

EBEVEYN ÇOCUK İLİŞKİSİNİN EBEVEYNLERİN BİLİŞSEL ESNEKLİK, DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ İLE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENT-CHILD RELATIONSHIP AND PARENTS' COGNITIVE FLEXIBILITY, EMOTION REGULATION SKILLS

Dr. Harun TÜYSÜZ

İstanbul Kartal Milli Eğitim Müdürlüğü, haruntuysuz54@gmail.com
İstanbul / Türkiye
ORCID: 0000-0002-5670-7430

Nuriye DOĞAN

İstanbul Kartal Milli Eğitim Müdürlüğü, dear1980212@hotmail.com
İstanbul / Türkiye
ORCID: 0000-0002-2047-6490

Selim YİĞİT

İstanbul Kartal Milli Eğitim Müdürlüğü, selimyigitmem@gmail.com
İstanbul / Türkiye
ORCID: 0000-0002-2805-0902

Uğur KAYA

İstanbul Kartal Milli Eğitim Müdürlüğü, 19ugur.kaya78@gmail.com
İstanbul / Türkiye
ORCID: 0000-0003-2075-016X

Ercan ŞAHİN

İstanbul Kartal Milli Eğitim Müdürlüğü, shner77@gmail.com
İstanbul / Türkiye
ORCID: 0000-0002-9978-6423

Ali YILMAZ

İstanbul Pendik Milli Eğitim Müdürlüğü, aliyilmazmeh@gmail.com
İstanbul / Türkiye
ORCID: 0009-0004-2836-5113

ÖZET

Bu araştırma temel eğitim dönemi öğrenci ebeveynlerinin ebeveyn çocuk ilişkilerinin ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyi ve duygu düzenleme becerileri ile ilişkisi bağlamında incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul İli Kartal ilçesinde yaşayan temel eğitim döneminde öğrencisi olan ebeveynler oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu özellikleri taşıyan 203 öğrenci velisi oluşturmaktadır. Araştırmada ebeveynler için "kişisel bilgi formu", "ebeveyn çocuk ilişkisi ölçeği", "bilişsel esneklik envanteri" ve "duygu düzenleme güçlüğü ölçeği" kullanılmıştır. Bu araştırmada nicel araştırma türlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma sonucunda olumlu ebeveyn çocuk ilişki düzeyinin yüksek olduğu, olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi düzeyinin düşük olduğu, ebeveynlerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin düşük olduğu, bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu, çocuk sayısına göre bilişsel esneklik düzeyinin anlamlı farklılaşmalar gösterdiği, tek çocuklu anne babaların birden fazla çocuklu anne babalara göre daha yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olduğu, eğitim durumuna göre olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisinin anlamlı farklılaşmalar gösterdiği olumsuz anne baba çocuk ilişkisi düzeyinin yükseköğretim mezunu olan anne babalarda lise mezunu anne babalara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda ebeveynlerdeki bilişsel esneklik düzeyi ile olumlu anne baba çocuk ilişkisi arasında pozitif yönlü, olumsuz anne baba çocuk ilişkisi arasında negatif yönlü bir ilişki belirlenirken, duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ile olumlu anne baba çocuk ilişkileri arasında negatif yönlü ve olumsuz anne baba çocuk ilişkileri arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn, Bilişsel esneklik, duygu düzenleme, temel eğitim, ebeveyn çocuk ilişkisi

ABSTRACT

This study aims to examine the parent-child relationship of the parents having primary education level students in the context of parents' cognitive flexibility level and emotion regulation skills. The participants of the research consist of parents who live in Kartal district of İstanbul and have students of primary education. The sample consists of 203 student's parents who have these characteristics. In the study, "personal information form", "parent-child relationship scale", "cognitive flexibility inventory" and "emotion regulation difficulty scale" were used for parents. In this study, the relational survey model which is one of the quantitative research types was used. As a result of the research it was determined that the level of positive parent-child relationship is high, the level of negative parent-child relationship is low, the level of emotion regulation difficulty of the parents is low, the level of cognitive flexibility is high. It was also determined that the level of cognitive flexibility showed significant differences according to the number of children, and parents with one child had a higher level of cognitive flexibility than parents with more than one child. In addition, it was determined that the negative parent-child relationship showed significant differences according to education level, and the level of negative parent-child relationship was higher in parents who graduated from higher education compared to parents who graduated from high school. At the same time, a positive relationship was determined between the level of cognitive flexibility in the parents and the positive parent-child relationship, and a negative relationship between the negative parent-child relationship was determined. Finally, it was determined that there is a negative correlation between the level of emotion regulation difficulty and positive parent-child relationships and a significant positive correlation between negative parent-child relationships.

Keywords: Parent, cognitive flexibility, emotion regulation, primary education, parent-child relationship

1. GİRİŞ

Bilişsel esneklik kavramı değişen durumlara uyum sağlayabilmek adına mevcut düşünceden farklı bir düşünme biçimine ya da karşılaştığı problem durumlarına farklı çözümler geliştirebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Turan,2019).

Bilişsel esneklik kişinin herhangi bir sorunla karşılaştığında farklı bakış açılarıyla, farklı çözüm yolları üretebilmesiyle mevcut sorunu daha kolay bir şekilde çözebilmesini sağlamaktadır.

Bilişsel esneklik becerisi gelişmiş bireyler sorun çözmedeki başarısıyla sorunu sadece sorun olarak görmek yerine farklı ve alternatifli bakış açısı ile sorundan elde edebileceği ve kendisine katkı sağlayabilecek sonuçlar çıkararak, yaşantısında zorluklarla daha kolay baş edebilir ve yaşamdan daha fazla zevk alırlar.

Bu yönüyle olağan ve bilindik şemaların etkisinde kalmadan esnek düşünme biçimlerine sahip olma biçimi olarak öne çıkan bu kavram iletişim biçimlerinden sorun çözme becerileri ve duygu yönetimine kadar birçok yaşamsal özelliği etkileyebilmektedir.

Mevcut karşılaşılan durumlarla başa çıkabilmek bazen var olan bilginin aktif olarak harekete geçirilmesini gerektirdiği gibi bazen de yeni durumlara dair yeni anlayış biçimlerini benimseyebilmek ve düşüncede esnemeyi başarabilmeyi de içermektedir (Kaya, 2018).

Karmaşıklaşan yaşamsal koşullar, ekolojik sistem bütünlüğü içerisinde bakıldığında çocukların ve yetişkinlerin etkilendiği çevresel değişkenleri farklılaştırmıştır. En yakından en uzağa çevresel yapılar birbiri ile etkileşim halindedir. Bir anne babanın iş çevresi çocuk açısından doğrudan bir çevre olmasa da orada yaşanan bir stres durumu çocuğa yansıtılabilmekte ve çocuk için dolaylı da olsa etki eden bir çevresel yapı haline dönüşmekte ve bu paralelde ebeveyn çocuk ilişkisini olumlu olumsuz etkileyebilmektedir. İş yaşamının zamanın büyük bir bölümünü kapladığı düşünüldüğünde yetişkinlerin sahip olduğu bilişsel esneklik düzeyinin ve duygu düzenleme becerilerinin ya da bu beceriler bakımından yaşanan güçlüklerin çocukları ile ilişkilerine yansması kaçınılmazdır. İletişim süreçlerinde yaşanan problemlerin çözülmesinde önemli bir etkiye sahip olan bilişsel esnekliğin temel bir faktör olarak hem duygu düzenleme hem de ebeveyn çocuk ilişkilerinden etkin olacağı düşünülmektedir.

Bilişsel esneklik düzeyi düşük insanların önyargılara göre hareket etme, dikkat vermede sorun yaşama ve değişimlere adapte olmakta sorun yaşadıkları, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan insanların ise çözüm odaklı olduğu ortaya çıkan yeni durumlarda alternatifli düşünebildikleri belirlenmiştir (Jonassen & Grabowski, 1993). Günümüzde, gelişim süreçlerinde daha çok uyaran etkisi altında kalan, çeşitli gelişim dönemlerinde farklı özellikler gösteren çocukların ebeveynleri ile kurdukları ilişkide daha demokratik ve daha açık, sabırlı ve yenilikçi anne baba tutumları ile karşı karşıya kalmalarının ebeveyn çocuk ilişkisini ve dolayısıyla çocuk gelişimini etkileyeceği ve bu doğrultuda yetişkinlerin sahip olduğu bilişsel esneklik düzeyinin çocukları ile kurdukları ilişkinin niteliğini belirleyici etkenlerden biri olabileceği düşünülmektedir. Duygu, uyarıcıların etkisi ile ya da sembollerin uyarması ile herhangi bir nesne ya da duruma verilen bilişsel ya da tepkisel eylemler olarak tanımlanmaktadır. (Bekçi, 2020). Bu yönüyle duygular insanların diğer insanlarla olan etkileşiminde harekete geçirici yol gösterici bir rol oynarlar (Lazarus, 1990). Aynı zamanda duygular insanların o anlık ihtiyaçlarının de bir göstergesidir.

Duygu düzenleme ise bir uyarandan, ortamdan kaçma, ona yaklaşma, dikkati bir faktöre yöneltme ya da yöneltmeme gibi süreçleri içeren ve duyguların düzeyini, ne kadar süreceğini ve nasıl açığa çıkarılacağını içeren bir kavramdır (Gross ve Thompson, 2007).

Özellikle temel eğitim dönemindeki ebeveyn çocuk ilişkisinin niteliği akademik başarıdan çeşitli gelişim özelliklerine kadar birçok alanda insan yaşamını etkilemektedir. Olumlu aile ilişkileri çocukların bilişsel, duygusal, davranışsal ve sosyal gelişiminin desteklenmesinde son derece önemli bir etkidir (Kaiser ve Hancock, 2003). Bu anlamda yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeyi ve duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler olumlu aile ortamına doğrudan etki edebilecek faktörlerdir.

Duygu düzenlemenin istenen ölçüde yapılabilmesi, ruhsal bütünlüğün ve iyi oluşun en temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir (Soysal ve Arı, 2020). Depresyon, anksiyete gibi birçok psikiyatrik sorunun ve bozukluğun kökeninde duygu düzenleme güçlükleri olduğu göz önüne alındığında yetişkin ruhsal sağlığını doğrudan etkileyen bu faktörün de ebeveyn çocuk ilişkilerinin niteliği üzerinde belirleyici olacağı düşünülmektedir.

İnsanların diğerkonularda olabildiği gibi duygularının yönetirken de başkalarını yardımına ihtiyaç duyduğu, kişilerin çoğu zaman duygularını anlamak ve organize edebilmek için başka insanlardan yardım istediği ve yalnızca kendi duygularını değil başkalarının da kendi duygularını düzenleyebildiği belirtilmiştir(Soysal ve Arı,2020).Duygu düzenlemenin kişiler arası ilişkiler boyutu olduğu düşünüldüğünde bu alandaki beceriler ve güçlüklerin ebeveyn çocuk ilişkilerini de niteliksel açıdan etkileyebileceği düşünülmektedir.

Aile, model alma yoluyla öğrenmenin gerçekleştiği toplumsal bir ortamdır ve çocuklar birçok alışkanlığı aile içerisinde taklit ve gözlem yoluyla kazanırlar. Esnek düşünme ve duyguları kontrol edebilme, düzenleyebilme gibi bazı becerilerin kullanımına aile ortamında şahit olan çocukların bu becerileri öğrenme olasılığı da artacaktır.

Bu yönüyle ebeveynlerin çağdaş yaşam becerilerinden olan bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerine sahip olma düzeyleri ile olumlu olumsuz ebeveyn çocuk ilişkileri arasındaki ilişkilerin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Özellikle okul öncesi eğitim ve ilkökul kademesini kapsayan temel eğitim döneminde çocuk gelişimi açısından anne baba tutumları, anne babaların çocukları ile kurduğu ilişkinin niteliği son derece önemlidir. Çeşitli gelişim alanları açısından kritik dönemleri barındıran temel eğitim döneminde ebeveynlerin psikolojik bütünlüğü ebeveynlik tarzlarına etki edeceği için bu dönemdeki gelişim öyküsüne de dolaylı olarak etki edecektir.

Bu anlamda ebeveyn yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeylerinin ve duygu düzenleme güçlüklerinin ve becerilerinin çocukları ile kurdukları ilişkiyi nasıl ve ne ölçüde etkilediğini belli açılardan araştırmak anne baba eğitimlerine ve rehberlik sürecindeki müşavirlik hizmetlerine yön verebilmesi açısından anlamlıdır.

2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırma ebeveyn yetişkinlerin bilişsel esneklikleri ve duygu düzenleme becerilerinin olumlu ve olumsuz ebeveyn çocuk iletişimi ile arasındaki ilişkileri belli açılardan araştırarak anne baba eğitimlerine, rehberlik çalışmalarına ışık tutmak amaçlanarak aşağıdaki sorular çerçevesinde çalışılmıştır.

1. Temel eğitim dönemi velilerinde olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi hangi düzeydedir?
2. Temel eğitim dönemi velilerinde olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi hangi düzeydedir?
3. Temel eğitim dönemi velilerinde bilişsel esneklik niteliği hangi düzeydedir?
4. Temel eğitim dönemi velilerinde duygu düzenleme güçlüğü hangi düzeydedir?
5. Temel eğitim dönemi velilerinde duygu düzenleme güçlüğü demografik değişkenlere göre anlamlı farklılaşma göstermekte midir?
6. Temel eğitim dönemi velilerinde bilişsel esneklik demografik değişkenlere göre anlamlı farklılaşma göstermekte midir?
7. Temel eğitim dönemi velilerinde bilişsel esneklik ile olumlu anne baba çocuk ilişkileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Temel eğitim dönemi velilerinde duygu düzenleme güçlüğü ile olumlu anne baba çocuk ilişkileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Temel eğitim dönemi velilerinde bilişsel esneklik ile olumsuz anne baba çocuk ilişkileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
10. Temel eğitim dönemi velilerinde duygu düzenleme güçlüğü ile olumsuz anne baba çocuk ilişkileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. YÖNTEM

Temel eğitim dönemi öğrenci velilerinin ebeveyn çocuk ilişkisinin bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri ile arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada nicel araştırma türlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2008). İlişkisel tarama modeli, gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermemekle birlikte bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesine olanak sağlamaktadır (Karasar, 2000).

3.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini İstanbul İli Kartal ilçesinde 2022-2023 Eğitim- Öğretim döneminde yaşayan temel eğitime devam eden çocuğu olan ebeveynler oluşturmaktadır. Örneklemi ise uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen 179'u (%88.2) kadın, 24'ü erkek (%11.8) olmak üzere 203 öğrenci velisi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan ebeveynlerin ve demografik özelliklerinin frekans dağılımları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Ebeveynlerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılım Tablosu

		N	%
Cinsiyet	Kadın	179	88,2
	Erkek	24	11,8
Yaş	20-30	9	4,4
	31-40	116	57,1
	41-50	75	36,9
	51 ve üzeri	3	1,5
Gelir durumu	Düşük	28	13,8
	Orta	167	82,3
	Yüksek	8	3,9
Aile birlikteliği	Birlikte	186	91,6
	Boşanmış	17	8,4
Ailenin sahip olduğu çocuk sayısı	1	42	20,7
	2 ve daha fazla	161	79,3
Eğitim düzeyi	İlköğretim	23	11,3
	Ortaöğretim	78	38,4
	Yükseköğretim	102	50,2

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada ebeveynler için “kişisel bilgi formu”, ”ebeveyn çocuk ilişkisi ölçeği” , “bilişsel esneklik envanteri” ve “duygu düzenleme güçlüğü ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda, ebeveynlerin cinsiyeti, eğitim durumu, yaşı, ailenin gelir durumu, aile birlikteliği durumu ve çocuk sayısı durumuna ilişkin bilgiler alınmıştır.

Ebeveyn-Çocuk İlişkisi Ölçeği

1992 yılında Hetherington ve Clingempeel’in geliştirdiği ölçek, Aytaç ve arkadaşları tarafından 2018 yılında Türkçe’ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. (Montgomery, Anderson, Hetherington ve Clingempeel, 1992; Aytaç, Çen ve Yüceol, 2018). Ebeveyn-çocuk ilişkisini değerlendiren ölçek, ebeveynin öz bildirimine göre, çocuğu ile olan karşılıklı ilişkisinin nitelik düzeyini olumluluk-olumsuzluk boyutunda ölçmektedir. Bu ölçeğin literatürdeki benzer ölçeklerden en önemli farkı, anne-baba tutumlarından ziyade, ebeveyn-çocuk ilişkisinin duygusal yönünü ölçmesidir.

Ölçek 5’li likert tipi (1= “hiç”; 5= “aşırı”) 15 maddeden ve olumlu ebeveyn ilişkisi - olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi alt ölçeği; ilişkinin ilgi, sıcaklık, duyarlılık düzeyini içerirken; olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi alt ölçeği ise; olumsuz duygu, ilişkideki çatışma ve cezalandırma gibi özellikleri kapsamaktadır. Alt ölçeklere ait soru maddeleri ise aşağıda gösterildiği gibidir:

Tablo 2. Ebeveyn Çocuk İlişkisi Ölçeği Alt Ölçekleri Soru Madde Dağılım Tablosu

Olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisi alt ölçek maddeleri:	1,2,3,4,5,6,7,8,9,15
Olumsuz ebeveyn-çocuk ilişkisi alt ölçek maddeleri:	10,11,12,13,14

Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisi alt ölçeğinden alınan puanlarının artması, ebeveyn-çocuk ilişkisinde olumlu ilişkinin niteliksel olarak arttığını, olumsuz ebeveyn-çocuk ilişkisi alt ölçeğinden alınan puanların artması ise, ebeveyn-çocuk ilişkisinde olumsuz ilişkinin niteliğinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı olumluluk için 0.71 ve olumsuzluk için 0.74 olarak hesaplanmıştır (Aytaç, Çen ve Yüceol, 2018).

3.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2019) tarafından uyarlanan 5 alt boyut ve toplam 16 maddeden oluşan duygu düzenleme güçlüğü ölçeği 5’li likert tipindedir. 1 ve 2. maddeler açıklık alt boyutunu, 3,7 ve 15. maddeler amaçlar alt boyutunu 4,8 ve 11. maddeler dürtü alt boyutunu 5,6,12,14,16. maddeler stratejiler alt boyutunu 9,10 ve 13. maddeler ise kabul etmeme alt boyutunu ölçmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamakta ve toplam puan hesaplanabilmektedir. Yüksek puanlar duygu düzenleme güçlüğüne fazla olduğuna işaret etmektedir.

3.4. Bilişsel Esneklik Envanteri

Gülüm, İ. V., Dağ, İ. (2012) tarafından uyarlanan 2 alt boyut ve toplam 20 maddeden oluşan bilişsel esneklik ölçeğinin 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeleri tersine puanlanan maddelerdir. 2, 4, 7, 9, 11, 15 ve 17. maddeler kontrol alt boyutundadır ve diğer tüm maddeler alternatifler alt boyutunda yer almaktadır.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde Spss istatistik paket programı kullanılmıştır. Veriler analiz edilirken öncelikle kişisel bilgi formuna ve ölçeklere verilen cevapların değişkenlere göre dağılımı, grupların ortalamaları ve standart sapma değerleri belirlenmiştir. Araştırmada belirlenen bağımsız değişkenlerle; bilişsel esneklik, duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveyn çocuk ilişkisi ölçeklerine ilişkin incelemede bağımsız gruplar arasındaki farkların anlamlılığını tespit etmek amacıyla “T-Testi”, “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” testi kullanılmıştır. F değerleri için scheffe ve games-howell testine başvurulmuştur. İstatistiklerin verileri .05 düzeyinde çift yönlü olarak sınanmıştır. Ayrıca olumlu ve olumsuz ebeveyn çocuk ilişkileri ölçek sonuçları ile bilişsel esneklik ölçeği ve duygu düzenleme güçlüğü ölçek sonuçları arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığını anlamak için Pearson Korelasyon Testi Analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

4. BULGULAR

Ebeveyn çocuk ilişkisi ile bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki düzeylerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmadan elde edilen bulgular tablolar halinde gösterilmiştir.

4.1. Ebeveyn Çocuk İlişkileri Ölçeği Olumlu Ebeveyn Çocuk İlişkisi Alt Boyutuna İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

Kaplanoğlu’na göre (2014) 5’li likert tipi maddelerden oluşan anket ve ölçeklerde hesaplanan ortalama puanları değerlendirirken “puan aralıkları 1.00-1.80 “çok düşük”, 1,81-2,60 “düşük”, 2,61-3.40 “orta”, 3.41-4.20 “yüksek” ve 4.21-5.00 “çok yüksek” şeklindedir”.

Ebeveynler ölçekten ortalama 42.10 ± 3.9 puan almıştır (Tablo 3). Bu haliyle ebeveynlerin olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi düzeylerinin çok yüksek olduğu görülmektedir ($42,10/10=4,21$).

Tablo 3. Ebeveyn çocuk ilişkileri olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi alt boyutuna ilişkin betimsel analiz bulguları

	N	Min.	Max.	\bar{x}	Ss
Olumlu İlişki	203	27,00	50,00	42,10	3,97

4.2. Ebeveyn Çocuk İlişkileri Ölçeği Olumsuz Ebeveyn Çocuk İlişkisi Alt Boyutuna İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

Kaplanoğlu'na göre (2014) 5'li likert tipi maddelerden oluşan anket ve ölçeklerde hesaplanan ortalama puanları değerlendirirken "puan aralıkları 1.00-1.80 "çok düşük", 1,81-2,60 "düşük", 2,61-3.40 "orta", 3.41-4.20 "yüksek" ve 4.21-5.00 "çok yüksek" şeklindedir". Ebeveynler ölçekten ortalama 14.49 ± 2.88 puan almıştır (Tablo 4). Bu haliyle ebeveynlerin olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir ($14,49/5=2.89$).

Tablo 4. Ebeveyn çocuk ilişkileri olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi alt boyutuna ilişkin betimsel analiz bulguları

	N	Min.	Max.	\bar{x}	Ss
Olumsuz İlişki	203	7,00	23,00	14,49	2,88

4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğine İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

Kaplanoğlu'na göre (2014) 5'li likert tipi maddelerden oluşan anket ve ölçeklerde hesaplanan ortalama puanları değerlendirirken "puan aralıkları 1.00-1.80 "çok düşük", 1,81-2,60 "düşük", 2,61-3.40 "orta", 3.41-4.20 "yüksek" ve 4.21-5.00 "çok yüksek" şeklindedir". Ebeveynler ölçekten ortalama 28.49 ± 9.36 puan almıştır (Tablo 5). Bu haliyle ebeveynlerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin çok düşük olduğu görülmektedir ($28,49/16=1,78$).

Tablo 5. Bilişsel esneklik düzeyine ilişkin betimsel analiz bulguları

	N	Min.	Max.	\bar{x}	Ss
DToplam	203	16,00	64,00	28,49	9,36

4.4. Bilişsel Esneklik Ölçeğine İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

Kaplanoğlu'na göre (2014) 5'li likert tipi maddelerden oluşan anket ve ölçeklerde hesaplanan ortalama puanları değerlendirirken "puan aralıkları 1.00-1.80 "çok düşük", 1,81-2,60 "düşük", 2,61-3.40 "orta", 3.41-4.20 "yüksek" ve 4.21-5.00 "çok yüksek" şeklindedir". Ebeveynler ölçekten ortalama 79.14 ± 10.95 puan almıştır (Tablo 6). Bu haliyle ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir ($79,14/20=3,95$).

Tablo 6. Bilişsel esneklik düzeyine ilişkin betimsel analiz bulguları

	N	Min.	Max.	\bar{x}	Ss
DToplam	203	43,00	100,00	79,14	10,95

4.5. Çocuk Sayısına Göre Bilişsel Esneklik T Test Analiz Sonuçları

Çocuk sayısına göre bilişsel esneklik düzeyi toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. T test analiz sonuçlarında çocuk sayısına göre bilişsel esneklik düzeyi anlamlı farklılaşmalar göstermektedir. Buna göre tek çocuk sahibi ailelerin bilişsel esneklik düzeyinin daha fazla sayıda çocuğu olan ailelere göre daha yüksektir.

Tablo 7. Bilişsel esneklik düzeyine ilişkin t test analiz bulguları

	1 çocuk		2 ve daha fazla çocuk		t(77,991)	p
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss		
Toplam	82,14	9,03	78,26	11,30	2,28	0,46

4.6. Eğitim Düzeyine Göre Olumsuz Ebeveyn Çocuk İlişkisi Analiz Sonuçları

Ebeveynlerin eğitim düzeyine göre olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi düzeyi alt testi düzeyi toplam puan ortalamalarındaki farklılık Anova tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Anova analiz sonuçlarında eğitim durumuna göre olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi düzeyi anlamlı düzeyde farklılaşma göstermiştir. Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu ve farklılaşmanın yönünü incelemek için izleme (post-hoc) testlerinden Scheffe analizi yapılmıştır. İzleme testi analiz sonuçları Tablo 8-9.'da sunulmuştur.

Tablo 8. Eğitim düzeyine ilişkin anova analiz bulguları

Ölçek	İlköğretim		Ortaöğretim		Yükseköğretim		F(3,950)	n2
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss		
Olumsuz İlişki	14,21	3,53	13,74	2,86	15,12	2,60	5,440*	,054

Tablo 9. Eğitim düzeyine göre olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi Post-hoc Scheffe analiz bulguları
Buna göre yükseköğretim mezunu olan ebeveynler ile lise mezunu olan ebeveynlerin olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma ($p=.005$, $p<.05$) olup olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi düzeyi yükseköğretim mezunu ebeveynlerde daha yüksektir.

(I) EĞİTİM	(J) EĞİTİM	(I-J)	P
İlköğretim	Lise	,47380	,779
	Yükseköğretim	-,91006	,378
Lise	İlköğretim	-,47380	,779
	Yükseköğretim	-1,38386*	,006
Yükseköğretim	İlköğretim	,91006	,378
	Lise	1,38386*	,006

4.7. Ebeveynlerdeki Bilişsel Esneklik Düzeyi İle Olumlu Ebeveyn Çocuk İlişkisi Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ebeveynlerin olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi alt boyut toplam puanları ile bilişsel esneklik ölçeği toplam puanları pearson korelasyon analizi yöntemi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular tablo 10'da gösterilmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi ile olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi arasında pozitif yönlü zayıf şiddette bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 10. Ebeveynlerdeki bilişsel esneklik düzeyi ile olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi arasındaki ilişkiye dair Pearson korelasyon analizi bulguları

		Olumlu İlişki	Bilişsel Esneklik
Olumlu İlişki	Pearson	1	,368**
Bilişsel Esneklik		,368**	1

4.8. Ebeveynlerdeki Bilişsel Esneklik Düzeyi İle Olumsuz Ebeveyn Çocuk İlişkisi Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ebeveynlerin olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi alt boyut toplam puanları ile bilişsel esneklik ölçeği toplam puanları pearson korelasyon analizi yöntemi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular tablo 11’de gösterilmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi ile olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi arasında negatif yönlü zayıf şiddette bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 11. Ebeveynlerdeki bilişsel esneklik düzeyi ile olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi arasındaki ilişkiye dair Pearson korelasyon analizi bulguları

		Olumsuz İlişki	Bilişsel Esneklik
Olumsuz İlişki	Pearson	1	-,196**
Bilişsel Esneklik		-,196**	1

4.9. Ebeveynlerdeki Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeyi İle Olumlu Ebeveyn Çocuk İlişkisi Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ebeveynlerin olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi alt boyut toplam puanları ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği toplam puanları pearson korelasyon analizi yöntemi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular tablo 12’de gösterilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ile olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi arasında negatif yönlü zayıf şiddette bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 12. Ebeveynlerdeki duygu düzenleme güçlüğü ile olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi arasındaki ilişkiye dair Pearson korelasyon analizi bulguları

		Olumlu İlişki	D.düzenleme güçlüğü
Olumlu İlişki	Pearson	1	-,247**
D.düzenleme güçlüğü		-,247**	1

4.10. Ebeveynlerdeki Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeyi İle Olumsuz Ebeveyn Çocuk İlişkisi Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ebeveynlerin olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi alt boyut toplam puanları ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği toplam puanları pearson korelasyon analizi yöntemi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular tablo 13’de gösterilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ile olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi arasında pozitif yönlü zayıf şiddette bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 13. Ebeveynlerdeki duygu düzenleme güçlüğü ile olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi arasındaki ilişkiye dair Pearson korelasyon analizi bulguları

		Olumsuz İlişki	D.düzenleme güçlüğü
Olumsuz İlişki	Pearson	1	,364**
D.düzenleme güçlüğü		-,364**	1

5.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, temel eğitim dönemi öğrenci velilerin, ebeveyn çocuk ilişkisinin, ebeveynlerin bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri ile arasındaki ilişkinin ne düzeyde olduğu belirlenmeye çalışılmıştır.

Ebeveyn çocuk ilişkisi olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi ve olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi olarak iki boyutta ele alınmıştır (Aytaç, Çen ve Yüceol,2018). Araştırmaya katılan ebeveynlerin öz bildirimlerinden elde edilen bulgulara göre temel eğitim dönemi ebeveynlerinin olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi ortalama puanlarının çok yüksek olduğu, olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi ortalama puanlarının ise orta düzeyde olduğu görülmektedir. Çocukların her türden gelişim sürecinde ebeveynler çocukların ilk ve en yakın sosyal çevresidir. Çocuklar ilk sosyal davranışları ebeveynleri ile girdikleri etkileşim yoluyla edinirler. Özellikle temel eğitim döneminde aile etkili bir sosyalleşme aracı olarak görülür. Ebeveyn çocuk ilişkileri çocukların psikososyal gelişimini %16,7 oranında yordadığı ifade edilmiştir (Dereli ve Dereli, 2107). Özellikle psikososyal gelişim açısından önemli bir evre olan temel eğitim döneminde ebeveynlerin olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi düzeylerinin yüksek, olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi düzeyinin ise daha düşük olmasının çocuk gelişimi açısından anlamlı ve istenen doğrultuda olduğu söylenebilir. Araştırmanın kent ortamında gerçekleştirilmesi ve son yıllarda velilere dönük müşavirlik, seminer gibi çalışmaların yoğunlaşması, uzaktan eğitim ve sosyal medyanın etkin hale gelmesinin ebeveynlerde buna dönük farkındalığı arttırdığı düşünülmektedir.

Duygu düzenleme, bazı kuramcılar tarafından duyguya bağlı ifade ve eylemlerin kontrol altına alınması ve uyarılmanın azaltılması olarak ifade edilirken, bazı kuramcılar ise duygu düzenlemenin duyguları kontrol etmek değil duyguyu fark etmek, anlamak, yaşantılarla birlikte duyguların izini sürmekle birlikte duyguların değiştirilmesini sağlamak olarak açıklamaktadırlar. Dsm-5'e göre neredeyse tüm ruh sağlığı sorunları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiye dair kanıtlar ortaya konmaktadır. Depresyondan kaygı bozukluklarına, madde bağımlılığına kadar pek çok ruhsal rahatsızlık ile duygu düzenleme süreçleri arasında ilişkiler saptandığı gibi bu ruhsal sıkıntıların iyileştirilmesinde yine duygu düzenleme süreçlerinin yardımcı rolünden bahsedilmektedir (Mamacı, 2021). Ailenin özellikle erken çocukluk döneminde en temel çevresel faktörlerden biri olduğu bilinmektedir. Bu yönüyle çocuk gelişimi açısından ekolojik sistemin birinci halkası olan ebeveynlerin ruhsal sağlığı ve psikolojik bütünlüğü üzerinde duygu düzenleme süreçleri son derece önemlidir. Araştırmaya katılan ebeveynlerin öz bildirimlerinden elde edilen bulgulara göre temel eğitim dönemi ebeveynlerinin duygu düzenleme güçlüğü ortalama puanlarının çok düşük olduğu gözlemlenmektedir. Bir araştırmada annelerin duygu düzenleme süreçleri ile çocuk duygu düzenleme süreçleri arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir (Bilge ve Sezgin, 2020). Yetişkinlerin ruhsal sağlığına etki eden temel becerilerden birinin de bilişsel esneklik becerisi olduğu bilinmektedir. Bilişsel esneklik becerisi düşük düzeyde olan insanların kalıp düşüncelere göre hareket etme eğilimine sahip olduğu, dikkat etmede sorunlar yaşadığı ve yeni durumları kabullenmede zorlandığı görülmektedir. Buna karşın bilişsel esneklik becerisi yüksek olan insanların insan ilişkilerinde ve iletişim süreçlerinde daha çözümcü ve pozitif tavırlar sergiledikleri ifade edilmektedir (Atayeter,2020). Bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olan koşullardan birinin olan stres olduğu bilinmektedir. Yapılan bir araştırmada algılanan stres ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir (Bilgiç ve Bilgin, 2016). Çocuk yetiştirmenin stresli bir süreç olduğu düşünüldüğünde ebeveynlerin duygu düzenleme güçlüğü yaşama düzeyinin düşük olması stres ve bunun gibi olumsuz duygularla baş etmede etkin rol oynayacak ve çocukların model alma süreçlerine olumlu etki yapacağı değerlendirilmektedir.

Araştırmaya katılan ebeveynlerin öz bildirimlerinden elde edilen bulgulara göre temel eğitim dönemi ebeveynlerinde bilişsel esneklik düzeyi çocuk sayısına göre, olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi ise eğitim düzeyine göre anlamlı farklılaşmalar göstermektedir. Yapılan analizlerde, tek çocuklu ailelerin iki ya da daha fazla çocuğu olan ailelere göre daha yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olduğu, yükseköğretim mezunu olan ebeveynlerin olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi düzeyinin lise mezunu ebeveynlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tek çocuklu ailelerin çocuk eğitimine ayırdıkları zamanın daha fazla olması, daha az stresli olabileceği gibi olasılıkların bilişsel esneklik düzeyinin daha yüksek düzeyde gerçekleşmesine yol açabileceği bunun yanında yükseköğretim mezunu ebeveynlerin daha yüksek sorumluluk ve stres gerektiren işlerde çalışma olasılıklarının ise olumsuz ebeveyn çocuk ilişki düzeyini artırabileceği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında yapılan ilişki analizlerinde ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyi ile olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki, bilişsel esneklik düzeyi ile olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi arasında ise negatif yönde zayıf bir ilişki belirlenmiştir. Bu sonucun kendi içerisinde mantıksal bir tutarlılık gösterdiği düşünülmekte, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyindeki artışın ebeveyn çocuk ilişkilerinde olumluluğun artması ve olumsuzluğun azalması ile ilişkili olduğu değerlendirilmektedir. İlişkinin yüksek şiddette olmamasının ise ebeveyn çocuk ilişkisine etki eden diğer faktörler olabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırma kapsamında yapılan ilişki analizlerinde duygu düzenleme gücü ile olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi arasında negatif yönde zayıf bir ilişki, duygu düzenleme gücü ile olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonucun kendi içerisinde mantıksal bir tutarlılık gösterdiği düşünülmekte, ebeveynlerin duygu düzenleme gücü düzeyindeki artışın ebeveyn çocuk ilişkilerinde olumsuzluğun artması ve olumluluğun azalması ile ilişkili olduğu değerlendirilmektedir. İlişkinin yüksek şiddette olmamasının ise ebeveyn çocuk ilişkisine etki eden diğer faktörler olabileceği değerlendirilmektedir.

Analiz bulguları tek çocuklu ailelerde bilişsel esneklik düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durumun sosyo-ekonomik nedenleri farklı bir açıdan yeniden ele alınıp incelenmelidir.

Çalışma grubu kent ortamından seçilmiştir. Kent yaşamında çeşitli yaşamsal zorluklarla karşı karşıya kalmak daha açık anne baba çocuk ilişkisine ve bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine neden olmuş olabilir. Benzer bir araştırma kırsal kesim gibi farklı sosyoekonomik gruplarla da tekrarlanmalıdır.

Analiz bulguları olumsuz anne baba çocuk ilişkilerinin yükseköğretim mezunu anne ebeveynlerde lise mezunu ebeveynlere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum yüksek eğitilmiş ailelerin ölçeklere daha açık yanıt vermesinden kaynaklanabileceği gibi daha çok çalışan ailelerin ebeveyn çocuk ilişkisinin olumsuzlaştığını da gösterebilir. Devam niteliğinde benzer araştırmaların çeşitli meslek grupları açısından yapılmasını yararlı olacağı düşünülmektedir.

Özellikle insana hizmet odaklı stres düzeyi yüksek meslek grupları açısından bilişsel esneklik, duygu düzenleme gücü, tükenmişlik, psikolojik iyi oluş gibi hem bireylerin meslek yaşamını hem de özel ve aile hayatını etkileyecek özelliklerle ilgili kapsamlı araştırmaların yapılması alana ve uygulamaya katkı sağlayacaktır.

Analiz bulgularına göre bilişsel esneklik düzeyi puanları ile olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi arasında pozitif yönlü bir ilişki olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi ile bilişsel esneklik arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu durum birbiri ile tutarlılık göstermektedir. Bilişsel esneklik düzeyi arttıkça olumlu ebeveyn çocuk ilişki düzeyi artmakta ve olumsuz ebeveyn çocuk ilişki düzeyi azalmaktadır.

Özellikle son yıllarda okullarda veli akademileri projesi kapsamında yoğun veli eğitimleri yapılmaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak veli eğitimlerinde bilişsel esneklik kavramına yer verilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Temel eğitim kademesinde rehberlik çalışmalarında müşavirlik ve aileye rehberlik önemli bir yer tutmaktadır. Öğrenci velilerine bireysel görüşme ya da seminer biçiminde yapılan müşavirlik çalışmalarında bu sonuçların dikkate alınması ve öğrenci velilerinin bilişsel esneklik faktörü ile ilgili bilgilendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Analiz bulgularına göre duygu düzenleme gücü puanları ile olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi puanları arasında negatif yönlü bir ilişki yine duygu düzenleme gücü ile olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi arasında ise pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Bu durum da birbiri ile tutarlılık göstermektedir. Duygu düzenleme güçlüğü arttıkça olumsuz ebeveyn çocuk ilişkileri de artmakta olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi azalmaktadır.

Ruhsal sağlığının, psikolojik bütünlüğün korunmasında, yaşamsal sorunlarla başa çıkma, günlük yaşam işlevselliğinin sürdürülmesinde bilişsel esneklik kadar duygu düzenleme becerileri de önemli yer tutmaktadır. Duygularını sağlıklı davranışlara dönüştürme, olumsuz duygularını kontrol etme gibi beceriler yetişkinlerin ebeveynlik becerilerini ve çocukları ile kurdukları iletişimin, ilişkinin kalitesi üzerinde bilişsel esneklik kadar etkili olacaktır.

Bu yönüyle duygu düzenleme güçlüğü ile olumlu olumsuz ebeveyn çocuk iletişimi arasındaki ilişkiler veli akademileri içeriklerine yansıtılmalıdır. Okullarda veliye dönük rehberlik çalışmalarında, aile danışmanlığı uygulamalarında bu sonuçların dikkate alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma kapsamında olumlu, olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi üzerinde etkili olan bilişsel esneklik ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinde durulmuştur. Ancak anne baba çocuk ilişkilerinin çocuk gelişimi üzerindeki etkisi düşünüldüğünde anne baba çocuk ilişkisini etkileyen aile sistemi üzerinde etkili olan diğer faktörlere ilişkin farklı sosyal gurupları içeren araştırmaların yapılmasının alana, okul rehberlik çalışmalarına, aile danışmanlığına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Arı, E.A ve Soysal, G.C (2020) Duygu Düzenleme (1.Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık
Atayeter,B.(2020). Ebeveynlerin Bilişsel Esneklik ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Okulöncesi Dönem Çocuklarının Mizaç Özellikleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Aytaç, A., Çen, S. ve Yüceol, G. P. (2018). Ebeveyn-Çocuk İlişkisi Ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 25(3), 209-221.

Bekçi, B. (2020) Duygu Düzenleme (1.Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık

Çuhadaroğlu,A. (2011) Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Gülüm, İ. V ve Dağ, İ. (2012) Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlaması, Geçerliği ve Güvenirliği, 2012; 13:216-223

Gürbüz,E. ve Nartgün,Ş. (2018). Pedagojik Formasyon Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ve Özyeterlik Düzeyleri. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11(55).

Karasar, N. (2000) Bilimsel araştırma yöntemleri. (14. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.

Kaya, E.A. (2018).Öz-yeterlik, Motivasyon ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiler ve Değişkenler Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi: Yükseköğretimde Bir Uygulama (1.Baskı).Ankara: Gazi Yayıncılık

Mamacı, M. (2021) Ruh Sağlığı Çalışanlarında Duygusal Emek, Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Sermaye (1.Baskı). İstanbul: Kriter Yayıncılık

Bilgiç,R. Ve Bilgin,M. (2016) Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2(2), 39-55

Turan, N., Durgun, H., Kaya,H .,Ertaş,G.,Kuvan,(2019) D. Hemşirelik Öğrencilerinin Stres Durumları İle Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki, Jaren 5(1)

Üzümcü, B. ve Müezzın,E. Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik ve Mesleki Doyum Düzeyinin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi 8(1)

Yiğit, İ, Yiğit Güzey, M (2017) Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form Curr Psychol <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>