinin kaygı puanlarının diğer sınıflara göre yüksek olduğunu bulgulamış ve bu bulguya ulaşmada üniversiteye giriş sınavının etkili olabileceği görüşünü bildirmiştir. Lise son sınıf üniversiteye geçiş sınavı gibi geleceği etkileyen bir sınavın olduğu bir yıldır. Bu yıl öğrencilerin gelecek ile ilgili belirsizliklerinin arttığı ve sınav kaygısının yoğun yaşandığı bir yıl olması nedeniyle kaygının yüksek bulgulanmasının beklenen bir bulgu olduğu sonucunu doğurur.

Araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin durumluluk ve süreklilik kaygı puanları yaş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Bu bulguya göre yaşın artması öğrencilerinin durumluluk kaygı düzeylerini artırmaktadır. Ulutaş¹²⁹ çalışmasında öğrencilerin yaşları büyüdükçe kaygı düzeylerinin arttığını belirterek

¹²³ Özlem Çakmak ve Murat Hevedanlı, Eğitim ve fen-edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 2005, s.115-127.

¹²⁴ Münteha Akmaz ve Nesime Ceyhan, Fen edebiyat fakültesi türk dili ve edebiyatı bölümü öğrencilerinin durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Tokat Örneği). *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1, 2009, s.131-147.

¹²⁵ Ceni, Paltı, Üniversiteye hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde yükseköğretime geçiş sınavı öncesi ve sonrasında benlik saygısı, sınav kaygısı ve durumluk sürekli kaygı düzeyleri. İstanbul Üniversitesi, 2012, s.87. (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*).

¹²⁶ Rezan Gündoğdu, Yasemin Yavuzer, Zeynep Karataş, Eğitim fakültesi öğrencilerinin çatışma çözme becerilerinin ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *e-journal of new World Sciences Academy Education Sciences*, 6(1), 2011, s.341-361

¹²⁷ Kamile Kula ve Turan Saraç, Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı. *Namık Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (33), 2016, s.227-242

¹²⁸ Kübranur Ulutaş, Lise Öğrencilerinin Anne Baba Tutum Algıları İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Gazi Üniversite, Ankara, 2018, s.102. (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*).

¹²⁹ Ulutaş, *a.g.e.*, s.104.

araştırmanın sonucunu desteklemektedir. Deniz, Yorgancı ve Özyeşil çalışmalarında yaşa bağlı olarak kaygı düzeyinin arttığını bulgularken, süreklilik kaygı puanlarının da arttığını belirterek bu anlamda araştırma sonucunun bu bulguyla uyuşmadığı görülmektedir¹³⁰. Erdoğan çalışmasında kaygının yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını bulgulamıştır¹³¹. Literatürde yapılan diğer çalışmalar olan; Hanımoğlu ve İnanç¹³² ve Kayapınar¹³³ araştırmalarında yaşa göre anlamlı farklılık bulgulamıştır. Bu çalışmalarda elde edilen bulgular çalışmamızda elde edilen bulgularla paraleldir.

Yaşın büyümesi ile kaygının artması sebepleri arasında yine sınıf durumunda olduğu gibi üniversite giriş sınavlarının yaklaşmasını bir etken olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında üst sınıflardaki öğrencilerin okul haricinde ek ders hizmetleri alması, öğrencilerin aile beklentisi, meslek seçiminde yaşanan kararsızlık ve gelecek kaygısı da bulguların ortaya çıkmasında etkilidir.

Araştırmamızın bulgularına göre duygu düzenleme alt faktörü olan içsel işlevsel duygu durum düzenleme stratejileri sosyo-ekonomik duruma göre farklılık göstermektedir. Bu bulguya göre sosyo ekonomik durumu iyi olanların içsel işlevsel duygu durum düzenleme stratejileri puanları orta olanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Çöllü, araştırmasında duygu düzenlemenin sosyo-ekonomik duruma göre farklılaşmadığını bulgulamıştır¹³⁴. Raver araştırmasında sosyoekonomik düzeyin çocuk ve ergen duygu düzenleme becerilerinde olumsuz bir etkiye neden olabileceğini ifade etmiştir¹³⁵. Altan araştırmasında sosyo-ekonomik durumu yüksek olan ailelerde yetişen çocukların duygularını daha iyi düzenleyebildiklerini ortaya koymuştur¹³⁶. Araştırmamızda ortaya çıkan bu bulgunun yüksek sosyo-ekonomik düzeyde olan ergenler istenilen bir nesne için beklerken hayal kırıklıklarını daha iyi kontrol edebileceği yorumundan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

¹³⁰ Engin Deniz, Zahide Yorgancı, Zümra Özyeşil, Öğrenme güçlüğü görülen çocukların sürekli kaygı ve depresyon düzeylerinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *İlköğretim Online*, 8(3), 2009, s. 694-708.

¹³¹ Derya Erdoğan, Üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının ve durumluk kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ufuk Üniversitesi Ankara, 2016. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).*

¹³² Egemen Hanımoğlu ve Banu İnanç, *Seviye belirleme sınavına girecek olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 20, Sayı 1, 2011, s. 351-366

¹³³ Erşah Kayapınar, *Ortaöğretim kurumları öğrenci seçme ve yerleştirme sınavı (oks)'na hazırlanan ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi (Afyonkarahisar ili örneği). 2006, Afyon Kocatepe Üniversitesi, 2006. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).*

¹³⁴ Çöllü, *a.g.e.*, s.63.

¹³⁵ Raver, C. Cybele. "Placing emotional self-regulation in sociocultural and socioeconomic contexts." *Child development*, 75(2), 2004, s.346-353.

¹³⁶ Özge Altan, The effects of maternal socialization and temperament on children's emotion regulation., Koç University, İstanbul, 2006. *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).*

Son yıllarda yapılan çalışmalar bilinçli farkındalığın kaygı durumu ile ilişkili olduğunu göstermiştir¹³⁷. Duyum, düşünce ve duygu ile ilişkili deneyimlerden kaçınma yolu ile yaşanan andan uzaklaşmak, olumsuz duygularla başa çıkma amacı ile sıklıkla kaygı düzeyi yüksek olan kişiler tarafından kullanılan mekanizmalardır. Bu yanlış başa çıkma mekanizması bireyi daha fazla stres deneyimine ve kaygıya sokan bir durumdur¹³⁸. Son yıllarda kaygı belirtileri üzerinde bilinçli farkındalık temelli teknikleri içeren müdahaleler de önemli bir bileşen olarak ele alınmaktadır. Bu çalışmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalık düzeyinin kaygı düzeyi üzerinde oldukça güçlü etkileri olduğu görülmektedir¹³⁹.

Cesur ve arkadaşlarının sürekli kaygı ve bilinçli farkındalık faktörlerinin ilişkisini incelediği çalışmada, sürekli kaygı durumlarında bilinçli farkındalığın aracı bir rol üstlendiğini saptamıştır¹⁴⁰. Yine araştırmamızla paralel sonuçlara ulaşan Ülev¹⁴¹; Roemer ve Orsillo¹⁴²; Desrosiers ve arkadaşları¹⁴³; bilinçli farkındalığın kaygıyı azaltıcı bir etkiye sahip olduğunu saptamıştır.

Germer'e göre bilinçli farkındalık bireye sevgi, şefkat ve bağışlayıcılık duygularını aşılır ve bireyi öz anlayışa götürür¹⁴⁴. Kabat-Zinn'e göre basit anlamıyla bilinçli farkındalık yaşama sanatıdır. Aynı zamanda şimdiki zamanda yaşanan olayların farkında ve dikkatli olma durumudur¹⁴⁵. Bilinçli farkındalık bireylerin yaşamını zenginleştiren, acılarını azaltan ve yaşamla ilişki içinde olmasını sağlayan bir yoldur. Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler yaşantılarının farkında olur bu durum gereksiz kaygıları azaltarak bireyin içgörü kazanmasını sağlar. Bilinçli farkındalığın geliştirilebilen bu özellikleri, bireylerin duygularını tanımasını ve düzenleme

¹³⁷ Lizabeth Roemer ve Susan M. Orsillo, Expanding our conceptualization of and treatment of generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 2012, s.54–68.

¹³⁸ Steven C. Hayes, Kelly G. Wilson, Elizabeth V. Gifford, and Victoria M. Follette, Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1996, s. 1165.

¹³⁹ Stefan Hofmann, Alice Sawyer, Ashley Witt, A. Diana Oh, The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 2010, s.169–183.

¹⁴⁰ Gizem Cesur, Neslihan Sayraç ve Ece Korkmaz, Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 2018, s.97-109

¹⁴¹ Esra Ülev, Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2014, s.41 (**Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁴² Roemer ve Orsillo, *a.g.e.*, s.56.

¹⁴³ Alethea Desrosiers, Vera Vine, David H. Klemanski, and Susan Nolen-Hoeksema: Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: Common and distinct mechanisms of action. *Depression and Anxiety*, 30(7), 2013, s.654–661.

¹⁴⁴ Christopher K. Germer, *Mindfulness What Is It? What Does It Matter?*, Mindfulness and Psychotherapy, England: Guilford Publications, 2009

¹⁴⁵ Jon Kabat-Zinn, *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion, 1994.

becerilerinin de artmasına imkân sağlar¹⁴⁶. Bu duruma ek olarak bilinçli farkındalık, durumların tehdit olarak algılanması ve aşırı tepki gösterilmesi yerine, olayların daha nesnel bir şekilde algılanmasını sağlar. Kabat-Zin¹⁴⁷ ve Salmon ve arkadaşları¹⁴⁸ araştırmalarında tüm bu becerilerin sürekli kaygı belirtileri üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymuştur.

Araştırmanın bulgularına göre bilinçli farkındalık ile işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Dışsal işlevsel duygu düzenleme ile bilinçli farkındalık alt boyutları pozitif yönlü ilişkilidir. İşlevsel olmayan duygu düzenleme temelde negatif bir durumdur. Literatürde yapılan çalışmalarda benzer sonuçlar ulaşıldığı görülmektedir. Roemer ve arkadaşları yetişkinlerde anksiyete, duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmalarında bilinçli farkındalığın duygu düzenleme güçlüğü ile negatif yönlü ilişkide olduğu bildirilmiştir¹⁴⁹. Crhistina, Hill ve Updegraff öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada, duygu düzenlemenin bilinçli farkındalıkla negatif bir ilişkide olduğunu saptamıştır¹⁵⁰. Bu alanda yapılan diğer bazı çalışmalar olan; Gregoio ve Gouveio¹⁵¹; Lutz ve arkadaşları¹⁵²; Pepping ve arkadaşları duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalık düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişkinin varlığı bildirmişlerdir¹⁵³.

Bireyin hayatında meydana gelen sorunlardan kaçmadan onlarla ilişki içerisinde olması üzüntülerine, başarısızlıklarına ve yetersizliklerine karşı yargılayıcı bir tavır takınmadan bunları kişi yaşantısının bir parçası olarak algılayabilmesi öz-anlayıştır. Öz-anlayışın bilinçli farkındalık, ortak paydaşım ve kendine-şefkat olmak üzere üç bileşeni bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık kişi üzüntü verici olay ile karşılaştığında affedicilik, şefkat ve sevgi duygularını geliştirerek kişinin öz-anlayış

¹⁴⁶ Holy, Hazlett-Stevens Mindfulness-based stress reduction for comorbid anxiety and depression: Case report and clinical considerations. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(11), 2012, s.999–1003.

¹⁴⁷ Jon Kabat-Zinn, *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind in everyday life*. New York: Delacorte, 1990

¹⁴⁸ Paul Salmon ve diğ. Mindfulness meditation in clinical practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11(4), 2004, s. 434–446.

¹⁴⁹ Lizabeth Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., ve Mennin, D. S. Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 2009, s.142-154.

¹⁵⁰ Hill Christina LM, and John A. Updegraff. Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion* 12(1), 2012, s.81.

¹⁵¹ Sónia Gregório and José Pinto-Gouveia. "Mindful attention and awareness: relationships with psychopathology and emotion regulation." *The Spanish journal of psychology*, 16, 2013.

¹⁵² Jacqueline Lutz vd., Mindfulness and emotion regulation—an fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 2014, s.776-785.

¹⁵³ Christopher A.Pepping vd., Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 2013, s.453-456.

düzeyinde bir artış gerçekleşmesini sağlar. Bu sayede bireyin bu işlevsiz duygu düzenlemelerden daha az derecede etkilenmesini sağlar¹⁵⁴.

Yaşanılan anın farkında olarak, o anda meydana gelen duygu ve düşüncelerin gözlemlenmesi, yargısız olarak kabul edilmesi gibi bilinçli farkındalık becerilerinin duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olduğu varsayımı çalışmamızda doğrulanmış görünmektedir. Ruhsal patolojilerin temelinde duygu düzenlemenin olduğu düşünülürse bilinçli farkındalığın bu duygu düzenleme ile olan bağının ruhsal patolojilerin ortaya çıkmasında bir etken olduğu düşünülebilir. Bu çıkarım ruhsal özellikle sorunları olan kişilerde bilinçli farkındalığın artırılmasına yönelik uygulama ve müdahalelerle, bireyde işlevsel olmayan duygu düzenlemelerinin azaltılmasını sağlayabilir. Bu durum bilinçli farkındalığı temel alan uygulamaların duygu düzenleme gücüyle yaşayan hastalarda psikolojik rahatsızlıkların giderilmesi için de kullanılabilir.

Araştırmanın bulgularına göre kaygı ile duygu düzenleme arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu ilişkiyi işlevsel duygu düzenlemesi ve işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri olarak ayırmak sonuçların yorumlanabilirliği açısından daha doğru olacaktır. Araştırmamızın bulgularına göre işlevsel olan duygu düzenleme stratejileri ile kaygı negatif ilişki içerisindedir. Diğer bulgumuz ise işlevsel olmayan duygu stratejilerinin kaygı ile pozitif ilişki içinde olma durumudur. Bu durum kaygısı yüksek olan bireylerde işlevsel olmayan stratejilerin kullanıldığı, kaygısı düşük olan bireylerde ise işlevsel stratejilerin kullanıldığını ifade etmektedir.

İşlevsel olmayan veya negatif olarak adlandırabileceğimiz duygu düzenleme stratejileri ile kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen literatüre bakıldığında araştırmamızın bulguları ile paralel sonuçlara ulaşmak mümkündür. Bu ilişki durumunu ele alan literatür verileri tutarlıdır. Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco¹⁵⁵; Mennin, McLaughlin ve Flanagan¹⁵⁶; Salters-Pedneault, Roemer, Tull, Rucker ve Mennin¹⁵⁷; Tull, Stipelman, Salters-Pedneault ve Gratz¹⁵⁸ çalışmalarında araştırmamız ile paralel bulgulara ulaşılmıştır.

¹⁵⁴ Ülev, **a.g.e.**, s.3.

¹⁵⁵ Douglas Mennin, Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. **Behaviour research and therapy**, 43(10), 2005, s.1281-1310.

¹⁵⁶ Mennin, Douglas vd., "Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence." **Journal of anxiety disorders** 23(7), 2009, s.866-871.

¹⁵⁷ Salters-Pedneault, vd., Evidence of broad deficits in emotion regulation associated with chronic worry and generalized anxiety disorder. **Cognitive Therapy and Research**, 30(4), 2006, s.469-480.

¹⁵⁸ Tull, Matthew vd., "An examination of recent non-clinical panic attacks, panic disorder, anxiety sensitivity, and emotion regulation difficulties in the prediction of generalized anxiety disorder in an analogue sample." **Journal of Anxiety Disorders**, 23(2), 2009, s.275-282.

İşlevsel olan veya pozitif olarak adlandırabileceğimiz duygu düzenleme stratejileri ile kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen literatür son derece sınırlıdır. Eisner, Johnson ve Carver; Feldman, Joormann ve Johnson; Lang, Blackwell, Harmer, Davison ve Holmes; çalışmalarında pozitif duygu düzenlemenin kaygıyı azalttığını bulgulamışlardır. Buna bağlı olarak pozitif duygu düzenleme becerilerinde yaşanan eksikliğin ruhsal bozukluklara yol açabileceğini belirtmişlerdir.

Literatürde yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi negatif duygu düzenleme ile kaygı arasındaki ilişkiyi daha tutarlı sonuçlar ile desteklenmesine rağmen pozitif duygu düzenleme ile ilgili çalışmaların yetersiz kalması ruhsal rahatsızlıkların tedavisi için önemli bir kaynak noktaı eksik bırakmıştır. Duygu düzenleme becerileri kişinin işlevselliğine ve iyilik durumuna etki eder. Kaygı yaşayan bireylerin yaşadıkları zorluklar göz önüne alındığında, duygu düzenleme becerilerinin kaygı bozukluğu gelişiminde etkili olabileceği düşünülmektedir¹⁵⁹.

Yine araştırmanın bulgularına göre duygu düzenleme durumluluk süreklilik kaygıyı varyansının %36'sını açıklarken bilinçli farkındalık %16'sını açıklamaktadır.

¹⁵⁹ Eisenberg Nancy, and Tracy L. Spinrad. "Emotion-related regulation: Sharpening the definition." *Child development* 75(2), 2004, s.334-339.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma temelde ergenlerde bilinçli farkındalık, kaygı ve duygu düzenleme mekanizmaları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Bu temel amacın yanında bu değişkenlerin demografik faktörlere (cinsiyet, yaş, sınıf, vd..) göre nasıl değiştiği de bu çalışmanın alt amaçları arasında yer almaktadır.

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi sonucunda çalışmanın ana sorunsallarından biri olan kaygı ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi sonucunda çalışmanın ana sorunsallarından biri olan duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi sonucunda çalışmanın ana sorunsallarından biri olan duygu düzenleme ve kaygı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Öneriler;

Türkiye’de son dönemlerde bilinçli farkındalık alanının yapılan çalışmaların sayısında artışı olsa da, henüz yeterli sayıda çalışmanın yapılmadığı görülmektedir. Bu nedenle bu alana yönelik çalışmaların artırılması gerekmektedir.

Duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin varlığı, özellikle duygu düzenleme konusunda güçlük yaşayan bireylerde yapılacak bilinçli farkındalık temelli uygulamaların önemini ortaya çıkartmaktadır.

Kaygı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin varlığı, özellikle kaygı problemi yaşayan bireylerde yapılacak bilinçli farkındalık temelli uygulamaların önemini ortaya çıkartmaktadır.

Ergenlerde bilinçli farkındalık uygulamalarının yürütülmesi, aile ve eğitim hayatında pozitif etki gösterebilir.

Araştırmanın farklı örneklem ve veri toplama araçlarıyla da sınanması, ortaya çıkacak bulguların teyit edilmesi açısından önemlidir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- ADLER Alfred, **Psikolojik Aktivite**, (Çev. Belkız Çorakçı). Say Yayınları, İstanbul, 1997.
- BAKIRCIOĞLU Rasim, **Ansiklopedik Psikoloji Sözlüğü**. Anı Yayıncılık, Ankara, 2006.
- BERK Laura, **Çocuk gelişimi** (1. Baskı). (Çev: A. Dönmez). İmge, Ankara, 2013.
- BUDAK Selçuk, **Psikoloji Sözlüğü**. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2003.
- BURKOVİK Yıldız ve TAN Oğuz, **Korkacak Ne Var! Korkunun Psikolojisi**. Timaş Yayınları, İstanbul, 2009.
- CÜCELOĞLU Doğan, **İnsan ve Davranışı**. Remzi Kitabevi, İstanbul, 2012.
- FRANKL Victor, **Duyulmayan Anlam Çılgılığı Psikoterapi ve Hümanizm**, (Çev. S. Budak). Öteki Yayınevi, Ankara, 1994.
- FREUD Sigmund, **Endişe**, (Çev. Leyla Özcengiz). Dergah Yayınları, İstanbul, 1977.
- GERMER Christopher K., **Mindfulness What Is It? What Does It Matter?**, Mindfulness and Psychotherapy, England: Guilford Publications, 2009
- KABAT-ZİNN Jon, **Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind in everyday life**. Delacorte, New York, 1990
- KABAT-ZİNN Jon, **Wherever you go there you are**. Hyperion, New York, 1994.
- KARABEKİROĞLU Koray, **Ergenin Ruhsal Gelişimi**. Say Yayınları, İstanbul, 2013.
- KİERKAGAARD Soren, **Kaygı Kavramı**, (Çev. T. Armaner). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2006.
- KÖKNEL Özcan, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1982.
- KURU Emin, **Sporda psikoloji**. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara, 2000.
- MASAROĞULLARI Güncel ve KOÇAKGÖL Mustafa, **Psikoloji Sözlüğü**. Nobel Akademik Yayıncılık, İstanbul, 2011.
- MASLOW Abraham, **İnsan Olmanın Psikolojisi**, (Çev. O. Gündüz), Kuraldışı Yayınları, İstanbul, 2001.

- MİTCHELL Stephan A., *Psikanalizde İlişkisel Kavramlar*. (Çev: G. Algaç ve İ. Anlı) Bilgi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2009.
- ÖNER Necla ve LECOMPTE Ayhan, *Süresiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 1985.
- ÖZTÜRK Orhan, Ruh *Sağlığı ve Bozuklukları*, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1997.
- REDHOUSE. *Redhouse Mini Sözlüğü*. SEV Yayınları, İstanbul, 2010.
- SARIÇAM Hakan ve ÇELİK İsmail, *Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EYBFÖ) Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri: Bir Ön Çalışma*. D. Köksal ve A. Ataç (Ed). VIII. Uluslararası Eğitimde Araştırmalar Kongresi Tam Metin Kitabı, 2018.
- SCHULTZ Duane ve SCHULTZ Sdney Ellen, *Modern Psikoloji Tarihi*, (Çev. Y. Asay). Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2007.
- SHEEHAN Elaine, *Kendi Kendine Hipnoz*. Alfa Yayınları, İstanbul, 1999.
- SİEGEL Ronald D., GERMER Christopher K., OLENDZKI Andrew, *Mindfulness: What is it? Where did it come from?* In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer Science + Business Media, NewYork, 2009.
- ŞAHİN Doğan, *Semiyoloji. Psikiyatri* (s. 19-34). İçinde İstanbul Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2009.
- THOMSON Ross ve MEYER Sara, *Socialization of Emotion Regulation in the Family*. In J.J.Gross(Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249-268). GuilfordPress. New York, 2007.
- TWENGE Jean M., *Ben Nesli*, (Çev. Esra Öztürk).Kaknüs Yayıncılık, İstanbul, 2013.

DERGİLER

- AKMAZ Münteha ve CEYHAN Nesime, Fen edebiyat fakültesi türk dili ve edebiyatı bölümü öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Tokat Örneği). *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1, 2009, s.131-147.
- ALİSİNANOĞLU Fatma ve ULUTAŞ İlkay, Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler, *Milli Eğitim Dergisi*, 145, 2000, s. 15-19.

- ATALAY Zümra, AYDIN Utkun, BULGAN Gökçe, TAYLAN Rukiye Didem, Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye Uyarlama Çalışması, *İlköğretim Online*, 16(4), 2017, s. 1803-1815
- ATAMAN Ece ve DAĞ İhsan, Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17 (1), 2014.
- BAŞARAN Mehmet Hakan, SANIOĞLU Ahmet, TAŞĞIN Özden, TAŞKIN Ali Kemal, Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı:2, 2009.
- BROWN Kirk Warren ve RYAN Richard M., The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 2003.
- BROWN Kirk Warren, RYAN Richard M. ve CRESWELL David, Mindfulness: Theoretical Foundations And Evidence For Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 2007.
- CAMBAZ Sevgi, SÜNTER Tefik, PEKŞEN Yıldız, Samsun Çıracılık Eğitim Merkezine Devam Eden Çıracıların Durumluk Sürekli Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi, *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, Temmuz-Ağustos-Eylül Sayısı, 2005.
- CESUR Gizem, SAYRAÇ Neslihan ve KORKMAZ Ece, Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 2018, s.97-109
- CYBELE Raver, "Placing emotional self-regulation in sociocultural and socioeconomic contexts." *Child development*, 75(2), 2004, s.346-353.
- ÇAKMAK Özlem ve HEVEDANLI Murat, Eğitim ve fen-edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 2005, s.115-127.
- ÇATAK Pelin D. ve ÖGEL Kültegin, Bir Terapi Yöntemi Olarak Farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 2010, s.70-86.
- DEMİR Volkan, Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* (12), 2017.

- DEMİRİZ Serap ve ULUTAŞ İlkay, 9-12 Yaş Çocuklarının Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, **Ege Eğitim Dergisi**, 3(1), 2003, s.1-9.
- DENİZ Engin, YORGANCI Zahide, ÖZYEŞİL Zümra, Öğrenme güçlüğü görülen çocukların sürekli kaygı ve depresyon düzeylerinin incelenmesi üzerine bir araştırma. **İlköğretim Online**, 8(3), 2009, s. 694-708.
- DESROSIERS Alethea, VINE Vera, KLEMANSKÍ David, NOLEN Susan, Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: Common and distinct mechanisms of action. **Depression and Anxiety**, 30(7), 2013, s.654–661.
- DOUGLAS Mennin, MCLAUGHLIN, Katie A. and FLANAGAN Thomas J., "Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence." **Journal of anxiety disorders** 23(7), 2009, s.866-871.
- DUY Baki ve YILDIZ Mehmet A., Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 5 (41), 2014, s.23-35.
- ERİŞ Yasemin ve İKİZ Ebru, Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. **International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic** C.8, S.6, 2013, s. 182.
- GENÇTAN Engin, Ergenlikten Yetişkinliğe Geçiş Dönemi Olarak Gençlik. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, S.14. 1981, s.169
- GERMER Chris, What is mindfulness? **Insight Journal**, 22, 2004, s.26-34.
- GREGÓRIO Sónia ve PINTO-GOUVEIA José, "Mindful attention and awareness: relationships with psychopathology and emotion regulation." **The Spanish journal of psychology** ,16, 2013.
- GROSS James J., The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review, **Review of General Psychology**, 2(3), 1998, s.277.
- GÜNDOĞDU Rezan, YAVUZER Yasemin, KARATAŞ Zeynep, Eğitim fakültesi öğrencilerinin çatışma çözme becerilerinin ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. **e-journal of new World Sciences Academy Education Sciences**, 6(1), 2011, s.341-361

- HANIMOĞLU Egemen ve İNANÇ Banu, Seviye belirleme sınavına girecek olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. **Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Cilt 20, Sayı 1, 2011, s. 351-366
- HAVES Steven, WILSON Kelly, GIFFORD Elizabeth, FOLLETTE Victoria, Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 64(6), 1996, s. 1165.
- HAYES Adele M. ve FELDMAN Greg, Clarifying the Construct Of Mindfulness In The Context Of Emotion Regulation And The Process Of Change In Therapy. **Clinical Psychology Science and Practice**, (11), 2004.
- HAZLETT-STEVENSON Holy, Mindfulness-based stress reduction for comorbid anxiety and depression: Case report and clinical considerations. **Journal of Nervous and Mental Disease**, 200(11), 2012, s.999–1003.
- HILL, Christina LM, and JOHN A. Updegraff. Mindfulness and its relationship to emotional regulation. **Emotion** 12(1), 2012, s.81.
- HOFMANN Stefan, SAWYER Alice, WITT Ashley, OH A. Diana, The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 78(2), 2010, s.169–183.
- Kamile KULA ve Turan SARAÇ, Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı. **Namık Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 13 (33), 2016, s.227-242
- KARABACAK Aynur ve DEMİR Meva, Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, **Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi**, Cilt: 12 Sayı: 23, 2017 s.273
- KARTOPU Saffet, Lise Öğrenci ve Öğretmenlerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Kahramanmaraş Örneği), **Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi** 17:2, 2012, s.152.
- KAYA Mevlüt ve VAROL Kübra, İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S.17, 2004.

- LUTZ Jacqueline, HERWIG Uwe, OPIALLA Sarah, HITTMEYER Anna, Mindfulness and emotion regulation—an fMRI study. ***Social Cognitive and Affective Neuroscience***, 9(6), 2014, s.776-785.
- MATTHEW Tull, SALTERS-PEDNEAULT, Kristalyn, STIPELMAN Brooke, GRATZ, Kim, "An examination of recent non-clinical panic attacks, panic disorder, anxiety sensitivity, and emotion regulation difficulties in the prediction of generalized anxiety disorder in an analogue sample." ***Journal of Anxiety Disorders***, 23(2), 2009, s.275-282.
- MENNIN Douglas, TURK Heimberg ve FRESCO, D. M. (Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. ***Behaviour research and therapy***, 43(10), 2005, s.1281-1310.
- NANCY Eisenberg, and SPINRAD Tracy, "Emotion-related regulation: Sharpening the definition." ***Child development*** 75(2), 2004, s.334-339.
- ÖKTEN Şevket, Toplumsal Cinsiyet ve İktidar: Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin Toplumsal Cinsiyet Düzeni, ***Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi***, 2(8), 2009, s.302-313.
- ÖZYÜREK Arzu ve DEMİRAY Kemal, Yurtta Ve Ailesi Yanında Kalan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. ***Doğuş Üniversitesi Dergisi***, 11(2), 2012.
- PEPPING Christopher, DAVIS Penelope J., O'DONOVAN Analise, Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. ***Personality and Individual Differences***, 54(3), 2013, s.453-456.
- ROEMER Lizabeth, ORSILLO Susan, LEE Jonathan, ERİSMAN Shannon, SALTERS-PEDNEAULT, Kristalyn, MENNIN Douglas, Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. ***Behavior Therapy***, 40(2), 2009, s.142-154.
- ROEMER Lizabeth ve ORSILLO Susan M., Expanding our conceptualization of and treatment of generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. ***Clinical Psychology: Science and Practice***, 9(1), 2012, s.54–68.

ROEMER, Lizabeth, SALTERS-PEDNEAULT, Kristalyn, TULL, Matthew T. RUCKER, Latanya MENNİN, Evidence of broad deficits in emotion regulation associated with chronic worry and generalized anxiety disorder. **Cognitive Therapy and Research**, 30(4), 2006, s.469-480.

SALMON Paul, SEPHTON, Sandra INKA, Weissbecker, HOOVER, Katherine ULMER Christi, Mindfulness meditation in clinical practice. **Cognitive and Behavioral Practice**, 11(4), 2004, s. 434–446.

SOYSAL Şebnem, BODUR Şahin, GÖKBEN Ferit. Hızlı, Şimdi ve Burada Terapisi. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, (6), 2005, s.274-287.

TEPER Rimma, SEGAL Zindel V., ve INZLİCHT Michael, Inside The Mindful Mind: How Mindfulness Enhances Emotion Regulation Through Improvements In Executive Control, **Association for Psychological Science**, 22(6), 2013, s.451.

THOMPSON Ross A., Emotion regulation: A Theme in Search of Definition. **Monographs of the Society for Research in Child Development**, 59(2/3), 1994, s.37-49.

TEZLER

ALTAN Özge, The effects of maternal socialization and temperament on children's emotion regulation., Koç University, İstanbul, 2006. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ATAMAN Ece, Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2011. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÇÖLLÜ Burak, Ergenlerde Duygu Durum Düzenleme Becerileri, Benlik Saygısı, Depresyon, Anksiyete Ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2018. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

DEMİR Volkan, Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon Ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi, Arel Üniversitesi, İstanbul, 2014. **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

ERDOĞAN Derya, Üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının ve durumluk kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ufuk Üniversitesi Ankara, 2016. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).*

FIRAT Büşra, Ayrılma Anksiyetesi Belirtisi Gösteren Çocuklarda Kaygı Ve Depresyon Düzeyinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2015.

HARTMAN Tata, Mindfulness and Well-Being: Testing For Mediation And Predictiveness, Illinois, USA, Eastern Illinois University, 2010, s.10. *(Yayımlanmamış Yüksek Master Tezi).*

İZÇINAR Tuğba, Benlik Farklılaşmasının Ruminatif Düşünce Biçimleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlişkisinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2018. *(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).*

KAYAPINAR Erşah, *Ortaöğretim kurumları öğrenci seçme ve yerleştirme sınavı (oks)'na hazırlanan ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi (Afyonkarahisar ili örneği). 2006, Afyon Kocatepe Üniversitesi, 2006. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).*

KAYHAN Hüseyin, Ergenlikte Saldırganlık ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişki, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2017. *(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).*

PALTİ Ceni, Üniversiteye hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde yükseköğretime geçiş sınavı öncesi ve sonrasında benlik saygısı, sınav kaygısı ve durumluk sürekli kaygı düzeyleri. İstanbul Üniversitesi, 2012. *(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).*

ŞAHİN Azize, Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık İle Yaşam Doyumu Ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2018. *(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).*

ŞEHİDOĞLU Zehra, 15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Problemlerli İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2014, s.9. *(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).*

TUNCER Nur, Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi, Işık Üniversitesi, İstanbul. *(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).*

ULUTAŞ Kübranur, Lise Öğrencilerinin Anne Baba Tutum Algıları İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Gazi Üniversite, Ankara, 2018. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÜLEV Esra, Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2014. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

YAHŞİ Ayşegül, Lise Öğrencilerinde Sosyal Onay İhtiyacı Ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2018. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

YILDIZ Mehmet A., Ergenlerde Anne-Babaya Bağlanma İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Ve Baş Etme Yöntemlerinin Çoklu Aracılık Rolü, Mersin Üniversitesi, 2014.. **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

YİĞİT DEMİR Kıymet, Ergenlik Ve Yetişkinlik Dönemlerinde Bilişsel Duygu Düzenleme, Algılanan Ebeveyn Tutumu Ve Algılanan Sosyal Destek İle Psikolojik Belirti Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, 2018. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

EKLER

Demografik Sorular

1. Cinsiyetiniz: () Kız () Erkek

2. Yaşınız:

3. Annenizin eğitim durumu nedir?

Okur-yazar değil Okur -yazar İlkokul mezunu Ortaokul mezunu

Lise mezunu Üniversite mezunu Yüksek lisans ve üzeri

4. Babanızın eğitim durumu nedir?

Okur-yazar değil Okur -yazar İlkokul mezunu Ortaokul mezunu

Lise mezunu Üniversite mezunu Yüksek lisans ve üzeri

5. Ailenin Sosyo-ekonomik durumu nedir?

Zayıf Orta İyi

Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Aşağıda bulunan 19 ifadenin karşısındaki 1-5 arasındaki rakamları size uygunluğu ölçüsünde işaretleyiniz (X). 1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sık sık, 5 Her zaman anlamına gelmektedir.					
1. Çevrenizdeki binaların veya manzara detaylarının (örneğin ağaçlar, vb.) ne sıklıkta fark ediyorsunuz?	1	2	3	4	5
2. Solunumumun (veya kalp atışımın) yavaşlaması ya da hızlanması gibi vücudumdaki değişiklikleri fark ederim.	1	2	3	4	5
3. Kaslarımın gergin ya da rahat olup olmadığını fark ederim.	1	2	3	4	5
4. Duş aldığımda ya da banyo yaptığımda vücuduma suyun nasıl dokunduğunu fark ederim.	1	2	3	4	5
5. Saçımdaki rüzgâr ya da yüzümdeki güneş gibi fiziksel duylulara dikkat ederim.	1	2	3	4	5
6. Saatlerin tıklaması, kuşların cıvılaması veya arabaların geçişi gibi seslere dikkat ederim.	1	2	3	4	5
7. Etrafımdaki kokuları fark ederim.	1	2	3	4	5
8. Renkler, şekiller, dokular ya da ışık ve gölge örnekleri gibi doğadaki sanat öğelerini ayırt ederim.	1	2	3	4	5
9. Ruh halim değişmeye başladığında fark ederim.	1	2	3	4	5
10. Bir sınıfta veya bir ders esnasında ya da iş toplantısında önemli bir şeyin kaçırıldığını fark ettiğinizde kendinize ne sıklıkla kızsınız?	1	2	3	4	5
11. Bir sınıfta ya da bir derste ya da bir iş toplantısında önemli bir şeyi kaçırıldığınızı fark ettiğinizde, bu önemli şeyin bilgi eksikliğinin sonuçları hakkında ne sıklıkta düşünürsünüz?	1	2	3	4	5
12. Bir sınıfta veya bir derste ya da bir iş toplantısında önemli bir şeyi kaçırıldığınızı fark ettiğinizde, kaçırılan bu bilgileri bulamayacağınız hakkında ne sıklıkta endişe edersiniz?	1	2	3	4	5
13. Fikir ve düşüncelerimin doğru ya da yanlış olup olmadığını değerlendirmeyi severim.	1	2	3	4	5
14. Düşüncelerimin iyi ya da kötü olup olmadığını konusunda kararlar alırım.	1	2	3	4	5
15. Deneyimlerimin iyi ve değerli ya da kötü ve değersiz olup olmadığını değerlendirme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
16. Hissettiğim duyguların uygun olup olmadığını değerlendirme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
17. Hissettiğim duygular bazen yanlış gibi görünüyor.	1	2	3	4	5
18. Kendi kendime hissettiğim gibi hissetmemem gerektiğini söylerim.	1	2	3	4	5
19. Kendi kendime düşündüğüm gibi düşünmemem gerektiğini söylerim.	1	2	3	4	5

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği

Yaşamda zaman zaman insanların başlarına olumsuz, hoş olmayan olaylar gelir ve bu olaylara bazı tepkiler verilir. Bu tepkilerin bazıları düşüncelerle ilgili iken bazıları ise davranışlarla ilgilidir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, sıklıkla verici, olumsuz bir olay yaşadığımızda cümlede verilen durum veya davranışı ne sıklıkla yaptığınızı size en uygun olan seçeneğe çarpı işareti (X) koyunuz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
“Başıma olumsuz bir olay geldiğinde;						
1	Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.	()	()	()	()	()
2	Duruma ilişkin amaçlarımı veya planlarımı yeniden gözden geçiririm, düşünürüm.	()	()	()	()	()
3	Durum üzerinde düşünüp anlamaya çalışırım.	()	()	()	()	()
4	Bir dahaki sefere neyi daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
5	Öfkemi/üzüntümü sözel olarak (örn. bağırarak, tartışarak gibi) başkalarından çıkarırım.	()	()	()	()	()
6	Öfkemi/üzüntümü fiziksel olarak (örn. kavga etmek, vurmak gibi) başkalarından çıkarırım.	()	()	()	()	()
7	Başkalarını kötü hissettirmeye çalışırım (örn. kaba davranarak, onları görmezden gelerek).	()	()	()	()	()
8	Başkalarına zorbalık yaparım (örn. alay etmek, itmek, dedi kodu yapmak gibi).	()	()	()	()	()
9	Öfkemi/üzüntümü etrafımdaki eşyalardan çıkarırım.	()	()	()	()	()
10	Kendime zarar verecek veya kendimi cezalandıracak bir şey yaparım.	()	()	()	()	()
11	Bazı düşünceler ve duygular sürekli kafamı meşgul eder (örn. aynı şeyi düşünür dururum).	()	()	()	()	()
12	Başkalarının benden iyi durumda olduğunu düşünerek kendimi daha kötü hissederim.	()	()	()	()	()
13	Duygularımı içime atarım, saklarım.	()	()	()	()	()
14	Sanki ben ben değilmişim gibi gelir (ör., kendimi bir tuhaf hissederim, etrafımdaki şeyler tuhaf gelir).	()	()	()	()	()
15	Bu olaya ilişkin neler hissettiğimi birisiyle konuşurum.	()	()	()	()	()
16	Arkadaşlarımdan veya ailemden sarılmak, elimi tutmak gibi bedensel yakınlık ararım.	()	()	()	()	()
17	Hareketli bir şeyler yaparım.	()	()	()	()	()
18	Başkalarından tavsiye isterim.	()	()	()	()	()

Durumluluk Sürekli Kaygı Ölçeği

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Su anda sınırlarım gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sınırlarımın çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

...