

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE BÜYÜME
KORKUSUNUN YORDAYICILARI OLARAK BİLİŞSEL
ESNEKLİK, DUYGUSAL ZEKA, DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜĞÜ VE AYRILIK KAYGISI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gizem KÜLEKÇİOĞLU

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ece Naz ERMİŞ

İSTANBUL – 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE BÜYÜME
KORKUSUNUN YORDAYICILARI OLARAK BİLİŞSEL
ESNEKLİK, DUYGUSAL ZEKA, DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜĞÜ VE AYRILIK KAYGISI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gizem KÜLEKÇİOĞLU

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez ____/____/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile
kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Gizem KÜLEKÇİOĞLU

02.02.2022



ÖNSÖZ

Bu tezin yazım aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Dr.Öğr. Üyesi Ece Naz Ermiş hocama değerli katkı ve emekleri için teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Yüksek lisans programım boyunca göstermiş olduğu özveriden dolayı kıymetli hocam Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur’a saygı ve sevgilerimi sunarım.

Tez yazım sürecimde destekleriyle yanımda olan yakınlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Tüm emekleri, destekleri ve bana olan inançlarıyla her başarıma olan katkıları için başta anneme ve aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak kıymetli anneannem Ayser ÖZER’e bugün edinmiş olduğum başarımda ve bu başarıma çıkan yollarda, hayat yolculuğumda en büyük destekçim olarak her zaman yanımda olduğu ve desteklerini esirgemediği için sonsuz sevgilerimi sunarım.

Gizem KÜLEKÇİOĞLU

02.02.2022

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ	i
ŞEKİLLER LİSTESİ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER	7
1.1. Büyüme Korkusu	7
1.2. Bilişsel Esneklik.....	10
1.3. Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler.....	13
1.4. Bilişsel Esneklik ile Büyüme Korkusu Kavramları Arasındaki İlişki	15
1.5. Duygusal Zeka	15
1.6. Duygusal Zeka ile Büyüme Korkusu Kavramları Arasındaki İlişki	19
1.7. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	19
1.8. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Büyüme Korkusu Kavramları Arasındaki İlişki	21
1.9. Ayrılık Kaygısı.....	22
1.10. Ayrılık Kaygısı ile Büyüme Korkusu Kavramları Arasındaki İlişki	24
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	25
2.1. Araştırmanın Modeli	25
2.2. Araştırmanın Örneklemi	25
2.3. Veri Toplama Araçları	25
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	25
2.3.2. Büyüme Korkusu Ölçeği.....	25
2.3.3. Bilişsel Esneklik Envanteri	26
2.3.4. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği.....	26
2.3.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	27
2.3.6. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi	27
2.4. Veri Toplama İşlemi	28
2.5. Verilerin Analizi	28
BÖLÜM 3: BULGULAR	29
3.1. Katılımcıların Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı	29
3.2. Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri	30

3.3. Ölçeklerin Normallik Dağılımı	30
3.4. Demografik Değişkenlere Bağlı Analizler.....	31
3.5. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	33
3.6. Bilişsel Esneklik, Duygusal Zeka, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ayrılık Kaygısı Değişkenlerinin Büyüme Korkusunu Yordamasının İncelenmesi.....	34
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	36
4.1. Bilişsel Esneklik, Duygusal Zeka, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ayrılık Kaygısı Değişkenlerinin Büyüme Korkusunu Yordamasına Yönelik Sonuçların İncelenmesi	36
4.2. Beliren Yetişkinlik Döneminde Büyüme Korkusu ile Demografik Değişkenlere Yönelik Sonuçların İncelenmesi	40
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	43
KAYNAKÇA.....	45
EKLER	55
ÖZGEÇMİŞ	68

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	29
Tablo 2. Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri	30
Tablo 3. Normallik Testi Sonuçları	30
Tablo 4. Yaş ile Büyüme Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları	32
Tablo 5. Cinsiyet, Medeni Durum ve Çalışma Durumu Değişkenlerine Göre Büyüme Korkusu Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız t Testi Analizi Sonuçları	32
Tablo 6. Kardeş Sayısı ve Eğitim Durum Değişkenlerine Göre Büyüme Korkusu Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	33
Tablo 7. Büyüme Korkusu ile Bilişsel Esneklik, Duygusal Zeka, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ayrılık Kaygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	34
Tablo 8. Büyüme Korkusu Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları	35

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Beliren Yetişkinlik Dönemi Özellikleri	7
Şekil 2. Bilişsel Katılık İfadeleri	12
Şekil 3. Duygusal Zeka Modelleri	18



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Beliren Yetişkinlik Döneminde Büyüme Korkusunun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Duygusal Zeka, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ayrılık Kaygısı	
Tezin Yazarı: Gizem KÜLEKÇİOĞLU Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ece Naz ERMİŞ	
Kabul Tarihi: 02.02.2022	Sayfa Sayısı: iv (ön kısım) + 54 (tez) + 14 (ek)
Anabilimdalı: Psikoloji	Bilimdalı: Klinik Psikoloji
Araştırmada, beliren yetişkinlik döneminde büyüme korkusunun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısının incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca büyüme korkusunun demografik değişkenlere (yaş,cinsiyet,medeni durum,çalışma durumu,kardeş sayısı,eğitim durumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Araştırmanın örneklemini; Türkiye’de yaşayan (18-35 yaş) beliren yetişkinlik dönemindeki 342 katılımcı oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama araçları olarak; Kişisel Bilgi Formu, Büyüme Korkusu Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon ve çoklu regresyon kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde demografik değişkenlerden; cinsiyet, çalışma durumu, kardeş sayısı ve eğitim durumuna göre büyüme korkusu düzeyinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Medeni duruma göre bekar olan katılımcıların büyüme korkusu düzeyinin, evli olanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır. Bilişsel esneklik ve duygusal zeka değişkenlerinin, büyüme korkusunu negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısı değişkenlerinin ise büyüme korkusunu pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Bilişsel esneklik, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısının büyüme korkusunu anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Çalışmanın yeni bir kavram olan büyüme korkusu ile ilgili yapılacak olan gelecekteki araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.	
Anahtar Kelimeler: Büyüme Korkusu, Bilişsel Esneklik, Duygusal Zeka, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Ayrılık Kaygısı	

ABSTRACT

Istanbul Kent University, Institute of Graduate Education - Abstract of Master Thesis

Title of the Thesis: Cognitive Flexibility, Emotional Intelligence, Difficulty in Emotion Regulation, and Separation Anxiety as Predictors of Growth Fear in Emerging Adulthood

Author: Gizem KÜLEKÇİOĞLU **Supervisor:** Dr. Lecturer Ece Naz ERMİŞ

Date: 02.02.2022

Nu. of pages: iv (pre text)+54(main body)+14 (App.)

Department: Psychology

Subfield: Clinical Psychology

In the study, it was aimed to examine cognitive flexibility, emotional intelligence, difficulty in emotion regulation and separation anxiety as predictors of growth fear in emerging adulthood. In addition, it was examined whether the fear of growth differed according to demographic variables (age, gender, marital status, employment status, number of siblings, educational status).

The sample of the research; It consisted of 342 participants in emerging adulthood (18-35 years old) living in Turkey. As data collection tools in the study; Personal Information Form, Growth Fear Scale, Cognitive Flexibility Inventory, Schutte Emotional Intelligence Scale, Emotion Regulation Difficulties Scale, and Adult Separation Anxiety Questionnaire used. Independent t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), correlation and multiple regression were used in the analysis of the data

As a result of the analyzes made, demographic variables; It was determined that the level of fear of growth did not differ significantly according to gender, employment status, number of siblings and education level. Participants who are single by marital status fear of growth level was found to be significantly higher than those who were married. Cognitive flexibility and emotional intelligence variables were found to predict growth fear negatively.

Difficulty in emotion regulation and separation anxiety variables were found to predict growth fear positively. Cognitive flexibility, emotional intelligence, difficulty in emotion regulation and separation anxiety were found to significantly predict fear of growth.

It is thought that the study will contribute to future research on fear of growth, which is a new concept.

Keywords: Growth Fear, Cognitive Flexibility, Emotional Intelligence, Emotion Regulation Difficulty, Separation Anxiety

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Yaşam süreci bilişsel, fiziksel, duygusal ve sosyal alanlardaki özelliklerin değişimlerine dikkat çekilerek belirli dönemlere ayrılacak biçimde ifade edilmiştir. Ayrılan gelişimsel dönemleri sıralı bir biçimde ifade edecek olursak; doğumdan önce, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık kavramlarını içerir. Küresel açıdan süresi ve deneyimleme şekilleri bazen farklılaşsa da bu kavramlar evrensel olarak onaylanmaktadır. Aynı zamanda çocukluktan sonra yetişkinlik dönemine hazırlanma olarak ifade edilebilen ergenlik döneminin yaş aralığı 11-18 olarak belirlenmiştir. Ergenlik döneminin sonunda ise genç yetişkinlik dönemi başlamaktadır (Dursun, 2021).

Arnett'in (2000) ifadesine göre de ergenlik ve yetişkinlik döneminin arasında eklenmesi gereken farklı bir dönemin olduğu ifade edilmiş bu sebeple de "Beliren Yetişkinlik Dönemi" kavramı ortaya çıkartılmıştır. Bu dönemde, 18-25 yaş arasında ifade edilmiştir. Atak (2011) ise bu dönemi 18-29 yaş aralığında olduğu belirtmiştir. Sonuç olarak bundan sonrasında ergen olarak tanımlanamayan fakat daha yetişkin olabilmenin gerekliliklerini (bir mesleğe sahip olmak, maddi özgürlüğünün bulunması, ailenin kurulması vb.) gerçekleştirilemeyen, hemen hemen 18-25 yaşları arasında bulunan kişileri içeren bu gelişim dönemi "Beliren Yetişkinlik" kavramıyla ifade edilmektedir.

Arnett'in (2000) ifade etmiş olduğu beliren yetişkinlik döneminde bireylerin kendilerini hala birer yetişkin olarak tanımlayamaması, bu bireylerin kendilerini nasıl tanımlayacaklarına ilişkin sorun ortaya çıkartmaktadır. Yeni bir ifade ihtiyacı ile "*Büyüme Korkusu*" kavramı ortaya çıkmıştır (Özgüngör, 2009). Büyüme korkusu kavramı; ergenlik ve yetişkinlik dönemi arasında bulunan, psikolojik rahatsızlığı bulunmayan kişilerin, dönemin getirmiş olduğu sorumluluğa aynı zamanda yetişkin olabilmeye istinaden gerçekleştirilen yaklaşımların sonucunda deneyimlenen bir problemdir (Hayran, 2020).

Deneyimlenen zor durumlar kişinin psikolojik becerilerinde zorlanmaya yol açtığından yetişkin olabilmek için gerçekleştirilen deneyimler süresince kişi kendini

fazlaca stresli hissetmektedir; alışılan durumları henüz gelişen olaylara karşı uygulayabilme kabiliyeti, akış döneminde yaşanan farklılıklarla baş etmek adına gerekmektedir (Fielding, 2020). Bilişsel esneklikte bilinmemiş ve alışılmamış olaylarla karşı karşıya kalındığında henüz gerçekleşen olaya uygun davranabilmek, kavramları bağdaştırabilme becerisi, kazanılmış bilginin ve rutinlerin birleştirilerek, tekrardan düşünce ve davranışların oluşturularak gerçekleştirilebilmesidir. (Deak, 2003). Yüksek bilişsel esnekliğe sahip olan kişilerin daha az büyüme korkusu yaşamaları beklenmektedir.

Büyüme korkusu; kişilerin herhangi bir ruhsal bozukluğa sahip olmamasına rağmen kendilerini yetişkin olarak ifade edememeleri, yetişkinliğe yönelik sorumlulardan kaçması olarak karşımıza çıkmaktadır (Ateş ve Özden Yıldırım, 2020) ve yetişkin olmaya yönelik hissettikleri duyguları fark edebilmeleri önemli olduğu düşünülmektedir. Bu açıdan büyüme korkusu ile duyguların farkında olma, kendine yönelik motivasyonu sağlama ve duyguyu yönetebilme becerisi olarak tanımlanan (Goleman, 1995) duygusal zekayla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Duygusal zeka; kişilerin ruhsal olarak sağlıklı olmasına katkı sağlamaktadır. Kişilerin duygularını düzenleyebilmesi ve yönetebilmesinin, stres veren durumlar ile başa çıkabilmesini olumlu etkilemektedir (Bar-On, 2006). Yüksek duygusal zekaya sahip kişilerin, daha az büyüme korkusu yaşamaları beklenmektedir.

Büyüme korkusunda gözlemlenen kendini yetişkin olarak tanımlayamamaları ve yetişkinliğin sorumluluklarından kaçmaları yalnızca duygularını anlamlandırabilme, fark edebilme yani duygusal zeka ile değil ayrıca duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenleme; kişilerin yaşadıkları duygularını düzenleyebilmesi olarak açıklanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Diğer bir ifadeyle kişilerin duyguyu yaşaması ve iletmesinde etkili olan süreç duygu düzenleme olarak ifade edilmektedir (Werner ve Gross, 2010; Gross, 1998). Duygu düzenlemenin, zorlayıcı durumlar karşısında kişilerin daha dayanıklı olmasına yarar sağlamaktadır (Catalino ve Fredrickson, 2011). Duygu düzenleme güçlüğü ise kişinin olumsuz duyguları sonucunda ortaya çıkan davranışlarının kontrolünü sağlayamaması, amacına uygun davranışları sürdürememesi ve etkin duygu düzenleme stratejilerini kullanamaması olarak ele alınmaktadır (Berking vd, 2011; Gratz ve Roemer 2004). Duygu düzenleme güçlüğüne pek çok ruhsal bozukluklarla ilişki olduğu

belirlenmektedir (Aldao, Nolen Hoeksema ve Schweizer, 2010) ve bu nedenle, duygu düzenleme güçlüğünün varlığı büyüme korkusunu artıran bir etken olarak öngörülmektedir.

Beliren yetişkin döneminde kişilerin evden ayrılmaları, yeni ev kurmaları, evlenmeleri gibi sorumluluklara yönelik acele etmedikleri, büyüme korkusunda görülen yetişkinliğin sorumluluklarını üstlenmedikleri dikkat çekmektedir (Arnett, 2000; Ateş ve Özden Yıldırım, 2020) ve bu durum araştırmanın diğer bir değişkeni olan ayrılık kaygı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Kişilerin belirli bir yerden veya bağlandıkları kişilerden ayrılmaları durumunda yaşadıkları yoğun kaygı ayrılık kaygısı olarak açıklanmaktadır (Üre ve Seçer, 2001). Yetişkinlerde ayrılık kaygısı başlangıcı için çocukluğun ilk zamanlarındaki yaşlar olduğu bu nedenle de azalmasının daha mümkün olduğu söylenmektedir. Başlangıçtaki yaş daha geçse kişideki yoğunluk artma ve azalma gösterse bile belirtilerinin yetişkinlik döneminde de devam etme olasılığı daha da artmaktadır (Faal, 2018). Ayrıca yetişkin ayrılık kaygısının, diğer ruhsal bozukluklarla birlikte görülmesinin de yüksek olduğu ifade edilmektedir (Manicavasagar vd., 2001). Ayrılık kaygısı yüksek kişilerde büyüme korkusunun da yüksek olması beklenmektedir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmada, beliren yetişkinlik döneminde büyüme korkusunun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısının incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca büyüme korkusunun demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacı doğrultusunda hipotezler şu şekildedir:

- H0: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin bilişsel esneklik, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısı, düzeyleri büyüme korkusunu anlamlı düzeyde yordamamaktadır.
- H1: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin bilişsel esneklik, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısı, düzeyleri büyüme korkusunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

- H0: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin bilişsel esneklik düzeyi, büyüme korkusunu negatif yönde yordamamaktadır.
- H2: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin bilişsel esneklik düzeyi, büyüme korkusunu negatif yönde yordamaktadır.
- H0: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin duygusal zeka düzeyi büyüme korkusunu negatif yönde yordamamaktadır.
- H3: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin duygusal zeka düzeyi büyüme korkusunu negatif yönde yordamaktadır.
- H0: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, büyüme korkusunu pozitif yönde yordamamaktadır.
- H4: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, büyüme korkusunu pozitif yönde yordamaktadır.
- H0: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin ayrılık kaygısı düzeyi, büyüme korkusunu pozitif yönde yordamamaktadır.
- H5: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin ayrılık kaygısı düzeyi, büyüme korkusunu pozitif yönde yordamaktadır.
- H0: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin yaş ile büyüme korkusu arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- H6: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin yaş ile büyüme korkusu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H0: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin cinsiyetine göre büyüme korkusu farklılaşmamaktadır.
- H7: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin cinsiyetine göre büyüme korkusu farklılaşmaktadır.
- H0: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin medeni durumlarına göre büyüme korkusu farklılaşmamaktadır.
- H8: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin medeni durumlarına göre büyüme korkusu farklılaşmaktadır.
- H0: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin çalışma durumuna göre büyüme korkusu farklılaşmamaktadır.
- H9: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin çalışma durumuna göre büyüme korkusu farklılaşmaktadır.

- H0: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin kardeş sayısına göre büyüme korkusu farklılaşmamaktadır.
- H10: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin kardeş sayısına göre büyüme korkusu farklılaşmaktadır.
- H0: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin eğitim durumuna göre büyüme korkusu farklılaşmamaktadır.
- H11: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin eğitim durumuna göre büyüme korkusu farklılaşmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Özellikle son yıllarda, yetişkinliğin gerekliliğine uygun şekilde sorumluluklarını yerine getiremeyen, yalnız başına ve özgür şekilde yaşamını sürdürmekte zorlanan, özel ve meslek hayatında zorluklar yaşayan, büyümekten korkan veya büyümeyi reddettiği görülen kişilerin sayısının devamlı olarak arttığı görülmektedir (Ateş ve Özden Yıldırım, 2018). Beliren yetişkinlik döneminde, yetişkinlik ölçütlerini karşılamakta sorunlar yaşandığı düşünülmektedir ve bu sorunların temelinde; yetişkinlerin büyümeye, yetişkin olmaya ve sorumluluklara yönelik korku olan büyüme korkusunun etkili olduğuna inanılmaktadır. Bilişsel esneklik ile büyüme korkusunun ilişkisinin incelenmesinin; bilişsel esnekliğin ergenlik sonrasında yetişkinlik döneminde farklılaşan durumlara yönelik kişilerin davranışlarını kontrol edebilmesine yardımcı olması (Garcia-Garcia ve diğerleri, 2010) açısından önem arz etmektedir. Benzer şekilde, büyüme korkusu ile duygusal zeka ve duygu düzenleme güçlüğüünün incelenmesinin; yetişkinlik olmaya dair hissedilen duyguların anlamlandırılması ve duyguların yönetilebilmesi açısından önemlidir ve duyguların anlamlandırılmaması diğer bir ifadeyle duygusal zekanın düşük olması, aynı zamanda duyguların düzenlenmesinde zorluk yaşanması diğer bir ifadeyle duygu düzenleme güçlüğüünün varlığı büyüme korkusunu arttıracakı öngörülmektedir. Son olarak beliren yetişkinlik döneminde kişilerin, evden ayrılmaları, yeni ev kurmaları, evlenmeleri gibi sorumluluklara yönelik acele etmemeleri ve büyüme korkusunda görülen yetişkinliğin sorumluluklarını üstlenmemeleri (Arnett, 2000; Ateş ve Özden Yıldırım, 2020), ayrılık kaygısıyla ilişkili olması beklenmektedir. Bu bağlamda büyüme korkusu kavramının ele alınmasının ve büyüme korkusu ile ilişkili olabileceği düşünülen değişkenlerin birlikte incelenmesinin, literatüre katkı sağlaması adına

önemli olduğu görülmektedir. Ayrıca büyüme korkusuyla ilişkili değişkenlere bakılmasının, gelecekte yapılacak müdahale programlarına yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Covid-19 pandemi dönemi devam ederken katılımcılara ulaşıldığı için araştırmanın verileri, çevrimiçi şekilde toplanan verilerle sınırlıdır.
- Araştırma örneklemini, beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerle sınırlıdır.

Araştırmanın Varsayımları

- Araştırma katılımcılarının, veri toplama araçlarındaki sorulara dürüst şekilde cevap verdiği varsayılmaktadır.
- Araştırma örnekleminin, evreni simgelediği varsayılmaktadır.

Anahtar Kelimeler

- **Büyüme Korkusu:** Ruhsal bozukluğa sahip olmayan yetişkin kişilerin kendilerini yetişkin olarak görmekten, sorumluluklarını yerine getirmekten dolayı hissettikleri yoğun korku hali olarak açıklanmaktadır (Ateş ve Özden Yıldırım, 2020)
- **Bilişsel Esneklik:** Kişilerin sorunlar karşısında yeniden fikir üretmek, farklılaşan düşünce ve davranışlar sağlayarak, alışılmış olan tepkilerden farklı olarak duruma özgü eylemler gerçekleştirebilmeyi sağlaması olarak açıklanmaktadır (Johnson, 2009).
- **Duygusal Zeka:** Kişinin kendisinin ve çevresindeki bireylerin hissini anlaması, kendine yönelik motivasyonu sağlaması ve duyguyu yönetebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 1995).
- **Duygu Düzenleme Güçlüğü:** Kişilerin durumlar karşısında ortaya çıkan duygularını düzenlemekte ve ifade etmekte zorluk yaşamaları olarak açıklanmaktadır (Cole, Michel ve Tetti, 1994).
- **Ayrılık Kaygısı:** Kişilerin bağlanma figürleri, ayrılmaya karşı beklentisiyle alakalı fazla korku ya da endişe yaşama durumu olarak açıklanmaktadır (APA, 2013).

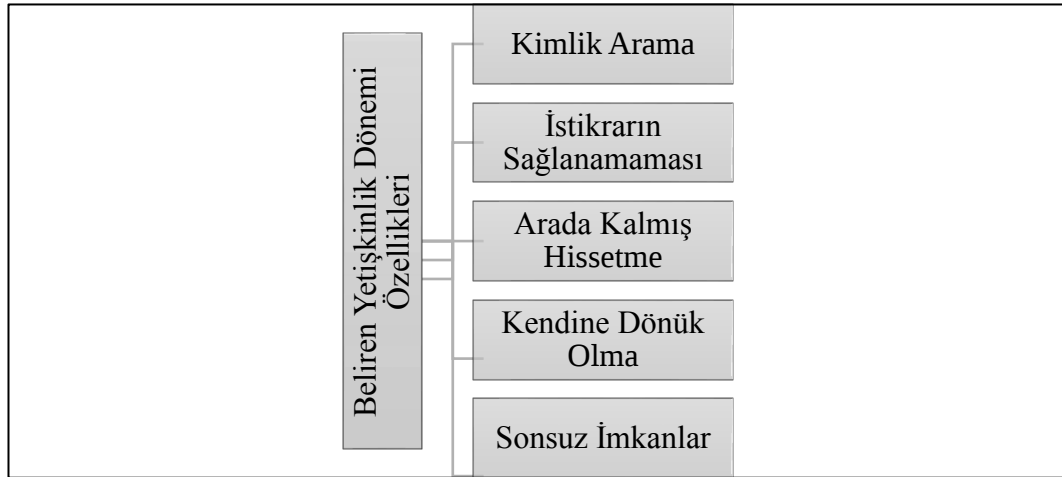
BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırmanın temel değişkenleri olan büyüme korkusu, bilişsel esneklik, duygu düzenleme, duygusal zeka ve ayrılık kaygısı ile ilgili literatür çerçevesinde bilgiler yer almaktadır.

1.1. Büyüme Korkusu

Geçen son yarım yüzyılda yetişkinlik dönemine geçerken ortalama 18-29 yaş arası kişilerin rollerinde değişimler ortaya çıkmıştır. Evlenmek, anne- baba olmak, eğitimin tamamlanması ve kişinin kendisine ait evinde yaşaması gibi yetişkinlik belirtileri daha erken yaşlardan yirmili yaşların sonlarına geldiğinden, bu değişimler 18-29 yaşlarının arasında olan kişilerin gelişimsel doğasını da etkilemiştir. 18-29 yaş arası kişilerin yetişkinlik yaşamına geçtikleri ve yetişkin rolleri benimsediklerine ilişkin net kanıt bulunmamakla beraber 18-29 yaşlardaki kişilerin özellikleriyle ilgili büyük farklar ön plana çıkmaktadır. Ortaya çıkan özelliklerin farklılıklarına bakılarak bu dönem “*beliren yetişkinlik dönemi*” olarak belirlenmiştir. (Arnett, 2000).

Beliren yetişkinlik olarak adlandırılan dönemde; bireyler kim olduğunu, yaşama dair istek ve beklentilerini, kendi sınır ve becerilerini keşfettikleri kimlik arama dönemi olduğu belirtilmektedir (Arnett, 2004). Arnett (2000), beliren yetişkinlik dönemini beş özellik ile açıklamaktadır. Bunlar:



Şekil 1. Beliren Yetişkinlik Dönemi Özellikleri

Kaynak: Emerging Adulthood: A Theory Of Development From The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480 (Arnett, J. J. 2000).

Tanner (2006), beliren yetişkinliği yaşamın yeni bir evresi olarak tanımlamakta ve bu evreyi sadece kendine özgü özellikler ile ifade etmekle kalmayarak, daha önceki ve daha sonraki gelişimsel dönemlerle de açıklamaktadır. Beliren yetişkinlik kavramında; kararsız kalmak, olumsuzluklar, kendince davranmak, aşk hayatı, meslek hayatı ve dünyaya bakış açısında kimliğini arama, yetişkinliğe doğru geçilen dönemde olunması, fazla seçenek olması beliren yetişkinliktekileri, farklı gelişimsel dönemlerde olan kişilere oranla, olumsuz yaşamsal koşullara ve bu koşulların yaratmış olduğu stres sonucunda, olumsuz duygulara olan eğilimleri daha fazla görülmektedir (Schulenberg ve Zarrett, 2005).

Arnett'in (2000) ifade etmiş olduğu beliren yetişkinlik döneminde 18 ile 25 yaşları tamamlandığı halde bireylerin kendilerini hala birer yetişkin olarak tanımlayamaması, bu bireylerin kendilerini nasıl tanımlayacaklarına ilişkin sorun ortaya çıkartmaktadır. Sonuç olarak yeni bir ifade ihtiyacı ile "*Büyüme Korkusu*" kavramı ortaya çıkmıştır (Özgüngör, 2009).

Büyüme korkusu kavramı beliren yetişkinlik kavramında belirtilen yaş aralığından farklı olarak, 25 yaştan büyük olan aynı zamanda ruhsal bozukluğa sahip olmayan bireylerin kendilerini devam eden bir şekilde yetişkin olarak ifade edememesi sonucu ortaya çıkmış bir kavramdır. Bu bireyler, evlilik, evlat sahibi olma, meslek sahibi olmak gibi durumlarla ilgili acele etmemektedir (Arnett, 2000; Ateş ve Özden Yıldırım, 2020).

Büyüme korkusu uzatılmış ergenlik dönemine benzetilebilir fakat kişiler ergenlikten farklı olarak fiziksel gelişimi tamamlamışlardır. Aynı zamanda 18 yaşından büyük olmanın sağladığı yasal haklara sahipken yetişkinlikte yerine getirilmesi gereken sorumluluklardan kaçındıkları için duygusal ve sosyal olarak ikilem yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Doğan ve Cebioğlu, 2011; Özden Yıldırım ve Ateş, 2020).

Literatüre bakıldığında; büyüme korkusu ifadesini Kiley (1983) açıklamak adına "*Peter Pan Sendromu*" 'nu öne sürmüş ve büyüme korkusu ifadesini tanımlamıştır. Kiley (1983) 'in açıklamasında "*Peter Pan Sendromu*" ifadesinde büyüme korkusu olan bireylerin aileden öğrenilen sorumsuzluk ve ailenin stresli yaşamından deneyimlenen tedirginlikler ile birlikte, sorumsuzca

davranabilmektedirler. Birey harcanılan enerjiyle ilgili yalnızca başarısızlık elde edileceği düşüncesiyle kadenci bir sorumsuzluk içine girer. Kiley (1983) tanımlamış olduğu Peter Pan Sendromu, 30'lu yaşların sonrası da devam edebilecek belki de hiç son bulmayacak bir süreç olarak ifade edilebilir.

Arnett (2000) beliren yetişkinliğin sonrasında sorumluluk alabilen, sabit yaşam stili, düzenli iş, evlenmek ve anne-baba olmayı içeren yetişkinlik dönemine ilerlerken; yetişkinlik dönemine gelindiğinde tutarsızlıklar, değişiklikler, alınamayan sorumlulukların da azaldığı görülmüştür. Beliren yetişkinlik, yetişkinlik dönemine geçilen bir evre olarak sunulurken; Kiley (1983)'in ortaya koymuş olduğu Peter Pan Sendromu ise ruh sağlığını tehdit altında bırakan psikolojik bir ifade olarak tanımlanmıştır. Ancak Dünya Sağlık Örgütüne göre Peter Pan Sendromu daha psikolojik rahatsızlıklar kategorisine eklenmemiştir (Ateş ve Özden Yıldırım, 2018).

Literatür incelendiğinde; günümüzdeki genç bireylerin genel eğilimleri küresel ölçek ile benzer niteliklere sahiptir (Akardaş Karataş, 2019). Beliren yetişkinlik ifadesiyle açıklanan ve genç bireylerin sorumluluk alabilme algısıyla ilgili değişimlere odaklanan bu dönemde, teknolojik olarak ve endüstriyel olarak gerçekleşen gelişmeler sonucu ortaya konduğunu söylemek mümkündür (Taş vd., 2017).

Küresel olarak yaşanan gelişimler artarak devam etmektedir. Sonuç olarak kültürel, sosyal, biyolojik ve politik alanlarda etkisi olduğunu söylemek mümkündür. (Twenge, 2018). Bir toplulukta yaşanan tazelikler ilk olarak genç bireylerce kabul görerek yayılmaktadır. Bu durumun sonucunda her döneminin kuşaklar arası farklılıkları oluşur ve her kuşakta oluşan farklılıklar bir önceki kuşak ile kıyaslanır (Taş vd., 2017).

Ayrıca literatüre bakıldığında, büyüme korkusu ifadesinin temellerinde ebeveynlerin tutumunun etkileri olduğu görüşleri ifade edilmektedir. Eleştiren, reddeden, çok fazla korumacı veya ihmal eden olumsuz ebeveyn tutumları bireylerin, kendilerini değersiz ve yetersiz olarak düşünmelerine ve olumsuz temel inançlara sahip olmalarına sebebiyet vermektedir. Bu durumun sonucunda kişilerin diğer insanlar ile sağlıklı ilişkiler kurabilmesi engellenebilmektedir. Bu bireylerin aile ile olan ilişkisi incelendiğinde ebeveyn olan kişilerden sağlıklı biçimde ayrışma yaşayamadıkları ve bireyselleşememiş oldukları ifade edilmiştir. Son yıllarda yapılan

araştırmalarda sağlıklı bir biçimde ayrışma ve bireyselleşme sürecini tamamlayamayan 25 yaştan büyük ve varsayılan bir ruhsal bozukluk taşımayan bireylerin yetişkin olmakla alakalı benimsedikleri olumsuz tutumlar ve bu tutumlar sebebiyle yaşanılan problemler öne çıkmaktadır (Ayşe ve Özden Yıldırım, 2018; Başbuğ, Cesur ve Batıgün, 2017).

1.2. Bilişsel Esneklik

Özellikle son yıllarda araştırmalarda sıklıkla karşımıza çıkan bilişsel esneklik kavramına yönelik araştırmacıların farklı şekillerde tanımlar yaptığı görölmektedir. Dennis ve WanderWal (2010) bilişsel esneklik kavramını; kişilerin var olan bilişsel kalıplarının yeni bir durumla karşılaştıklarında değiştirebilmeleri ve duruma adapte olabilme kabiliyeti olarak tanımlamaktadır.

Martin ve Rubin (1995) ise bilişsel esneklik kavramını üç maddede açıklamaktadır:

- İlk olarak kişilerin durum karşısında farklı yol ve seçeneklerin olduğuna yönelik farkındalığının olabilmesi
- İkinci olarak daha önce karşılaşmadıkları durumlara dair uyum sağlarken esneklik gösterebilmesi
- Son olarak ise kişilerin esnek olabildiği olay ve durumda kendilerini yetkin görebilmesi

Bilişsel esneklik; farklılaşan dış etkenlere karşılık amaca yönelen davranışlar sağlayabilmek olarak ifade edilmektedir (Garcia-Garcia, Barceló, Clemente ve Escera, 2010). Aynı zamanda, bilişsel esneklikte kişinin esnekliğe açık olması, davranışta bulunacağı seçenekleri değerlendirebilmesinde ve tercih edebilmesinde etkin roldedir (Martin ve Anderson, 1998).

Spiro, Feltovich, Jacobson ve Coulson'ın (1992) bilişsel esneklik kuramına göre; *“bilişsel kısım, bilgilerin kazanıldığı zamanda önceden öğrenilmiş olan bilgilerin bellekten çağrılmasıdır”* ve *“esneklik ise edinilen bilginin farklı yerlerde esnek bir biçimde uyarlanabilmesidir”* (Akt. Üzümcü ve Müezzın, 2018).

Deak'e (2003) göre bilişsel esneklik, bilinmeyen ve alışık olunmayan durumlar ile karşılaşıldığında yeni duruma uyarlanabilmek, ifadeleri birleştirebilme kabiliyeti, edinilmiş bilgilerin ve düzenlerin harmanlanarak yeniden fikir ve eylemlerin

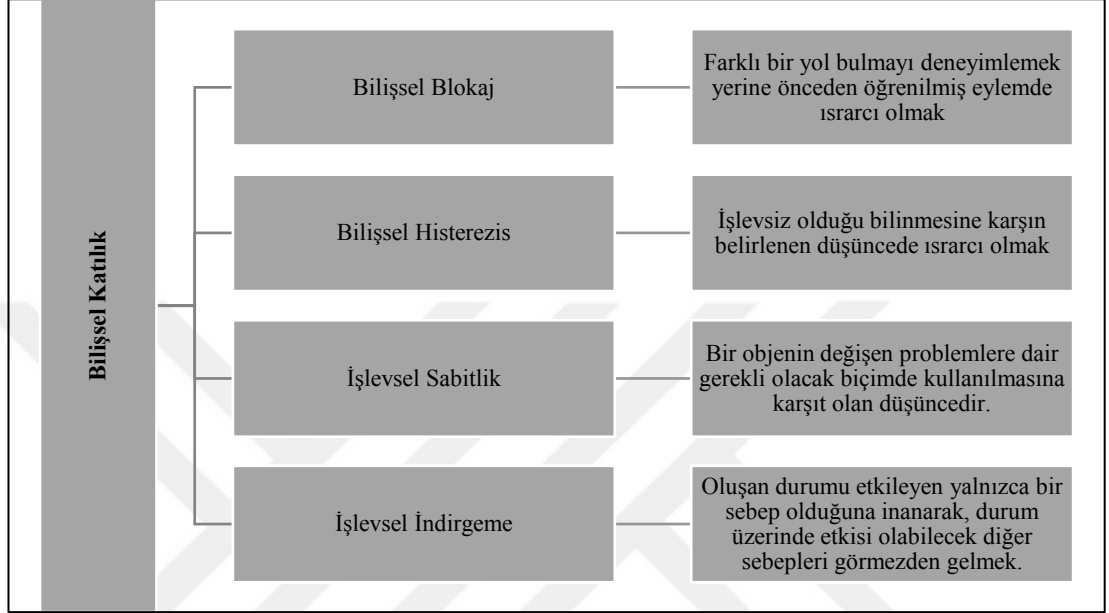
oluşturulabilmesidir. Johnson (2009) bilişsel esnekliğin; kişilerin sorunlar karşısında yeniden fikir üreterek, farklılaşan düşünce ve davranışlar sağlayarak, alışılmış olan tepkilerden farklı olarak duruma özgü eylemler gerçekleştirebilmeyi sağladığını belirtmektedir.

Bilişsel esneklik kavramı bilişsel gelişim sürecinde meydana gelir. Kazanılabilen zihinsel becerinin işlevselliği, bilişsel esnekliğin yüksek veya düşük olmasına yol açar. Bilişsel gelişimin incelenmesi ve çalışmalar yapılmasının başında kuramcılardan Piaget gelir (Aktepe, 2019). Piaget bilişsel gelişimin evrelerini 11 yaş ve üzerini içeren soyut işlemler evresinde ergenlerde düşünme kabiliyetlerinde ortaya çıkan değişimlerden bahsetmektedir. Ergenlerdeki bu değişiklik kişilerin farklılaşan çevre koşullarına adapte olmasını kolaylaştırmakta bilişsel esnekliğin yapı taşı ortaya koymaktadır. Plan yapma, ihtimalli düşünebilme, yaratıcı düşünce, problem çözebilme, karar verebilme, bilişsel esneklik ve üst biliş gibi karmaşıklaşan bilişsel durumların ortaya çıkışında ergenlik dönemlerinde beyinde gerçekleşen değişiklikler etkindir. (Steinberg, 2007).

Ergenlik döneminde çeşitli bakış açısına sahip olan kişiler, durumlar ile karşı karşıya kaldıklarında kendilerinin davranış, sonuç ve oluşabilecek etkileriyle ilgili düşünürler. (Shaffer ve Kipp, 2014; Santrock, 2009; Spiro ve Jehng, 1990). Sonuçta, ergenlik dönemindeki soyut işlemler evresi, bilişsel esneklik kavramının gelişmesi açısından büyük bir yere sahiptir (Ereyi, 2016). Dick (2014)’e göre de bilişsel esneklik erken çocukluk döneminde gelişmeye başlar. 7 ile 9 yaşları arasında fazlalaşan bir ivme elde edildiğini ifade eder. 10 yaşını geçtikten sonra birey daha fazla olgunlaşma gösterir. Ergenlik dönemi ve yetişkinlikte de bilişsel esneklik kavramında gelişim sürer. 21 ile 30 yaşları aralığında en yüksek düzeye varır (Cepeda, Kramer ve Gonzalez de Sather, 2001).

Bilişsel esneklik hem seçenekleri görebilmeyi hem de çözüm üretebilmeyi sağladığından yaşamı keyifli hale getirir. Bilişsel açıdan esnek olabilmek kişinin alternatifleri fark edebilmesini ve bir sonuca varabilmesini sağlayarak yaşamın daha elverişli olmasını sağlar. Bilişsel esnekliğe ters düşen ifade ise “bilişsel katılık” tır. Bilişsel katılık işlevsel olmayan düşüncelerin oluşmasına sebep olur. Aynı zamanda ruhsal açıdan sağlık problemlerini beraberinde getirir (Ciarrochi, Said ve Deane, 2005).

Deneyimlenerek edinilmiş olan bilgiler karşılaşılan yeni durumlara özgü olarak yeniden oluşturulabilmelidir. Fakat bazı bireyler değişime açık olmayarak tekrar eden davranışlarda bulunabilmektedir. Bu durum bilişsel esnekliğe karşı olan “bilişsel katılık” ifadesidir (Canas, Fajardo ve Salmeron 2006). Bilişsel katılık psikoloji biliminde dört ifade ile bağlantılıdır. Bu ifadeler (Yeniçeri, 2021):



Şekil 2. Bilişsel Katılık İfadeleri

Kaynak: Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile Depresyon, Anksiyete, Stres Arasındaki İlişikide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü ve Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Etkinliğinin Sınanması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi (Yeniçeri, 2021).

Bilişsel esnekliği olumsuz etkileyen ifadelerden bir diğeri ise “perseverasyon” dur. Beklenmemiş ve ani bir durum karşısında, kişinin oluşan yeni duruma uyum sağlayamaması ve önceden kullanmış olduğu stratejileri kullanmakta ısrarcı olarak değişime kapalı olmasıdır (Çuhadaroglu, 2013). Bilişsel olarak esnek olamayan kişi karşılaşmış olduğu durumlarda geçerli olmayan seçenekleri kullanmaya devam ederek, durumla baş ederken daha fazla hatada bulunur (Canas, Fejardo ve Salmeron, 2006).

Martin, Anderson ve Thweatt (1998), bilişsel olarak esnek kişiler diğer bireylere göre daha az sinirli davranışlar sergilemekte ve daha anlayışlıdır. Bilişsel

açından esnekliğe sahip olan insanlar güçlük çektikleri durumlar ile karşılaştıklarında adapte olmaya çalışırken, bilişsel açıdan esnek olmayan insanlar; patolojik tepki gösterme eğilimlidir (Öztürk, 2013).

Aynı zamanda bilişsel esnekliği yüksek olan insan, gerçekleştirmiş olduğu davranışların sonucunda başarı beklentisine sahiptir. Bu beklenti bilişsel esneklikle yetkinlik beklentileri arasındaki ilişkinin varlığını ortaya koyabilmektedir. Bilişsel esnekliğe sahip olunması insanın hayattan edinmiş olduğu doyumda artış olmasına, sağlıklı biçimde karar almasına ve kendisini yeterli görebilmesine katkı sağlamaktadır (Bilgin, 2009; Bilgiç, 2015). Bilişsel esnekliğe sahip olan kişiler, seçenekleri fark edebilir ve seçenekleri bilişsel, duygusal, davranışsal olarak değerlendirebilirler (Çelikkaleli, 2014).

Yaşamın içinde karşılaşılabilecekleri farklılıklarda ya da zorlayan anlarda sorun yaşama ihtimalleri daha düşüktür. Değişimler bu kişiler için korkutucu değildir. Kendi gelişimleri için ortaya çıkan bir fırsat olarak görülür (Akçay Özcan, 2016). İletişimsel açıdan özgüvenli, yetkin olabilen ve iletişim kurmaya açık, girişken ve hızlıca çözüm üretebilme kabiliyetlerine sahip olmak gibi kavramlarla olumlu açıdan ilişkilendirilebilen bir ifadedir (Martin ve Anderson, 1998).

1.3. Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler

Adaptasyon, farkındalık ve güven bilişsel esnekliğin temel kavramlarıdır. Bu kavramlar yaratıcı düşünebilme kabiliyetini ve yürütücü işlevlerini destekleyebilen en geçerli etkenlerdir (Pennington ve Grossier, 1991; Welsh ve Anderson, 2002; Stahl, 2005). Bilişsel esneklikte farkında olmak; bütün seçenekleri görebilme kabiliyetidir (Cartwright, 2002). Bilişsel esneklik kavramında, dikkati göz önünde bulunan bütün tercihlere dağıtabilmek ve tümüne aynı zamanda odaklanabilmek açısından oldukça önemli bir faktördür (Anderson, 2002). Adaptasyon kavramı ise kişilerin değişmiş olan ya da yeni gerçekleşen bir durum karşısında uyum sağlayabilmesi veya yeni bilgiler edinirken kendisinin güncellenmesi olarak da ifade edilir (Bilgin, 2009; Gündüz, 2013). Kişinin durumlar ya da olaylar karşısındaki bazen anlık bazen ise uzun vadeli farklılaşan bakış açısına sahip olabilme ve devam ettirebilme kabiliyetidir. (Cartwright, 2002). Kişinin geçmişle ilişkili olan yaşadıklarını değerlendirerek gelecek yaşantısında bu deneyimlerini kullanabilmesi büyük önem taşımaktadır

(Anderson, 2002). Bilişsel esneklikte bir diğer kavram olan güven; adaptasyon ve bilinç ile beraber kişinin özgüvenli ya da öz yeterlilik hissetmesini de kapsar. Temel yapıda kişinin yeni gerçekleşen olay ve koşullara vermiş olduğu tepki hakkındaki güvenini kapsar (Bilgin, 2009).

Çocuklukta oluşmaya başlayan bilişsel esneklik, anne baba davranışlarından fazlasıyla etkilenir. Çocuklar doğum anından başlayarak ailesi ile kurmuş olduğu ilişkinin sonucunda bilişsel olgular oluşturur. Bu olgular kişinin yaşamını etkiler. Bir başka bulguya göre de katı ve otoriter babaya sahip olan ergenlerin, sosyal becerilerinin gelişiminde etkisi olan bilişsel esneklik becerisini azalttığı görülmüştür (Melby, Conger, Conger ve Lorenz, 1993). Yapılan bir başka araştırmanın sonucunda da otoriteye sahip olan anne ve baba tutumunun bilişsel esnekliği engelleyen bir faktör olduğu kanıtlanmıştır (Bilgin, 2009).

Bilişsel esnekliği etkileyen faktörlerden birinin de uzmanlaşma derecesi olduğu görülmektedir. Kişilerin uzmanlaşma dereceleri yükseldikçe bilişsel esnekliklerinde de düşüş gözlemlenmiştir (Frensch ve Stenberg 1989; Anzai ve Yokoyama, 1984; Akt. Çuhadaroğlu, 2013). Araştırmacıların yorumuna dair; kişi kabiliyetli ve uzmanlaşmış olduğunu fark etmeye başladığı an, değişiklik algısının anlamlı olmasına karşılık, baş etme stratejisini değiştirmeye daha az meyillidir. Uzman kişiler, otomatik hale gelmiş davranış rutinine bağlandıklarında, sistemde gerçekleşebilecek çöküşün analiz edilebilmesindeki yatkınlık azalmaktadır. Yapılan araştırmaların sonucunda bilişsel esneklikte ve performansta düşüş gözlemlenmesinin temellerinden bir diğeri de otomatikleşme seviyesidir (Canas vd, 2003).

Bilişsel esneklik üzerinde etkili olan diğer bir faktörün ise eleştirel düşünme olduğu görülmektedir. Eleştirel düşünceye sahip olan kişilerin, yaşananları olduğu şekilde algılamaktan ziyade, kendilerine ait deneyimlerden veya bilişsel öngörülerden yola çıkan bir değerlendirme yaparak, kendi anlamlandırdıkları şekilde kabul ettikleri ve bunu gerçekleştirirken bir yandan da ortada olan duruma karşı öznel bir bakış geliştirerek yaklaşımda bulundukları görülür. Bilişsel esnekliği içeren becerilerin tam anlamıyla kullanılması için kişinin bilgileri eleştirel düşünebilme kavramıyla değerlendirebilmesi gerekir. Durumları ya da gerçekleşen olayları olduğu biçimde kabul eden kişi, bu kabul sürecinden çok daha farklı bir durum ile karşı karşıya kaldığında, yeni duruma uyumlanabilmekte zorlanacak sonuç olarak bilişsel esneklik

kabiliyetini ortaya koyamayacak, probleme dair yeni çözüm getirmekte başarısız olacaktır. Eleştirel düşünme becerisini bilişsel esnekliği kullanırken gereken bir kabiliyet olarak kabul edebilmekle beraber eleştirel düşünme için bilişsel esneklik kavramında temel bir eğilim olduğunu da söyleyebiliriz (Çuhadaroglu, 2013).

1.4. Bilişsel Esneklik ile Büyüme Korkusu Kavramları Arasındaki İlişki

Bilişsel esneklik, bilinmeyen ve alışık olunmayan durumlar ile karşılaşıldığında yeni duruma uyarlanabilmek, ifadeleri birleştirebilme kabiliyeti, edinilmiş bilgilerin ve düzenlerin harmanlanarak yeniden fikir ve eylemlerin oluşturulabilmesidir (Deak, 2003). Büyüme korkusunda ise kişilerin ergenlik sonrasında yetişkin olması beklenirken, ergenlik dönemini uzatıyormuş gibi yetişkinliğe dair gereken sorumluluklardan kaçtıkları görülmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011; Özden Yıldırım ve Ateş, 2020).

Bilişsel olarak esnekliğe sahip olmayan kişilerin, stres düzeyinin daha fazla olduğu ve bu nedenle bilişsel esnekliğe sahip olmayan kişilerin için yetişkinliğin kolay olmadığı belirtilmektedir (Fledderus vd., 2013; Fielding, 2020). Bu açıdan, bilişsel esnekliğe sahip olmanın büyüme korkusuna yol açan yetişkinlik sorumluluklarına yönelik kişilerin adaptasyonunu ve sorumluluklara yönelik uyarlamalar yapmasını sağlayarak büyüme korkusunu azaltacağı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde; büyüme korkusu ile bilişsel esnekliğe yönelik çalışmaya rastlanmaktadır ancak bilişsel esnekliğe karşı olan bilişsel katılık kavramı (Canas, Fajardo ve Salmeron 2006) ile araştırıldığı görülmektedir. Yeler (2021) çalışmasında psikolojik katılık ile büyüme korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur.

1.5. Duygusal Zeka

Beyin iki yarım küreden oluşur. Yarım kürelerin farklılaşan fonksiyonları vardır. Sağ beyin hayal kurma, müzik, resim ya da duyarlar fonksiyonlarını gerçekleştirirken, sol beyin daha çok sayısal, dil ya da mantıksal fonksiyonları gerçekleştirir. Sağ beyin yaratıcılık, sol beyinse mantık odaklıdır (Aytaç, 2000).

Beynin sağ bölümü görüleni değerlendirmekle ilgili yaratıcı bölümdür. Hislerle ya da görsel imaj ile sonuca ulaşabilir. Diğer bir tanımlamayla beynin sağ bölümü, sezgilerle anlayan ve görebilen bölümüdür (Deniz, 1996).

Duygular ve kişilerarası ilişkiler önemlidir. Sağ beyin sezgiye dayanan bölümdür (Korkmaz,1999).

Kişilerin kurmuş oldukları ilişkide iletişim nitelik olarak, karşısındaki kişinin duygularını tanıması ve anlaması kadar kişilerin kendisine ait olan duygularını da tanımasını ve kişilere uygunca yanıtlarda bulunabilmesiyle belirtilmektedir (Çetinkaya ve Alparslan, 2011). Kişinin, karşısındakilerin verdiği mesajları anlaması, sentezlemesi ve yorumda bulunması son zamanların popülerleşmiş bir ifadesi olan “Duygusal Zeka” ifadesi ile ele alınarak ifade edilmektedir (Salovey, Mayer ve Caruso, 2002).

Yapılan son araştırmalarda eğitimdeki ve iş alanında yapılan çalışmalar sıkça önümüze duygusal zeka ifadesini ilk Peter Salovey ve John Mayer’in 1990 yılında ortaya koyduğunu göstermektedir. Sonrasında Daniel Goleman’ın “*Emotional Intelligence: Why it can better more than IQ*” kitabının duygusal zeka kavramını desteklediği görülmüştür.

Duygusal zeka ifadesini tanımlamakta zorluklar olduğu fakat genel anlamda bakılacak olursa, bireyin çevresindeki etkinin ve baskının karşılığında olumlu biçimde karşılık verebilmesini sağlayan kabiliyet olarak açıklanabileceği ifade edilmiştir (Bar-On, 1997). Goleman (1995), duygusal zeka için; bireyin iç motivasyonunu sağlayan, terslik yaşanan olaylarda dahi devam edebilme kuvveti hissettiren, dürtü kontrolü konusunda yardımda bulunan ve duygu düzenleme becerilerini kapsadığını ifade etmektedir.

Law, Wong ve Song (2004) duygusal zeka kavramını tanımlarken; kişiyi anlamak, düzenleyebilmek ve bunlarla beraber kişinin kendisine ait duygularını kullanabilmesi için ifade edilen beceriler olarak belirtmektedir. Salovey (2006)’ise duygusal zekayı bir bireyin duygularıyla ilgili fikir yürütebilmesi olarak tanımlamada bulunmaktadır.

Bireylerin isteklerinin ve dürtülerinin kontrolünü sağlayabilmesine, kendisinin ya da diğer bireylerin duygusunu anlaması, ifade etmesi ve düzenleyebilmesine

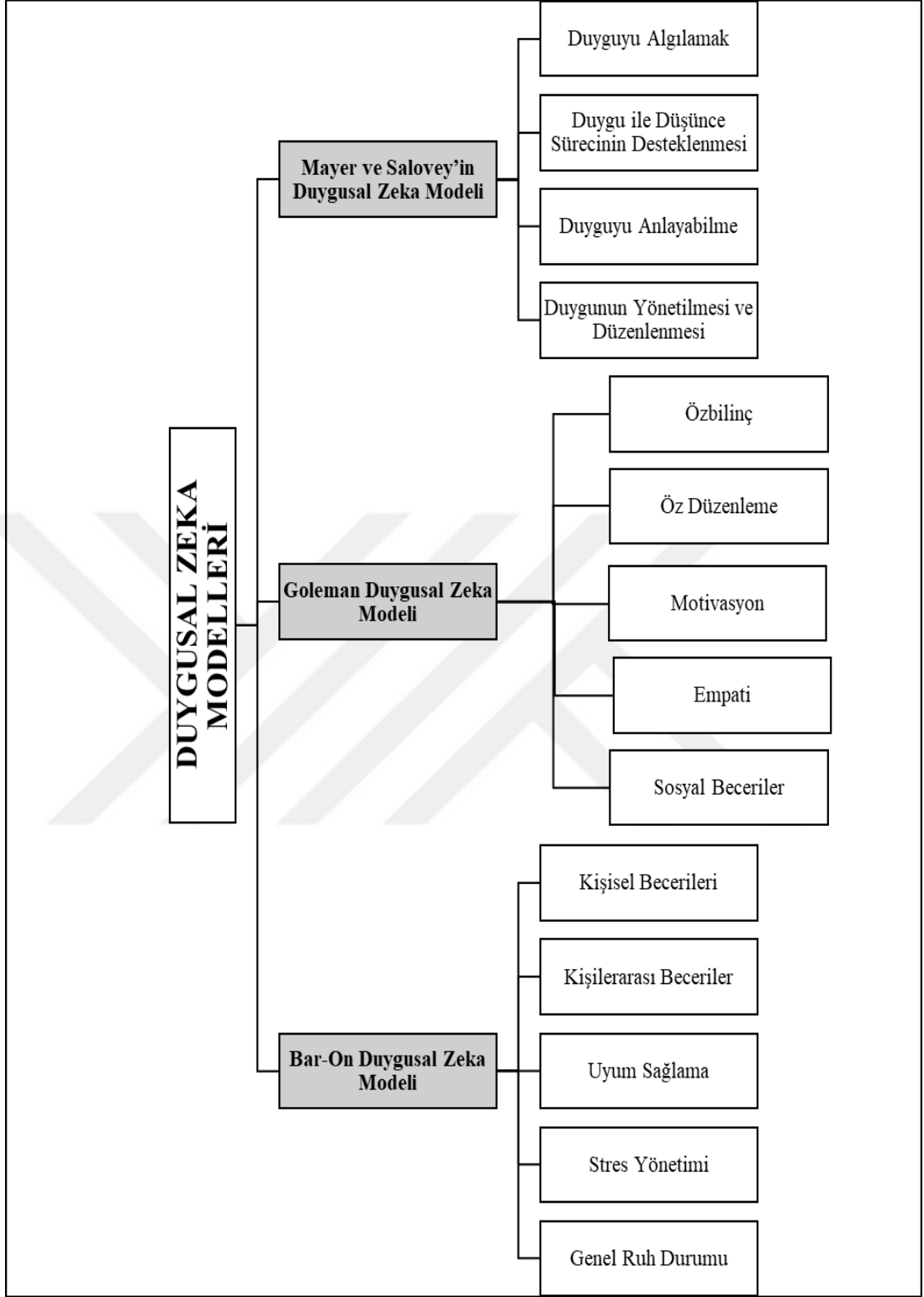
duygusal zekanın eşlik ettiğini söylemek mümkündür. Sonuç olarak duygusal zeka kavramı içerik olarak pek çok ifade barındırmaktadır (Menthart, 1998). Bireyin kendisine ait duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının anlamlandırması ve düzenlemesi içeren duygusal zeka; farkındalığı, motivasyonu ve otokontrolü gibi kişilerarası ilişkilerde önemi olan becerileri de kapsadığı görülmektedir (Bar-On ve Parker,2000).

Duygusal zekaya sahip olan bireylerin; sosyal becerilerde daha iyi performans gösterdikleri, kendilerini kontrol edebilme kabiliyetlerine hakim oldukları ve işbirliği yapabilme özellikleri sergiledikleri ifade edilmiştir (Schutte ve diğerleri, 2001). Yakın ilişkilerin kurulmasında zorlanmadıkları da belirtilmiştir. Duygusal zekanın yüksek olduğu bireylerin stres yaşaması daha az ve stres oluşturabilecek durumlar karşısında baş etme stratejilerinde daha iyi oldukları ifade edilmiştir (Slaski ve Cartwright,2002).

Stein (2009), duygusal zekaya sahip olan bireyler farklılaşan pozitif özelliklere sahiptir ve bu özellikleri zorlanmış oldukları durumları kazançlı bir biçimde yönetebilmek için kullanabilirler. Baskı oluşturan ortamda sakince durabilirler, kendisini ifade edebilme kabiliyeti yüksek olan bu bireyler zorlaşan durumlarda kendisine motivasyon sağlayabilir gibi ifadeler sunmaktadır.

Duygusal zeka iki temelden oluşmaktadır. Bunlardan birincisi “yetenek modeli” diğeri ise “karma model” olarak ifade edilir. Yetenek modelinde duygusal zeka yetenekleri içerirken, karma modelde ise sosyal olarak yetkinliklere, davranışlara ve özelliklere yer verilmiştir (Delikoyun, 2017).

Yetenek modelinde; algılayabilme ve ifade edebilme, düşüncelerin içeriğindeki duygunun benimsenmesi, duyguları anlayabilmek ve analiz edebilmek, duyguların düzenlenebilmesi şeklinde dört farklı zihinsel yetenek bulunmaktadır. Yetenek modelinin savunucuları zihinsel yeteneklerin yaşla beraber geliştiğini ve kişinin hayatından aynı zamanda içsel yapısından çıkarımda bulunabilir. Salovey ve Mayer’in duygusal zeka modelinin, yetenek modelinin bir alt boyutu olduğu ifade edilmiştir. Karma modelde çokça yön vardır. Yetenek modelinden ayrılarak duygusal zeka bir yetenek olarak düşünülmüştür. Böylece yetkinlik, davranış ve sosyal özelliklerle de birleşmiştir. Goleman ve Bar-On duygusal zeka modelini karma modelin alt boyutu olarak ifade edilmektedir (Semiz, 2018).



Şekil 3. Duygusal Zeka Modelleri

1.6. Duygusal Zeka ile Büyüme Korkusu Kavramları Arasındaki İlişki

Kişiler gündelik yaşamda pek çok zorluk ile karşılaşmaktadır. Kişilerin bu zorluklarla nasıl ve ne düzeyde başa çıkabildiği önemlidir ve kişilerin bu zorluklarla etkin şekilde başa çıkamadıklarında sorunlar yaşamaktadır. Zorluklarla başa çıkmada, duygusal zeka önem taşımaktadır (Gençiri, 2020).

Duygular göz önüne alınarak durumun değerlendirilebilmesi, problemlerin çözülebilmesi veya duyguların kontrol edilebilmesi duygusal zeka olarak açıklanmaktadır (Özdemir, 2015). Büyüme korkusu ise yetişkin olarak tanımlayamaması ve sorumlulukları üstlenmemesi olarak açıklanmaktadır (Özgüngör, 2009) ve bu açıdan, büyüme korkusunun temelinde yetişkinliğe yönelik duyulan korku yer almaktadır. Duygusal zeka ise yetişkinliğe ve yetişkinliğin sorumluluklarına yönelik kişilerin duygularını anlamasına, karşılaşılabilen zorluklarla başa çıkabilmesine destek sağlayacağı düşünülmektedir. Büyüme korkusu kavramının literatürde yeni olması, duygusal zeka kavramının ise daha çok ekonomi alanında incelenmesi bu iki kavram arasındaki çalışmaların kısıtlı olmasına sebep olmuştur. Bu nedenle iki kavramın arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamaktadır.

1.7. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu, kişinin karşılaşmış olduğu fırsatlar ve sorunlara uyumlu davranarak tepkide bulunması olarak ifade edilmektedir (Levenson, 1994). Duyguların kişinin his, davranış ve düşünceleriyle alakalı bilişsel ve fiziksel durumlar şeklinde ifade edilmekte ve kişinin duygusunu iletirken genel ifadelerde bulunsa da her duygunun kişinin kendisine ait olarak yaşandığı ifade edilmiştir (Başkan Sarıkaya vd, 2020).

Duygular karar vermedeki süreci kolaylaştırıcı etkiye sahiptir. Önemli olan durumlarda hafızanın güçlenerek, kişilerin arasındaki etkileşimi düzenleyen roller kapsamında fizyolojik, davranışsal ve motor tepkilere hazırlar (Kring ve Sloan, 2010). Duygunun oluşumu, yansıtması ve ifade edilebilmesi, ortamda makul olması duygunun işlevsel kalmasını sürdürür. Makul ortamlarda ortaya çıkmadığı zaman ya da makul olmayan biçimde belirtildiğinde işlevsel olarak geçerliliğini yitirmektedir. Bireylerin duyguyu yaşaması ve iletmesinde etkili olan süreç duygu düzenleme olarak ifade edilmektedir (Werner ve Gross,2010; Gross, 1998).

Duygu düzenlemede bireyler hayatlarında bir akış içerisindeyken hayata dair beklentileri ve bu beklentilerin ortaya çıkartacağı gereksinimler dahilinde duygular ile baş edebilmek ve olaylara karşı değişikliklerde bulunabileceği sürecin yönetilebilmesidir (Kıral, 2011). Calkins (2010) ise duygu düzenleme kavramını, duygusal deneyimlerin ve ifadelerin azaltılması, arttırılması ve bastırılması amaçlanarak yapılan tüm amaca yönelik, amaca yönelik olmayan, bilinç dahilinde, bilinç dahilinde olmayan davranış, beceri ve stratejilerin tümünü içermektedir.

Duygu düzenleme kabiliyetinin kazanılması ve kullanılmasının özünde, bebeklik, ergenlik ve çocukluk dönemlerinde oluşmuş olduğu ifade edilmektedir. Bebeklerde duygu düzenleme kavramının etkin hale gelebilmesi için bakım aldığı bireyin desteğine ve istikrarlı verilen yanıtlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bebeğin yönünden aktarılan sinyallerin, bakım aldığı birey yönünden doğru algılanarak, algılanan sinyallere olumlu ve bebeğin sorununu azaltabilecek tepkilerde bulunulduğunda kurulmuş olan olumlu bağ ile birlikte zamanla bebekte, duygu düzenleme kabiliyetinin de başlayacağı ifade edilmektedir (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Bebeklerdeki duygu düzenleme gelişimsel olarak ilk 4 yaşa kadar en fazla ebeveynlerinin davranış biçimlerinden etkilenecek oluşmaktadır. Çocuklarda duygu düzenleme becerisinin, okul öncesi ve onu izleyen dönemlerde de ailenin ve çoğalan sosyal etkileşimlerin de etkisiyle gelişerek devam ettiği ifade edilmiştir (Trickett, 1998).

John ve Gross'un (2004) duygu düzenleme kavramı ifadesine göre; fiziksel ve psikolojik sağlık duygu düzenleme tarafından etkilenmektedir. Duygu düzenleme ile fiziksel ve psikolojik sağlığın arasında kurulan bağlantı duygusal, bilişsel genel iyi oluş ve sosyallik ile ortaya çıkmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğüne sahip bireyin kendisine zarar verecek davranışları ile bağlantılı olarak ortaya çıktığı ve kendine zarar verecek davranışlarda risk bir faktörü olduğu ifade edilmektedir (David ve diğerleri, 2014).

Duygu düzenleme sürecindeki güçlüklerin, duygusal deneyimleri ve duygu ifadelerinin düzenlenmesi, kontrol edilmesi ve geliştirmesine yönelik bozulmalar olarak ele alınmaktadır. Bu bozulmaların belirtilerinin ise kişilerin duygusal deneyim sırasında duygularına yönelik farkındalığının, duygularıyla baş edebilme yeteneğinin

ve duygularını amaca etkilerinin değerlendirmesinde yetersizlik olarak açıklanmaktadır (Calkins ve Hill, 2007; Kivisto, Welsh, Darling ve Culpepper, 2015).

Duygu düzenleme ifadesinde amaç; bireyin hissetmiş olduğu olumsuz duyguyu sona erdirebilmek ya da olumlu duygu ile değiştirebilmektense yaşamış olduğu sorunları kendi istek ve tercihlerine göre değiştirerek karşılıklar bulabilmesidir (Aldao, 2013). Duygu düzenleme güçlüğünde ise duygusal tepkilerde düzenlemelerin yetersiz olduğu görülmektedir (Linehan, 1993, Akt. Kayhan, 2017).

Gratz ve Roemer (2004) ise duygu düzenleme ifadesinde ilk yapılması gereken şey, duyguyu fark etmek ve anlamak olarak ifade edilmiştir. Devamında da bireyin hissetmiş olduğu duygunun kabulünü sağlaması önemlidir. Hissedilen duygunun kabulü sağlandıktan sonra sonraki madde, duygunun kabulü ve olumsuz duygunun var olduğu durumda sonuca yönelerek davranabilme becerisidir. Son maddede ise duygunun düzenlenebilmesi için bireyin esnek olmasıdır. Duygu düzenleme kabiliyetindeki problemler; bazı psikopatolojilerin oluşmasına ve devamlılık sağlamasında etkili olmaktadır. Bireylerin gündelik hayatında bedensel, bilişsel ve davranışsal olarak işlevselliğinin bozulmasına sebep olan depresif belirtilerin ortaya çıkması ve devam etmesi de duygu düzenleme sürecindeki zorlukları ifade etmektedir (Alsancak Akbulut, 2018).

Literatürde, duygu düzenleme güçlüğünün birçok psikolojik sorunlarla ve bozukluklarla ilişkisine değinilmektedir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Madde bağımlılığı, intihara yatkınlık, saldırganlık, yeme bozukluğu gibi pek çok ruhsal bozukluklarla ilişkilendirilmektedir (Tull, Weiss, Adams ve Gratz, 2013). Eldoğan (2012), duygu düzenleme güçlüğünün kişinin yaşam kalitesine olumsuz etki yarattığı, ilişkilerinde bozulmalar yaşamasına ve verimli olmasına engel nitelik gösterebildiği için önemli bir sorun olduğu, alkol bağımlılığı ve madde kullanımıyla ilişkilendirilebileceğini belirtmektedir.

1.8. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Büyüme Korkusu Kavramları Arasındaki İlişki

Arnett (2007) beliren yetişkinlik döneminin kişiler için sorunsuz bir dönem olarak değil, zorlukların olduğu dönem olarak açıklamaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde bireylerin kendilerini hala birer yetişkin olarak tanımlayamaması, bu

bireylerin kendilerini nasıl tanımlayacaklarına ilişkin sorun ortaya çıkartmaktadır (Arnett, 2000).

Nelson (2009) 18-27 yaş aralığındaki kişilerle yaptığı çalışmada, katılımcıların büyük çoğunluğunun kendisini yetişkin olarak görmediği saptanmıştır. Bu açıdan beliren yetişkinlik dönemi ve sonrasındaki dönemde kişilerin yetişkinlikten korkması büyüme korkusu kavramıyla açıklanmaktadır.

Yetişkinlikten korkmaya yönelik duyguların düzenlemesinin önemli olacağı düşünülmektedir. Duygu düzenlemenin, zorlayıcı durumlar karşısında kişilerin daha dayanıklı olmasına yarar sağlamaktadır (Catalino ve Fredrickson, 2011). Duygu düzenleme gücü ise kişilerin durumlar karşısında ortaya çıkan duygularını düzenlemekte ve ifade etmekte zorluk yaşaması olarak açıklanmaktadır (Cole, Michel ve Tetti, 1994). Bu bağlamda, yetişkinliğe ve yetişkinliğin sorumluluklarına yönelik korkuları düzenleyememe ve ifade edememe, büyüme korkusunu artıracığı düşünülmektedir ve bu nedenle, büyüme korkusu ile duygu düzenleme gücü arasında bir ilişkinin olması beklenmektedir.

1.9. Ayrılık Kaygısı

Kişinin stres yaratan bir olay ile karşılaştığında vermiş olduğu tepki kaygı olarak tanımlanır. İnsanlığın doğasında bulunması gereken kaygı, kişinin içinde bulunmuş olduğu durumda uyum sağlayabilmesini ve hayatta kalabilme çabasını ifade etmektedir. Tehlike olarak algılanan bir uyarana karşı kaygı, beklenen bir tepkidir ve tehdit içeren bir durum ile karşılaşıldığında kişinin hayatta kalma ya da zorluklarla baş edebilmeye karşı göstermiş olduğu çabanın sonucunda zarar görmeyi engelleyecek bir kazanç sağlamaktadır (Wells, 1997).

Kişilerin kaygı duygusu yaşadığı anlar rutin hayat akışında oldukça sık bir biçimde karşılırlarına çıkabilmektedir. Kişilerin yaşamış olduğu stres anında, kaygı duygusu hissedilebilir fakat her hissedilen kaygı duygusu psikolojik bir hastalık olan kaygı bozukluğu ile ifade edilmemelidir. Kaygı bozukluğunda daha sık olarak doğal afetlerden, kazalardan, yakın bir kişinin kaybından ve hastalıklardan bahsedilir. Beklenmeyen bir anda yaşanması ve sonrasında sıkça hissedilen endişe hali olarak ifade edilmektedir (Namdar, 2019).

Çocuklarda görülen ayrılık kaygısı, öncesinde ayrıca bir kategori olarak kabullenilmemiş olsa da yapılmış olan araştırmaların sonucu yetişkinlerde de görülebileceğini desteklemiştir. DSM 4' te ayrılmış bir kategori içinde olmaması ve ifade edilmemesi yetişkinlerde ayrılık kaygısının yalnızca çocuklarda gözlemlenen bir kaygı durumu olarak kategorize edilmesine sebebiyet vermiştir. Fakat yapılmış olan değişiklik sonucunda DSM 5'te ayrılık kaygısının hem çocuklarda hem yetişkinlerde ortaya çıkabileceğini belirtmektedir. DSM 4'te "*Çocukluk Ayrılma Kaygısı Bozukluğu*" nun bazı zamanlarda ergenlik dönemlerine dek sürebileceği, gerçekleşebilecek ayrılık olaylarına karşılık ayrılığı ve kaygı kapsayan olaylara karşılık olarak kaçınmanın eşlik etmesiyle uzun seneler boyunca devamlılık sağlayabileceği, çoğu kişide uzun süre gözlem sonucu olumsuz sonuçlar elde edildiği ifade edilmektedir. DSM 5'e göre ise "*Ayrılma Kaygısı Bozukluğu*" yaşamakta olan bireylerin önemsenerek sayıdaki bir kısmının ayrılık kaygısı bozukluğu belirtilerinin 18 yaşın sonrasında başlamakta olduğu ve bu duruma dayanarak ayrılık kaygısı bozukluğundaki yaş sınırının kaldırılmasının daha makul olduğu sonucuna varılmıştır. DSM 5'te "*Kaygı Bozuklukları*" olarak ifade edilen bölümün alt kategorisinde değerlendirilmekte olan "*Ayrılma Kaygısı Bozukluğu*" çocukların ve yetişkinlerin göstermiş oldukları belirti süreleri kapsamında ayrılmıştır. Yetişkinlikte en az altı ay olarak, çocuk ve ergenlerde ise en az dört hafta olarak belirtilerdeki durumun gözlem şartı sağlanmıştır (APA,2007; APA,2013).

Ayrılma kaygısında çocuklar bağlanmış olduğu bireyden ayrılmakta, bağlanmış olduğu cisimden uzaklaşmakta zorluk çeker. Gelişim dönemine uygun olmayan şekilde fazla korkular ve kaygılar yaşaması olarak açıklanmaktadır (Gümüş, 2018). Ayrılık kaygısında kişilerin bağlanma figürleri, ayrılmaya karşı beklentisiyle alakalı fazla korku ya da endişe yaşama durumudur (APA, 2013). Bu kişiler eş ya da çocuklarına fazlaca ilgi gösterir. Ayrılma anında net bir biçimde rahatsız olurlar. Bu durum çocuklu dönemdeki bir sorun olarak tanımlanmıştır fakat yapılan araştırmalarda çocukluk çağındaki ayrılık anksiyetesi bozukluğu, yetişkinlik dönemine taşınarak, bu dönemde bahsedilenden daha yaygın bir biçimde görüldüğü ifade edilmektedir (Manicavasagar ve Silove, 1997, Mayseless ve Scher, 2000).

Yapılmış bir araştırmanın sonucuna göre; yetişkinlerde ayrılık anksiyetesi bozukluğu, yaşam boyunca görülmesinin oranı %6.6 olarak sonuç vermiştir. Uzmanlar

genellikle yetişkinlerde ayrılık anksiyetesine dikkat edemeyebiliyorlar, bunun sebebi farklı bozukluklar ile karıştırılıyor olmasıdır. Bu nedenle de yetişkinlerde ayrılık anksiyetesinin beklenenden daha fazla olduğu görülmektedir (Çakmak,2016).

Yetişkinlerde ayrılık kaygısı başlangıcı için çocukluğun ilk zamanlarındaki yaşlar olduğu bu nedenle de azalmasının daha mümkün olduğu söylenmektedir. Başlangıçtaki yaş daha geçse kişideki yoğunluk artma ve azalma gösterse bile belirtilerinin yetişkinlik döneminde de devam etme olasılığı daha da artmaktadır (Faal, 2018).

1.10. Ayrılık Kaygısı ile Büyüme Korkusu Kavramları Arasındaki İlişki

Beliren yetişkinlik döneminde; kişilerin ergenlik dönemini bitirmelerine rağmen kendilerini yetişkin olarak tanımlamaması görülmektedir (Arnett, 2000). Yetişkinlik olarak görmemesi ise maddi konulardan, eğitim süresinin uzunluğundan ve bu nedenle evlenmeyi ve anne-baba olmayı ertelemesinden kaynaklandığına değinilmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Büyüme korkusu ise benzer şekilde kendini ifade edememesi sonucu ortaya çıkmış bir kavramdır. Bu bireyler; evlilik, evlat sahibi olma, meslek sahibi olmak gibi durumlarla ilgili acele etmemektedir (Arnett, 2000; Ateş ve Özden Yıldırım, 2020).

Ayrılık kaygısı; kişilerin bağlanma figürleri, ayrılmaya karşı beklentisi ile alakalı aşırı korku ya da endişe yaşama durumu olarak ele alınmaktadır (APA, 2013). Ebeveynin kaybı, samimi arkadaşlığın kaybı, ev değişikliği, beslenen bir evcil hayvan kaybının yaşanması gibi durumlar ayrılma kaygısı bozukluğunun başlamasına sebep olabilir (Kaya, 2021). Bu açıdan, büyüme korkusunun temelinde yer alan; yetişkinlikte beklenen ayrı eve çıkma, evlenme gibi konulardan kaynaklı kişilerin korku duyması ile ayrılık kaygısının ilişkili olduğu düşünülmektedir. Literatürde, büyüme korkusu ile ayrılık kaygısı arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmamaktadır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Beliren yetişkinlik döneminde büyüme korkusunun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısının incelenmesi amaçlanan araştırmanın modeli ilişkisel tarama modelidir.

2.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemini; beliren yetişkinlik döneminde bulunan toplamda 342 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma örnekleminin yaş aralığı seçilirken beliren yetişkinlik dönemine yönelik literatürdeki yaş aralıkları (Arnett, 2000; Atak, 2011) ve büyüme korkusu için belirlenen yaş aralığı (Ateş ve Özden Yıldırım, 2018) referans alınmıştır ve 18-35 yaş arasındaki örneklemden veri toplanmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri bulgular bölümünde yer almaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Kişisel Bilgi Formu, Büyüme Korkusu Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan ve katılımcıların cinsiyeti, medeni durumu, çalışma durumu, kardeş sayısı ve eğitim durumuna yönelik sorular içeren bilgi formudur.

2.3.2. Büyüme Korkusu Ölçeği

Ölçeği Ateş ve Özden Yıldırım (2018) geliştirmiştir ve kişilerin büyüme korkusu düzeyini öğrenmek için kullanılmaktadır. Toplamda 14 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipi bir ölçektir (5: Kesinlikle Katılıyorum; 1: Kesinlikle Katılmıyorum). Ölçeğin dört alt boyutu vardır ve bu alt boyutlar: Sosyal-Duygusal Yalnızlık (Madde 12, 14, 16), Romantik İlişkiyi Sürdürmede Zorlanma (Madde 3, 5, 15, 17, 20), Evlenmeye Karşı Olumsuz Tutumlar (Madde 2, 6, 18), Bağımsız Yaşama Hazırlık ve Sorumluluğu İçselleştirmede Zorlanma (Madde 4, 7, 11,) şeklinde

sıralanmaktadır. 12. 15. ve 17. maddeler ters maddelerdir. Ölçekten minimum 14 puan ve maksimum 70 puan alınmaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları ise test tekrar test güvenirlik puanı belirlenerek korelasyon katsayısı ölçeğin tümü için .97 olarak bulunmuştur (Ateş ve Özden Yıldırım, 2018). Bu çalışmada toplam puan için Cronbach Alpha değeri .85 bulunmuştur. Bu değerler doğrultusunda ölçeğin büyüme korkusunu ölçmek için güvenilir olduğu ifade edilebilmektedir.

2.3.3. Bilişsel Esneklik Envanteri

Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. Kişilerin zorlayıcı olaylar karşısında alternatif ve uyumlu düşünceler geliştirebilme becerisini ölçme amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek toplamda 20 maddeden oluşmaktadır ve 5’li likert tipi bir ölçektir (5: Tamamen Uygun, 1: Hiç Uygun Değil). İki alt boyuttan oluşan ölçeğin alt boyutları; Alternatifler (Madde 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 19 ve 20) ve Kontrol (Madde 2, 4, 7, 9, 11, 15 ve 17) olarak isimlendirilmektedir. Ölçeğin 2, 4, 7, 9, 11, 17. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten minimum 20 ve maksimum 100 puan alınmaktadır. Puanın yüksek olması bilişsel esnekliğin yüksek olması şeklinde yorumlanmaktadır. Türkçeye uyarlama çalışmasında toplam puan için Cronbach alfa değeri 0.90, alternatifler alt boyutu için 0.89, kontrol alt boyutu için 0.85 olarak hesaplanmıştır (Gülüm ve Dağ, 2012). Bu çalışmada toplam puan için Cronbach Alpha değeri .91 bulunmuştur. Bu değerler doğrultusunda ölçeğin bilişsel esnekliği ölçmek için güvenilir olduğu ifade edilebilmektedir.

2.3.4. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği

Schutte ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2011) tarafından yapılmıştır. Toplamda 41 maddeden oluşmaktadır ve 5’li likert tipi bir ölçektir (1: Tamamen Uygun ve 5: Hiç Uygun Değil). Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve bu alt boyutlar; İyimserlik ve Ruh Halinin Düzenlenmesi (21, 25, 37, 18, 38, 30, 27, 29, 19, 33, 31, 7, 36, 9, 2, 11, 16, 5, 15, 1 ve 32), Duyguların Değerlendirilmesi (22, 40, 6, 17, 39, 35, 8, 24, 26, 3, 41, 28 ve 12) ve Duyguların Kullanımı (34, 13, 14, 10, 4, 20 ve 23) olarak isimlendirilmektedir. Madde 3, 4, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 34, 35, 39, 40, 41. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten minimum 41 ve

maksimum 205 puan alınmaktadır. Ölçeğin Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayısı toplam puan için 0,82, alt boyutları için ise 0,75, 0,39 ve 0,76 olarak tespit edilmiştir (Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2011). Bu çalışmada toplam puan için Cronbach Alpha değeri .88 bulunmuştur. Bu değerler doğrultusunda ölçeğin duygusal zekayı ölçmek için güvenilir olduğu ifade edilebilmektedir.

2.3.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Gratz ve Roemer (2004) tarafından ilk olarak geliştirilmiş ve duygu düzenleme güçlüklerini ölçmek amaçlanmıştır. Rugancı (2008) tarafından Türkçe'ye 36 maddelik şekliyle uyarlanmıştır. Yiğit ve Guzey-Yiğit (2017) tarafından 16 soruluk kısa formu oluşturularak Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Toplamda 16 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert tipi bir ölçektir (1: Hemen Hemen Hiç ve 5: Hemen Hemen Her Zaman). Ölçek beş alt boyuttan oluşmaktadır ve bunlar; açıklık (Madde 1. ve 2.), kabul etmeme (Madde 9., 10. ve 13.), stratejiler (Madde 5., 6., 12., 14. ve 16.), dürtü (Madde 4., 8. ve 11.) ve amaçlar (Madde 3., 7. ve 15.) olarak adlandırılmıştır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten minimum 16 ve maksimum 80 puan alınmaktadır. Türkçeye uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 ve test-tekrar test güvenilirliği ise .85 bulunmuştur. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayısı açıklık için .84, kabul etmeme için .78, stratejiler için .87, dürtü için .87 ve amaçlar için .84 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada toplam puan için Cronbach Alpha değeri için güvenilir olduğu ifade edilebilmektedir.

2.3.6. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi

Manicavasagar ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilmiştir ve Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Diriöz (2010) tarafından yapılmıştır. Toplamda 27 maddeden oluşan ölçek 4'lü likert tipi bir ölçektir (3: Çok Sıklıkla, 0: Hiç). Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten minimum 0 ve maksimum 81 puan alınmaktadır. Kesme puanı 25'tir (Manicavasagar ve diğerleri, 2003). Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa değeri 0,93 olarak saptanmıştır (Diriöz, 2010). Bu çalışmada toplam puan için Cronbach Alpha değeri .91 bulunmuştur. Bu değerler doğrultusunda ölçeğin ayrılma anksiyetesini ölçmek için güvenilir olduğu ifade edilebilmektedir.

2.4. Veri Toplama İşlemi

Araştırmanın verileri, COVID 19 pandemi süreci devam ettiği için Google Form uygulaması aracılığıyla çevrimiçi şekilde ulaşılan katılımcılardan toplanmıştır. Araştırma iki kısımdan oluşmaktadır. İlk olarak katılımcılara araştırmanın amacı, veri gizliliği, gönüllülük esası ve istendiği takdirde araştırmayı sonlandırabileceği bilgilerinin yer aldığı Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam verilmiştir. Daha sonra araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılara veri toplama araçları olan; Kişisel Bilgi Formu, Büyüme Korkusu Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi verilmiştir. Katılımcılardan ölçek sorularının tamamını eksiksiz şekilde doldurması istenmiş ve boş kalan soruların varlığında diğer ankete geçişi engellenmiştir. Anketin tamamlanması her katılımcı için 20 dakika sürmüştür.

2.5. Verilerin Analizi

Analizlerden önce, internet ortamında toplanılan veriler SPSS 25 programına aktarılmış ve sonrasında analizlere başlanmıştır. Analizin ilk adımlarından biri olan normal dağılım varsayımı kontrol edilmiştir. Bu süreçte ölçek ve alt ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri kontrol edilmiştir. George ve Mallery (2010) çalışması referans alınarak, bu değerlerin -2 +2 referans aralığında olması normal dağılımı sağlamaktadır.

Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik yöntemler kullanılmıştır. İki grup karşılaştırmalarında bağımsız t testi, ikiden fazla grup karşılaştırmalarında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin birbiriyle ilişkisini incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Bilişsel Esneklik, Duygusal Zeka, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ayrılma Kaygısının Büyüme Korkusu üzerindeki etkisini incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde araştırma hipotezlerinin test edilmesi amacı ile verilerin analizlerinden elde edilen sonuçlar yer almaktadır.

3.1. Katılımcıların Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı

Katılımcıların demografik özelliklerine göre frekans ve yüzdelik değerleri Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Değişkenler		Ortalama±SS	
Yaş		26,95±4,43	
		Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	195	57
	Erkek	147	43
Medeni Durum	Evli	142	41,5
	Bekar	200	58,5
Çalışma Durumu	Evet	199	58,2
	Hayır	143	41,8
Kardeş Sayısı	Tek Kardeş	34	9,9
	İki Kardeş	135	39,5
	Üç ve Üstü	173	50,6
Eğitim Durumu	Lise ve Altı	48	14
	Lisans	222	64,9
	Yüksek Lisans ve Doktora	72	21,1

Tablo 1’e bakıldığında; katılımcıların yaş ortalaması 26,95±4,43’tür. Katılımcıların 195’i (%57) kadın ve 147’si (%43) erkek olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 142’si (%41,5) evli ve 200’ü (%58,5) bekar olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 199’u (%58,2) çalıştığını ve 143’ü (%41,8) çalışmadığını belirtmiştir. Katılımcılar kardeş sayısını 34’ü (%9,9) tek kardeş, 135’i (%39,5) iki kardeş ve 173’ü (%50,6) üç ve üstü kardeş olarak belirtmiştir. Katılımcıların 48’i (%14) lise ve altı, 222’si (%64,9) lisans ve 72’si (%21,1) yüksek lisans ve doktora mezunu olduğunu belirtmiştir.

3.2. Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Araştırma değişkenlerinin minimum ve maksimum puanları ile değişkenlerin ortalama ve standart sapmalarına yönelik bilgiler Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Büyüme Korkusu	14	61	34.53	11.05
Bilişsel Esneklik	31	100	77.75	11.95
Duygusal Zeka	102	196	153.40	18.46
Duygu Düzenleme Güçlüğü	16	80	38.74	14.49
Ayrılık Kaygısı	0	65	26.69	13.75

Tablo 2’ye göre; Büyüme Korkusu ortalaması $\bar{X}=34.53$, $SS=11.05$, Bilişsel Esneklik ortalaması $\bar{X}=77.55$, $SS=11.95$, Duygusal Zeka ortalaması $\bar{X}=153.40$, $SS=18.46$, Duygu Düzenleme Güçlüğü ortalaması $\bar{X}=38.74$, $SS=14.49$ ve Ayrılık Kaygısı ortalaması $\bar{X}=26.69$, $SS=13.75$ olduğu görülmektedir.

3.3. Ölçeklerin Normallik Dağılımı

Araştırmada, ölçeklerin toplam puanlarının normal dağılıma sahip olup olmadığına yönelik Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır ve sonuçlara Tablo 3’te yer verilmiştir.

Tablo 3. Normallik Testi Sonuçları

Ölçekler	Kolmogorov-Smirnov			Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
	Statistic	df	p		
Büyüme Korkusu	0,071	342	0,000	0.280	-0.718
Bilişsel Esneklik	0,044	342	0,200	-0.370	0.353
Duygusal Zeka	0,064	342	0,002	-0.404	0.242
Duygu Düzenleme Güçlüğü	0,105	342	0,000	0.645	-0.342
Ayrılık Kaygısı	0,062	342	0,003	0.366	-0.474

Tablo 3'e göre; Kolmogorov-Smirnov normallik testine göre Bilişsel Esneklik dışında anlamlılık düzeyi 0,05'ten küçük olduğu görülmektedir. Bu nedenle normallik dağılımına bakarken diğer bir varsayım olan basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 2 aralığında olması (George ve Mallery, 2014) dikkate alınmıştır ve verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır.

3.4. Demografik Değişkenlere Bağlı Analizler

Bu bölümde büyüme korkusu düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Bu kapsamda test edilen araştırma hipotezleri aşağıda yer almaktadır:

- Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin yaş ile büyüme korkusu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin cinsiyetine göre büyüme korkusu farklılaşmaktadır.
- Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin medeni durumuna göre büyüme korkusu farklılaşmaktadır.
- Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin çalışma durumuna göre büyüme korkusu farklılaşmaktadır.
- Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin kardeş sayısına göre büyüme korkusu farklılaşmaktadır.
- Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin eğitim durumuna göre büyüme korkusu farklılaşmaktadır.

Yukarıdaki araştırma hipotezlerinin test edilmesinde yapılan analizlerden elde edilen sonuçlar, aşağıda sırasıyla ele alınmıştır.

Beliren yetişkinlik döneminde yaş ile büyüme korkusu arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır ve sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Yaş ile Büyüme Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Yaş	Büyüme Korkusu	
	r	-0.100
	p	0.064
	N	342

Tablo 4 incelendiğinde; yaş ile büyüme korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=-0,100$, $p>.05$).

Beliren yetişkinlik döneminde cinsiyet, medeni durum ve çalışma durumu değişkenlerine göre büyüme korkusu ortalamalarının karşılaştırması yapılırken bağımsız t testi kullanılmış ve test sonuçları Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Cinsiyet, Medeni Durum ve Çalışma Durumu Değişkenlerine Göre Büyüme Korkusu Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız t Testi Analizi Sonuçları

Değişkenler		N	Ortalama±SS	Test	p
Cinsiyet	Kadın	195	33.74±10.75	$t(340)=-1,52$	0.13
	Erkek	147	35.57±11.38		
Medeni Durum	Evli	142	29.95±9.81	$t(340)=-6,88$	0.000*
	Bekar	200	37.78±10.74		
Çalışma Durumu	Evet	199	33.72±10.73	$t(340)=-1,59$	0.11
	Hayır	143	35.65±11.42		

Yapılan analiz sonucunda; cinsiyete göre büyüme korkusu puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır [$t(340)=-1,52$, $p>0.05$]. Bekar olan katılımcıların büyüme korkusu puanlarının ($\bar{X}=37.78$, $Ss.=10.74$), evli olan katılımcıların büyüme korkusu puanlarına göre ($\bar{X}=29.95$, $Ss.=9.81$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır [$t(340)=-6,88$, $p<0.05$]. Yapılan analiz sonucunda; çalışma durumuna göre büyüme korkusu puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır [$t(340)=-1,59$, $p>0.05$].

Beliren yetişkinlik döneminde kardeş sayısı ve eğitim durumu değişkenlerine göre büyüme korkusu ortalamalarının karşılaştırması yapılırken tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış ve test sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Kardeş Sayısı ve Eğitim Durum Değişkenlerine Göre Büyüme Korkusu Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişkenler	N	Ortalama±SS	Test	p
Kardeş Sayısı	Tek Çocuk	34	33.94±11.86	F(2,339)=0.07 .93
	İki Kardeş	135	34.73±11.02	
	Üç Kardeş ve Üstü	173	34.49±10.96	
Eğitim Durumu	Lise ve Altı	48	34.71±11.44	F(2,339)=0.13 .81
	Lisans	222	34.32±10.85	
	Yüksek Lisans ve Üzeri	72	35.07±11.53	

Yapılan analiz sonucunda; kardeş sayısına göre büyüme korkusu puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır [F(2,339)=0.07, $p<05$]. Eğitim durumuna göre büyüme korkusu puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır [F(2,339)=0.13, $p<05$].

3.5. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu bölümde araştırma değişkenleri olan Büyüme Korkusu ile Bilişsel Esneklik, Duygusal Zeka, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ayrılık Kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi yapılırken korelasyon analizi kullanılmıştır ve test sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Büyüme Korkusu ile Bilişsel Esneklik, Duygusal Zeka, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ayrılık Kaygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	Büyüme Korkusu		
	N	r	p
1. Bilişsel Esneklik	342	-,448**	0,000
2. Duygusal Zeka	342	-,450**	0,000
3. Duygu Düzenleme Güçlüğü	342	,439**	0,000
4. Ayrılık Kaygısı	342	,126*	0,02

Yapılan analiz sonucunda; Büyüme Korkusu ile Bilişsel Esneklik arasında negatif yönde orta bir ilişki saptanmıştır ($r=-,448$, $p<.01$). Büyüme Korkusu ile Duygusal Zeka arasında negatif yönde orta bir ilişki saptanmıştır ($r=-,450$, $p<.01$). Büyüme Korkusu ile Duygu Düzenleme Güçlüğü arasında pozitif yönde orta bir ilişki saptanmıştır ($r=,439$, $p<.01$). Büyüme Korkusu ile Ayrılık Kaygısı arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır ($r=,126$, $p<.05$).

3.6. Bilişsel Esneklik, Duygusal Zeka, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ayrılık Kaygısı Değişkenlerinin Büyüme Korkusunu Yordamasının İncelenmesi

Bu bölümde araştırmanın “*H1:Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin bilişsel esneklik, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısı, büyüme korkusunu anlamlı düzeyde yordamaktadır*” hipotezinin testi için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır ve sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Büyüme Korkusu Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	63.62	5.82		10.92	0.000
Bilişsel Esneklik	-0.12	0.06	-0.13	-2.05	0.04
Duygusal Zeka	-0.17	0.03	-0.29	-4.96	0.000
Duygu Düzenleme Güçlüğü	0.24	0.05	0.32	5.28	0.000
Ayrılık Kaygısı	0.10	0.04	0.13	2.45	0.01
<i>R</i> =.56, <i>R</i> ² =.31 <i>F</i> =38.87 <i>p</i> =0.000					

Bilişsel Esneklik, Duygusal Zeka, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ayrılık Kaygısı puanlarıyla oluşturulan modelde; Büyüme Korkusu puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(4,337)=38.87$, $p<.05$). Büyüme Korkusu puanlarındaki varyansın yaklaşık %31'i açıklanmaktadır ($R^2=.31$). Regresyon katsayılarına bakıldığında Bilişsel Esneklik ($\beta = -0.13$, $p<.05$) ve Duygusal Zeka ($\beta = -0.29$, $p<.05$) puanlarının negatif yönde Büyüme Korkusu puanlarını yordadığı saptanmıştır. Duygu Düzenleme Güçlüğü ($\beta = 0.32$, $p<.05$) ve Ayrılık Kaygısı ($\beta = 0.13$, $p<.05$) puanlarının pozitif yönde Büyüme Korkusu puanlarını yordadığı saptanmıştır.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada, beliren yetişkinlik döneminde büyüme korkusunun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısının incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca büyüme korkusunun cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışıp çalışmama durumu, kardeş sayısı, eğitim düzeyi, yaşanan yer gibi demografik değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına da bakılmıştır. Bu araştırmada özellikle Türkçe literatür kapsamında daha önce çalışılmamış değişkenlere yer verilerek literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır. Büyüme korkusuyla ilişkili değişkenlere bakılmasının, gelecekte yapılacak müdahale programlarına da yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre ilk olarak beliren yetişkinlik döneminde bilişsel esneklik, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısı değişkenlerinin büyüme korkusunu yordayıcı etkiye sahip olup olmadığına yönelik sonuçlar ele alınmıştır. Daha sonra ise büyüme korkusunun cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışıp çalışmama durumu, kardeş sayısı, eğitim düzeyi, yaşanan yer gibi demografik değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı sonuçları yer almaktadır.

4.1. Bilişsel Esneklik, Duygusal Zeka, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ayrılık Kaygısı Değişkenlerinin Büyüme Korkusunu Yordamasına Yönelik Sonuçların İncelenmesi

Araştırmada, bilişsel esneklik, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısının birlikte büyüme korkusu üzerindeki etkisine bakılmıştır. Bilişsel esneklik, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısının; büyüme korkusunu %31 anlamlı şekilde açıkladığı saptanmıştır. Bu sonuçla *“H1: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin bilişsel esneklik, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısı, büyüme korkusunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.”* şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde büyüme korkusu kavramını inceleyen çalışmalar kısıtlıdır. Büyüme korkusu kavramına ilişkin olarak bilişsel esneklik, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısı kavramları arasındaki ilişkiye dair çalışmalara rastlanmamaktadır. Birlikte incelenen

Çalışmaların literatürde bulunmamasından dolayı konu ile ilişkili olabileceği dūřünölen benzer araştırmaların bilgilerine yer verilmiştir.

Araştırmada beliren yetişkinlik döneminde kişilerin bilişsel esneklik düzeyi büyüme korkusunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu sonuçla ‘‘H2: *Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin bilişsel esneklik düzeyi, büyüme korkusunu negatif yönde yordamaktadır.*’’ şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmıştır. Literatür incelendiğinde beliren yetişkinlik döneminde büyüme korkusu ile bilişsel esneklik kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Biliřsel esneklikte bilinmemiş ve alışılmamış olaylarla karşı karşıya kalındığında henüz gerçekleşen olaya uygun davranabilmek, kavramları bağdaştırabilme becerisi, kazanılmış bilginin ve rutinlerin birleştirilerek, tekrardan dūřünce ve davranışların oluşturularak gerçekleştirilebilmesidir (Deak, 2003). Dięer bir tanımda ise bilişsel esneklik; farklılaşan dış etkenlere karşılık amaca yñnelen davranışlar sağlayabilmek olarak ifade edilmektedir (Garcia-Garcia, Barceló, Clemente ve Escera, 2010). Büyüme korkusu kavramı ise 25 yaşın üzerinde ve ruhsal bozukluğa sahip olmayan bireylerin yetişkin olmakla ilgili benimsemiş oldukları durumların ve bu durumlar sebebiyle ortaya çıkan problemlerin daha net ifade edilebilmesi adına kullanılmaktadır (Ateř ve Özden Yıldırım,2018). Bu açıdan beliren yetişkinlik döneminde yetişkin olmaya dair sorunları ifade etmek amacıyla kullanılan büyüme korkusu ile kişilerin yaşadıkları olaylar karşısında kurulan bağlantıda bilişsel esnekliğe sahip bireylerin karşılaşmış oldukları sorunlar ve problemler ile bař edebilme, yaşanılan olumsuz durumlara dair strateji kurabilme becerileri ve stres yönetimi yüksekken, beliren yetişkinlik döneminde büyüme korkusunda kiři kendini bir yetişkin olarak ifade edememenin sonucunda, karşılaşılan olumsuz durumlar ile bař edememe, stresi yönetmekte zorlanma, sorumluluk almaktan kaçınma aynı zamanda kendine özgü davranışlar sergilenmektedir. Biliřsel esneklikte kişilerin yaşamış olduğu sorunlara karşı yeni fikirler üreterek, farklılaşan dūřünce ve davranışlar ile alışılmış olan tepkilerden farklı şekilde duruma özgü biçimde davranabilmesi beklenmektedir. Büyüme korkusunda ise büyümeyi reddeden kişilerin yaşamış olduğu sorunlarla bař etme becerilerinde zorlanmalar olduğu görölmektedir. Bu açıdan araştırmada, bilişsel esnekliğe sahip olmak büyüme korkusu düzeyini azaltan bir etken olduğu sonucuna varılmış olabileceği dūřünölmektedir.

Araştırmada, beliren yetişkinlik döneminde kişilerin duygusal zeka düzeyi büyüme korkusunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte '*H3: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin duygusal zeka düzeyi büyüme korkusunu negatif yönde yordamaktadır.*'' şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmıştır. Yapılmış olan araştırmalarda bireylerin yaşamda karşılaşmış oldukları problemlere karşı gereken tepkileri verebilmesi, dürtülerini ve duygularını kontrol edebilmesi için duygusal zekâ seviyelerinin yüksek olması gerekmektedir (Aysel, 2006). Greenleaf (2003) ise duyguların keşfedilerek duygusal büyümeyle geliştirilebileceğini ifade etmiştir. Duygusal zeka seviyesinin yüksek olması bireylerin akademik yaşamlarında başarılı olmasına ve ilişkilerinin daha nitelikli olmasına yol açmaktadır (Goleman, 1996). Beliren yetişkinlik, değişkenliği, kararsızlığı, olumsuzluğu, kendi başına davranmayı, aşkı, işi ve dünya görüşünde kimliğin keşfini, yetişkinlik dönemine geçişin olmasını ve alternatiflerin fazlalığı ile beliren yetişkinlik dönemindekiler, farklı gelişim dönemindeki kişilerle kıyaslandığında yaşamsal koşullar ve bu koşulların meydana getirdiği stresle olumsuz duygulara daha yatkın oldukları ifade edilmiştir (Schulenberg ve Zarrett, 2005). Duygusal zekada ise bireyin kendisinin ve çevresinin duygularını anlamlandırabilmesi, kendine yönelik motivasyon sağlayarak duygularını yönetebilme becerisi, yakın ilişkiler kurmakta ve stres yönetiminde zorlanmaması ifade edilirken büyüme korkusu yaşayan bireylerin kararsız kalmak, kimlik arama, kendine özgü davranma, stres gibi faktörlere eğilimin daha fazla olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, araştırma sonucu olan duygusal zeka seviyesinin yüksek olmasının büyüme korkusunu azaltan bir etken olması; duygusal zekanın yüksek olmasının kişilerin yetişkinliğe dair sorumluluklarla baş edebilmesi ve büyüme korkusuna neden olan duygularını anlamlandırabilmesi ilişkilendirilebilir.

Araştırmada, beliren yetişkinlik döneminde kişilerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyi büyüme korkusunu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. '*H4: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, büyüme korkusunu pozitif yönde yordamaktadır.*'' şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmıştır. Literatür incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü ile büyüme korkusu kavramlarının incelendiği araştırmalara rastlanmamaktadır. Duygu düzenleme, bireyler hayatlarında bir akış içerisindeyken hayata dair beklentileri ve bu beklentilerin ortaya çıkartacağı gereksinimler dahilinde duygular ile baş edebilmeyi ve olaylara karşı değişikliklerde bulunabileceği sürecin yönetilebilmeyi içermektedir (Kıral, 2011). Duygu düzenleme güçlüğünde bireyin hissetmiş olduğu olumsuz duyguların sona erdirilmesi ya da

olumluya çevrilebilmesi ile ilgili sorunlar yaşandığı ifade edilmiştir. Duygular ile baş edebilme yeteneğinde problemleri ifade eden bir kavramdır (Linehan, 1993, Akt. Kayhan, 2017). Yaşam kalitesi ve ilişkilerde bozulmalar, amaca yönelik olmayan davranışlar görülmektedir (Eldoğan, 2012). Büyüme korkusu yaşayan bireylerde de yaşam stili, karşılaşılan olaylara uygun davranabilmekte zorlanmalar yer almaktadır (Ateş ve Özden Yıldırım, 2020). Bu nedenle, duygu düzenleme güçlüğü seviyesinin yüksek olması kişilerin büyüme korkusu düzeyini arttıran bir etken olduğu sonucunun nedeni; kişilerin korkularıyla duygularını düzenlemekte zorluk yaşadığı için yetişkin olmaya yönelik sorumluluklarla ve büyümeye yönelik baş edememeleriyle ilişkilendirilebilir.

Araştırmada, beliren yetişkinlik döneminde kişilerin ayrılık kaygısı düzeyi büyüme korkusunu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. *“H5: Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin ayrılık kaygısı düzeyi, büyüme korkusunu pozitif yönde yordamaktadır.”* şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmıştır. Literatür incelendiğinde büyüme korkusu ile ayrılık kaygısını inceleyen araştırmalara rastlanmamaktadır. Literatüre bakıldığında: Ateş, Özden Yıldırım (2018) yapmış oldukları araştırmada, büyüme korkusunu etkileyen faktörler arasında ebeveynlerin olumsuz tutumlarının bireylerin büyüme korkusunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Ebeveynin kaybı, samimi arkadaşlığın kaybı, ev değişikliği, beslenen bir evcil hayvan kaybının yaşanması gibi durumlar ayrılma kaygısı bozukluğunun başlamasına sebep olabilir (Kaya, 2021). Kişinin çevreye ve kendisine olan algısını biçimlendirmesinde yetiştirilmiş olduğu ailesinin etkisi büyüktür. Birey olabilmeyi gerçekleştirmek için bakım verenle sağlıklı biçimde bağlanma sonrası ayrılma gerçekleştirilmesidir (Yılmaz ve Gündüz, 2021). Ayrılık kaygısı yaşayan bireylerin bağlanmış olduğu kişiden ayrılmak, yetişkin bir birey olarak kendini tanımlayamamak ile ilgili korkuları bulunmaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde aile ile ayrılma ve kişinin kendi yaşantısını kurabilmesi, değiştirebilmesi olanakları oluşmaktadır (Arnett 2004). Bu açıdan araştırma sonucunun nedeni; beliren yetişkinlik döneminde ayrılık kaygısı yaşayan kişilerin yetişkin olmaya yönelik evden ayrılma, aile kurma gibi konularda sorumluluk alamaması ve bu nedenle hissettiği ayrılık kaygısının büyüme korkusunu arttırmasıyla ilişkilendirilebilir.

4.2. Beliren Yetişkinlik Döneminde Büyüme Korkusu ile Demografik Değişkenlere Yönelik Sonuçların İncelenmesi

Araştırmada ilk olarak beliren yetişkinlik döneminde büyüme korkusu ile yaş arasındaki ilişki incelenmiştir ve yaş ile büyüme korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ‘*H6: Beliren yetişkinlik dönemindeki yaş ile büyüme korkusu arasında anlamlı bir ilişki vardır.*’ şeklinde araştırma hipotezi doğrulanmamıştır. Literatür incelendiğinde; Yaş ile büyüme korkusunu inceleyen araştırmalara rastlanmamaktadır. Büyüme korkusu bireylerin 29 yaş üstü oldukları halde gereken sorumlulukları alamaması, kendini bir birey olarak ifade edememesi özellikleri göstermektedir. Beliren yetişkinlikteki farklı gelişimsel dönemlerde olan kişilere oranla olumsuz yaşamsal koşullara ve bu koşulların yaratmış olduğu stres ile olumsuz duygulara eğilimleri daha yatkındır (Schulenberg ve Zarrett, 2005). Bu açıdan beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin büyüme korkusu hissetmeleri beklenmektedir. Beliren yetişkinlik 18-29 yaş aralığında (Atak, 2011) ve büyüme korkusu 18-35 yaş aralığında (Ateş ve Özden Yıldırım, 2018) olduğu göz önüne alındığında, birbirini paralel yaş aralıklarına sahip oldukları görülmektedir. Bu açıdan, araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin büyüme korkusu düzeyleri ile yaş arasındaki ilişkinin çıkmaması; yaş aralığının birbirine paralel olmasıyla ve beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin büyüme korkusu yaşamaya yatkınlıklarıyla ilişkilendirilebilir. Bu nedenle beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin yaşları ile büyüme korkuları arasında ilişki çıkmaması şaşırtıcı bir sonuç değildir.

Araştırmada, beliren yetişkinlik döneminde cinsiyete göre büyüme korkusu düzeyinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. ‘*H7: Beliren yetişkinlik dönemindeki cinsiyete göre büyüme korkusu anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.*’ şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmamıştır. Ateş ve Özden-Yıldırım (2020)’nin yapmış olduğu araştırmada cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yeler (2021) benzer şekilde, cinsiyete göre büyüme korkusunun farklılaşmadığını bulmuştur. Bu açıdan araştırma bulgusunun literatürle uyumlu olduğu görülmekle birlikte büyüme korkusunun cinsiyete göre farklılaşmaması sonucu; büyüme korkusunun cinsiyetlerden bağımsız şekilde kişilerin yetişkinliğin sorumluluklarını alamamalarıyla ilişkili bir kavram olmasından kaynaklanabilir.

Araştırmada, beliren yetişkinlik döneminde bekar olan katılımcıların büyüme korkusu düzeyinin, evli olanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır. *“H8: Beliren yetişkinlik dönemindeki medeni durumuna göre büyüme korkusu anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.”* şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmıştır. Literatür incelendiğinde; yetişkinliğin sorumluluklarından kaçınan ve korkan kişilerin, romantik ilişkileri yürütebilme olgunluğuna erişemediği ve çocukça davranışlar sergilediği için romantik ilişkileri devam ettirmede sorunlar yaşadığı belirtilmektedir (Kiley, 1997). Büyüme korkusu kavram olarak içerisinde romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma ve evlenmeye karşı olumsuz tutumları içermektedir (Ateş ve Özden Yıldırım, 2018). Yeler (2021)’in araştırmasında da yalnız yaşayanların büyüme korkusunun eşi ile yaşayanlardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu açıdan araştırma bulgusu olan bekar kişilerin büyüme korkusu düzeyinin daha yüksek olması; evliliğin sorumluluğunu üstlenmekten kaçmaları ve evlenmeye yönelik olumsuz tutumlarıyla ilişkilendirilebilir.

Araştırmada, beliren yetişkinlik döneminde çalışma durumuna göre büyüme korkusu düzeyinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. *“H9: Beliren yetişkinlik dönemindeki çalışma durumuna göre büyüme korkusu anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.”* şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmamıştır. Literatür incelendiğinde; Yeler (2021) yaptığı araştırmada, çalışma durumuna göre büyüme korkusunun farklılık göstermediği bulunmuştur. Beliren yetişkin döneminde kişilerin çalışmaya yönelik acele etmedikleri görülmektedir (Arnett, 2000). Bu nedenle çalışılan örneklemin beliren yetişkin döneminde olması nedeniyle büyüme korkusundan bağımsız şekilde çalışmaya meyilli olmamalarıyla ilişkili olabilir.

Araştırmada, beliren yetişkinlik döneminde kardeş sayısına göre büyüme korkusu düzeyinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. *“H10: Beliren yetişkinlik dönemindeki kardeş sayısına göre büyüme korkusu anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.”* şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmamıştır. Literatür incelendiğinde; büyüme korkusunun kardeş sayısına göre farklılaşmasını inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Geçtan (1998), tek çocuk olan kişilerin yalnız şekilde yetiştiğine ve bu sebeple toplumsal yaşama yönelik davranışları geliştirebileceği ortamının olmadığına, çoğunlukla aşırı korunduğuna, şımartıldığına değinmektedir. Çocukların, yetiştirilmiş oldukları ailede yerini ve kendini algılama biçimini ortaya

koyan belirleyici, ailenin çocuğa olan yaklaşımıdır. (Oktan, Odacı ve Berber Çelik, 2015). Bu açıdan kardeş sayısına göre ailenin tutumunun değişeceği ve kişilerin ilerleyen yaşlarda yetişkin olmak ve yetişkinliğin sorumluluklarına yönelik korkular yaşayacağı beklenmekteydi ancak araştırmada kardeş sayısının büyüme korkusunu farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonucun daha sağlıklı ele alınabilmesi adına katılımcıların kaçınıcı çocuk oldukları ve ebeveyn tutumlarının nasıl olduğuna yönelik değişkenlerle birlikte ele alınması tavsiye edilebilir.

Araştırmada, beliren yetişkinlik döneminde eğitim durumuna göre büyüme korkusu düzeyinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. *‘H11: Beliren yetişkinlik dönemindeki eğitim durumuna göre büyüme korkusu anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.’* şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmamıştır. Literatür incelendiğinde büyüme korkusu ile eğitim arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların kısıtlı olmasıyla beraber, Yeler (2021) çalışmasında büyüme korkusunun eğitim durumuna göre farklılık göstermediğini bulmuştur. Eğitim düzeyi arttıkça kişilerin stresle daha etkin şekilde başa çıkabildiklerine değinilmektedir. Bu açıdan, beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin eğitim durumları, yetişkin olmaya yönelik sorumluluklar ve bu sorumluluklarla başa çıkabilmesine katkı sağlayacağı ve böylece eğitim durumuna göre büyüme korkusunun farklılaşacağı beklenmekteydi ancak araştırmada eğitim durumuna göre büyüme korkusunun farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur. Bu sonucun nedeninin ise katılımcıların aldıkları eğitimin, stresle etkin şekilde başa çıkmasına yardımcı olamaması ve katılımcılarda farkındalık oluşturmamasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen sonuçlar aşağıda yer almaktadır:

- Cinsiyete göre büyüme korkusu düzeyinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.
- Bekar olan katılımcıların büyüme korkusu düzeyinin, evli olanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Çalışma durumuna göre büyüme korkusu düzeyinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.
- Kardeş sırasına göre büyüme korkusu düzeyinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.
- Eğitim durumuna göre büyüme korkusu düzeyinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.
- Bilişsel esnekliğin, büyüme korkusunu negatif yönde yordadığı saptanmıştır.
- Duygusal zekanın, büyüme korkusunu negatif yönde yordadığı saptanmıştır.
- Duygu düzenleme güçlüğünün, büyüme korkusunu pozitif yönde yordadığı saptanmıştır.
- Ayrılık kaygısının, büyüme korkusunu pozitif yönde yordadığı saptanmıştır.
- Bilişsel esneklik, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısının büyüme korkusunu anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Araştırma bulgularından yola çıkarak büyüme korkusunun bilişsel esneklik, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısı ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Beliren yetişkinlik için belirlenen yaş aralığı (18-35) geniş olduğu için gelecekte yapılacak olan araştırmalarda ilk dönem orta dönem ve son dönem olarak kategorizeleştirilerek incelenmesi önerilmektedir. Araştırmanın amacı olan beliren yetişkinlik döneminde büyüme korkusunun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, duygusal zeka, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısı kavramlarını incelemeye yönelik literatürde herhangi bir çalışmanın olmaması araştırmanın sonuçlarını ele alırken kısıtlılığa neden olmuştur. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda büyüme korkusuna dair farklılaşan kavramlarla çalışmaların yapılması tavsiye edilmektedir. Büyüme korkusu kavramının psikolojik dayanaklılık, stresle başa çıkma gibi kavramlarla aynı zamanda doğu-batı kültürlerindeki katılımcılar ile ele alınmasının,

modern çağ-popüler kültür içerisinde incelenmesinin literatürü zenginleştireceğine inanılmaktadır. Klinik alanda büyüme korkusu yaşayan kişilerin tespit edilerek onlara yönelik duygu odaklı psikoterapi desteğinin sağlanmasının yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda kişilerin duygularını tanımalarına yönelik çalışmak, duygu günlükleri tutturmak, duygularını puanlamak gibi çalışmaların yapılması önerilmektedir. Aynı zamanda vajinismus ve ölüm kaygısı gibi faktörlerin de temelinde büyüme korkusu kavramı olabileceği düşünülerek incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Büyüme korkusunun alt boyutlarında bulunan sosyal duygusal yalnızlık, romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma, evliliğe karşı olumsuz tutumlar, bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluk içselleştirmede zorlanmanın incelenmesinin de literatürü zenginleştireceği düşünülmektedir.

Araştırma verilerinin çevrimiçi ortamda toplanmış olması araştırmanın bir başka sınırlılığı olarak ifade edilebilir ve bu nedenle araştırma örneklemini 342 katılımcı oluşturmaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda katılımcı sayısının artırılması, araştırmanın genellenebilirliği açısından yarar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Akardaş Karataş, E. (2019). Peter Pan Sendromu: Bugünün Gençleri ve Yetişkinlikten Kaçış. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 117-129.
- Akçay Özcan, H. D. (2016). Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Özyeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Toros Üniversitesi, Mersin.
- Aktepe, R. (2019). Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Aldao, A. (2013). The Future Of Emotion Regulation Research: Capturing Context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172. Doi: 10.1177/1745691612459518.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. Doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004.
- Alsancak Akbulut, C. (2018). Depresyonun Duygu Düzenleme Süreçlerinin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 21, 184-192.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2007). *Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı*. (Çev. Ertuğrul Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı*. (Çev. Ertuğrul Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory Of Development From The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe Aşamalı Geçiş: Beliren Yetişkinlik Tek Bir Ana Yol Mu? *İlköğretim Online*, 10(1), 51-67.

- Ateş, N. ve Özden-Yıldırım, M. S. (2018). Büyüme Korkusu Ölçeği'nin (BKÖ) Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(24), 158-175. Doi: 10.20875/makusobed.380022.
- Ateş, N. ve Özden-Yıldırım, M. S. (2020). Büyüme Korkusu İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 402-410.
- Aytaç, Serpil (2000). İş Yaşamında Başarının Sırrı: NLP Tekniği.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Intelligence Inventory (EQ-I): Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. ve Parker, J. D. A. (2000). *The Handbook Of Emotional Intelligence*. New York: Jossey Bass.
- Başbuğ, S., Cesur, G. ve Batıgün, A. D. (2017). Algılanan Ebeveynlik Biçimi Ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi: Kişilerarası Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28, 255- 267.
- Başkan Sarıkaya, C., Koç, H., Hızlı Sayar, G. ve Ünübol, H. (2020). Sigara İçen Ve İçmeyen Bireylerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Ve Duygu Durumunun Duygusal Şemalarla Olan İlişkisi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(4), 391-406.
- Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, S.G. ve Junghanns, K. (2011). Deficits İn Emotion-Regulation Skills Predict Alcohol Use During And After Cognitive-Behavioral Therapy For Alcohol Dependence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 79(3), 307-18. Doi: 10.1037/a0023421.
- Bilgiç, R. (2015). Ergenlerin Cinsiyet ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142 -157.

- Calkins, S. ve Hill, A. (2007). Caregiver Influences On Emerging Emotion Regulation. *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Calkins, S.D. (2010). Commentary: Conceptual And Methodological Challenges To The Study of Emotion Regulation And Psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assesment*, 32, 92–95.
- Cañas, J. J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). Cognitive Flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 297-300.
- Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antoli, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive Flexibility And Adaptability To Environmental Changes İn Dynamic Complex Problem-Solving Tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482- 501.
- Cepeda, N.J., Kramer, A.F. ve Gonzalez de Sather, J.C. (2001). Changes İn Executive Control Across The Life Span: Examination Of Task-Switching Performance. *Dev Psychol.* 37(5),715-30.
- Ciarrochi, J., Said, T. ve Deana, F. P. (2005). When Simplifying Life İs Not So Bad: The Link Between Rigidity, Stressful Life Events And Mental Health İn An Undergraduate Population. *British Journal of Guidance ve Counselling*, 33(2), 185-197.
- Cole, P. M., Martin, S. E. ve Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation As A Scientific Construct: Methodological Challenges And Directions For Child Development Research. *Child Development*, 75(2), 317-333. Doi: 10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x.
- Cole, P. M., Michel, M.K.ve Teti, L.O.D. (1994). The Development Of Emotion Regulation And Dysregulation: A Clinical Perspective. *Monographs of The Society for Research in Child Development* 59(2- 3), 73-102.
- Çakmak, B. (2016). Çocukluk Çağı Travmaları ile Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. T.C. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Akademik, Sosyal Ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354.
- Çetinkaya Ö. ve Alparslan A. M. (2011) Duygusal Zekânın İletişim Becerileri Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 16(1), 363-377.
- Çuhadaroglu, A. (2013). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. *Cumhuriyet International of Education*, 2 (1), 86-101.
- Davis, T.S., Mauss, I.B., Lumian, D., Troy, A.S., Shallcross, A.J., Zarolia, P., Ford, B.Q. ve McRae, K. (2014). Emotional Reactivity And Emotion Regulation Among Adults With A History Of Self- Harm: Laboratory Self- Report And Functional Mri Evidence. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(3), 499- 509.
- Deak, G. O. (2003). The Development of Cognitive Flexibility And Language Abilities. *Advances In Child Development and Behavior*, 31, 273-328.
- Deak, G. O. (2003). The Development of Cognitive Flexibility And Language Abilities. *Advances in Child Development and Behavior*, 31, 273-328.
- Deniz, Mehmet (1996). Etkin Zaman Yönetimi ve Türkiye'deki Tekstil İşletmelerindeki Uygulaması, Yayınlanmamış doktora tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development And Estimates of Reliability And Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253.
- Dick, A.S. (2014). The Development Of Cognitive Flexibility Beyond The Preschool Period: An Investigation Using A Modified Flexible Item Selection Task. *Journal Of Experimental Child Psychology*. 125, 13–34.
- Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.

- Dursun, B. (2021). Beliren Yetişkinlerde Sosyodemografik Değişkenler, Bilişsel Esneklik ve Öz-Yeterlik Algısının Karar Verme Stilleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Eldoğan, D. (2012). Üniversite Öğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Fobi Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ereyi, B. (2016). Ergenlerde Bilişsel Esneklik Düzeyi ve Problem Çözme Becerisinin Mizahi Kavramayla İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Faal, R. (2018). Panik Bozukluk Tanısı Olan Bireylerde Öz-Yeterlilik Bilincinin Terkedilme Şeması ve Ayrılık Anksiyetesi ile İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. T.C. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Fernández-Berrocal, P. ve Extremera, N. (2006). Emotional Intelligence: A Theoretical Andempirical Review of Its First 15 Years of History. *Psicothema*, 18, 7-12.
- Fielding, L. E. (2020). *Yetişkin Olmak: Büyümek ve Duygusal Olgunluğa Erişmek* (E. Kılıç, Çev.). İstanbul: Aganta Kitap.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J. P., Schreurs, K. M. ve Spinhoven, P. (2013). The Role Of Psychological Flexibility In A Self-Help Acceptance And Commitment Therapy Intervention For Psychological Distress In A Randomized Controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(3), 142-151. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.11.007>.
- Garcia-Garcia, M., Barceló, F., Clemente, I., ve Escera, C. (2010). The Role of The Dopamine Transporter DAT1 Genotype On The Neural Correlates of Cognitive Flexibility. *The European Journal of Neuroscience*, 31(4), 754-760.
- Gençiri, C. (2020). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Sosyal Kaygı, Duygusal Zeka ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Goleman, D. (1995). *Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* (Çev.Yüksel, S, B.). New York: Bantam Dell. (1996: İstanbul Varlık Yayınları).
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation And Dysregulation, Factor Structure, And İntial Validation of The Difficulties İn Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-47. Doi: 10.1007/s10862-008-9102-4.
- Gratz, K.M. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment Of Emotion Regulation And Dysregulation: Development, Factor Structure and İntial Validation of The Difficulties İn Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41- 54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation/ An İntegrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gümüş, C. (2017). Ebeveynleri Boşanmış 21 Yaş ve Üzeri Yetişkin Bireylerin Kişilerarası İlişkilerindeki Bağlanma Modelleri ve Ayrılma Kaygılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Hayran, Ş. (2020). Beliren Yetişkinlik Döneminde Büyüme Korkusu ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- John, O.P. ve Gross, J.J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, İndividual Differences and Life Span Development. *Journal of Personality* 72(6), 1301-1334.
- Johnson, B. T. (2009). The Relationship Between Cognitive Flexibility, Coping, and Symptomatology in Psychotherapy, Unpublished Master's Thesis. Marquette University, USA.
- Kaya, M.M. (2021). Ayrılma Kaygısı Bozukluğu Üzerine Bir İnceleme. *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 4(2), 209-220.

- Kayhan, H. (2017). Ergenlikte Saldırganlık ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kıral, K. (2011). Demans Hasta Yakınlarında Depresyon ve Yaşam Doyumu: Bilişsel Duygu Ayarlama, Sosyal Destek ve Adil Dünya İnancı İlişkisi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kiley, D. (1983). *The Peter Pan Syndrome: Men Who Have Never Grown Up*. New York: Dodd Mead.
- Kiley, D. (1997). *Peter Pan Sendromu: Hiç Büyümeyen Erkekler* (S. Kurt, Çev.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Kivisto, K. L., Welsh, D. P., Darling, N. ve Culpepper, C. L. (2015). Family Enmeshment, Adolescent Emotional Dysregulation and The Moderating Role of Gender. *Journal of Family Psychology*, 29(4), 604.
- Korkmaz, Sezer (1999). Üniversite Gençliğinin Girişimcilik Gücü ve Mesleki Tercihlerini İçeren Karşılaştırmalı Bir Araştırma, *Amme İdaresi Dergisi*, 32(3),163-179.
- Kring, A.M. and Sloan, D.M. (2009). *Emotion Regulation And Psychopathology: A Transdiagnostic Approach To Etiology And Treatment*. New York: Guilford Press.
- Levenson, R.W. (1994). *Human Emotion: A Functional View*. New York: Oxford University Press.
- Manicavasagar, V. ve Silove, D. (1997). Is There An Adult Form Of Separation Anxiety Disorder? A Brief Clinical Report. *The Australian ve New Zealand Journal of Psychiatr*, 31, 299–303.
- Manicavasagar, V., Silove, D., Rapee, R., Waters, F. ve Momartin, S. (2001). Parent-Child Concordance For Separation Anxiety: A Clinical Study. *Journal of Affective Disorders*, 65(1), 81-84.
- Martin, M. M., Anderson, C. M., ve Thweatt, K. S. (1998). Individuals' Perceptions of Their Communication Behaviors: A Validity Study of The Relationship

Between The Cognitive Flexibility Scale and The Communication Flexibility Scale With Aggressive Communication Traits. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13, 531-540.

Martin, M. M., ve Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.

Martin, M. M., ve Rubin, R. B. (1995). A New Measure Of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76 (2), 623–626.

Mayer, J.D., Salovey, P. ve Caruso, D. (2000). *Models of Emotional Intelligence*, Cambridge University Press: England.

Mayseless, O. ve Scher, A. (2000). Mother's Attachment Concerns Regarding Spouse And Infant's Temperament As Modulators Of Maternal Separation Anxiety. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41 (7), 917-925.

Melby, J.N., Conger, R.D., Conger, J.K. ve Lorenz, F.Q. (1993). Effects Of Parental Behavior On Tobacco Use By Young Male Adolescents. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 439-454.

Namdar, A. (2019). Türkiye'de Yaşayan İranlı Sığınmacı ve Mülteci Kadınlarda Kaygı Düzeyi ve Kaygıyı Etkileyen Faktörler, Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Nelson, K. (2009). *Young Minds in Social Worlds: Experience, Meaning, and Memory*. Boston: Harvard University Press.

Oktan, V., Odacı, H. ve Berber Çelik, Ç. (2015). Psikolojik Doğum Sırasının Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasındaki Rolünün İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.

Özden-Yıldırım, M. S. ve Ateş, N. (2020). Büyüme Korkusu ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Algılanan Ebeveynlik Biçimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(4), 872-884.

Özgüngör, S. (2009). Postmodern Değerler, Kimlik Oluşumu ve Yaşam Doyumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(31), 32-42.

- Öztürk, Ö. (2013). İntihar Olasılığı ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Salovey, P., Mayer, J. D., ve Caruso, D. (2002). The Positive Psychology of Emotional Intelligence. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (P. 159–171). Oxford University Press.
- Santrock, J.W. (2009). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill International Edition.
- Schulenberg, J. E. ve Zarrett, N. R. (2006). Mental Health During Emerging Adulthood: Continuity and Discontinuity in Courses, Causes, and Functions. In J. J. Arnett ve J. L. Tanner (Eds.), *Emerging Adults in America: Coming of Age in The 21st Century* (Pp. 135–172). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-006>.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E. ve Wendorf, G. (2001). Emotional Intelligence And Interpersonal Relations. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 523–536. <https://doi.org/10.1080/00224540109600569>.
- Shaffer, D. R. ve Kipp, K. (2014). *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence*. Belmont, CA: Cengage.
- Slaski, M. ve Cartwright, S. (2002). Health, Performance And Emotional Intelligence: an Exploratory Study of Retail Managers. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 18(2), 63–68. <https://doi.org/10.1002/smi.926>.
- Spiro, R. J. ve Jehng, J. C. (1990). Cognitive Flexibility And Hypertext: Theory and Technology for The Nonlinear and Multidimensional Traversal of Complex Subject Matter. *Cognition, Education, and Multimedia: Exploring Ideas in High Technology*, 205, 163-205.
- Stein, S. J. (2009). *Emotional Intelligence For Dummies*. Canada: John Wiley ve Sons.
- Steinberg, L (2007). *Ergenlik* (F. Çok ve ark, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.

- Taş, H.Y. Demirdöğmez, M. Küçüköğlu, M. (2017). Geleceğimiz Olan Z Kuşağının Çalışma Hayatına Muhtemel Etkileri, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 7(13). 1034,1035. Doi: 10.26466/opus.370345
- Trickett, P. K. (1998). Multiple Maltreatment And The Development of Self and Emotion Regulation. *Journal of Aggression, Maltreatment Trauma*, 2(1), 171-187. Doi:10.1300/j146v02n01_10.
- Tull, M.T., Weiss, N. H., Adams, C. E. ve Gratz., K. L. (2013). The Contribution of Emotion Regulation Difficulties to Risky Sexual Behavior Within A Sample of Patients in Residential Substance Abuse Treatment. *Addictive Behaviors*, 37(10), 1084-92.
- Twenge, J.M. (2018). *İ- nesli*, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Üzümcü, B. ve Müezzini, E.E. (2018). Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik ve Mesleki Doyum Düzeyinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 8-25. DOI:10.19126/suje.325679.
- Yeler, Z. (2021). Çeyrek Yaşam Krizinde Büyüme Korkusu ve Psikolojik Esnekliğin Rolü, Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yeniçeri ,İ. (2021). Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile Depresyon, Anksiyete, Stres Arasındaki İlişikide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü ve Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Etkinliğinin Sınanması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon Üniversitesi, Trabzon.
- Yılmaz, B. ve Gündüz, B. (2021). Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması, Otantiklik ve Depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 312-333.
- Yüksel, N. (2001). *Ruhsal Hastalıklar*. Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.

EKLER

Ek 1: Bilgilendirici Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Ece Naz Ermiş danışmanlığında, Gizem KÜLEKÇİOĞLU tarafından yürütülen bir yüksek lisans tez çalışmasıdır.

Çalışma yaklaşık 20-25 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır ve uygulamayı reddetme ya da istediğiniz zaman bırakma hakkına sahipsiniz. Çalışma sadece bilimsel amaçlar için kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Bütün soruları eksiksiz ve içtenlikle cevaplamanız çalışmanın gerçeği yansıtması açısından oldukça önemlidir. Çalışmaya yapmış olduğunuz katkıdan dolayı teşekkür ederim.

Ek 2: Kişisel Bilgi Formu

1. **Cinsiyetiniz:** K () E ()
2. **Yaş:**
3. **Medeni Durum:** Evli () Bekar () Boşanmış () Eşini kaybetmiş ()
4. **Çalışıyor Musunuz?:** Evet () Hayır ()
5. **Kaç kardeşsiniz:** Tek çocuk () İki kardeş () Üç ve daha fazla kardeş ()
6. **Eğitim Düzeyiniz:** İlkokul () Ortaokul () Lise ()
Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()



Ek 3: Büyüme Korkusu Ölçeği

Lütfen HER BİR İFADEYİ ayrı ayrı dikkatle okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan bölümü işaretleyin. Aşağıdaki her soruyu okuyarak kendi durumunuza göre Hiç Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Tamamen Katılıyorum (5) şeklinde cevaplayınız. *Romantik ilişkilerle ilgili sorularda şuan bir romantik ilişkiniz yoksa, ya geçmişteki ilişkilerinizde kendi tutum ve davranışlarınızı gözetererek ya da okuduğunuz cümle doğrultusunda nasıl davranacağınızla ilgili tahmin yürüterek cevaplayınız.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Romantik ilişkilerde, partnerime karşı olan ilk baştaki arzum ve duygularım genelde çok uzun sürmez, hevesim çabuk kaçır.	1	2	3	4	
2. Çocuk sahibi olmak ve evlenmek benim için gerçekleştirilmesi zor ve bunaltıcıdır.	1	2	3	4	
3. Romantik partnerine karşı uzun süre yoğun duygular hissedip, mutlu olan çiftlere genellikle şaşıırım.	1	2	3	4	
4. Çok fazla sorumluluk almanın hayattan keyif almayı engellediğine inandığım için, genellikle sorumluluklardan uzak durmaya çalışırım.	1	2	3	4	
5. Sorumlulukları yerine getirmek benim için en çok patronum ya da önemsedığım önemli kişilerle aramı iyi tutmak için önemlidir.	1	2	3	4	
6. Tüm sorumluluklarını eksiksiz yerine getiren insanların çoğunlukla başkalarının onayını almak ve gözüne girmek için böyle davrandıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	
7. Arkadaş çevrem içinde kendimi her zaman tam olarak o grubun içinde ve o gruba ait hissedirim.	1	2	3	4	
8. Arkadaş çevrem içinde genelde kendimi onlardan daha farklı hissedirim	1	2	3	4	
9. Romantik ilişkiyi sürdürmek ve ilişkinin sorumluluklarını almak, benim için zor değildir.	1	2	3	4	

10. Arkadaş çevrem içinde çoğu zaman kendimi yalnız ve daha dışarıda hissedirim.	1	2	3	4	
11. Romantik ilişkilerim genellikle uzun sürelidir.	1	2	3	4	
12. Evlenmek ve çocuk sahibi olmayı ertelemenin daha mantıklı olduğuna inanırım.	1	2	3	4	
13. Evlenmek ve çocuk sahibi olmak için çabalamayı genellikle mantıklı bulmam.	1	2	3	4	
14. Romantik ilişkiyi sürdürmek ve ilişkinin sorumluluklarını almak, benim için çoğu zaman sıkıcıdır.	1	2	3	4	

Ek 4: Bilişsel Esneklik Envanteri

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin sağında yer alan ölçeği kullanınız.

	Hiç Uygun Değil	Pek Uygun Değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen Uygun
1. Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.					
2. Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.					
3. Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.					
4. Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.					
5. Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.					
6. Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.					
7. Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.					
8. Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.					
9. Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.					
10. Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.					
11. Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.					
12. Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.					
13. Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.					
14. Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.					
15. Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.					
16. Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.					

17. Zor durumlarda, şartları değiştirmek için gücümün olmadığını hissediyim.					
18. Zor durumlarda karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.					
19. Zor durumlarda karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.					
20. Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.					



Ek 5: Schutte Duygusal Zeka Ölçeği

Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra size uyma derecesini sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyerek belirtiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.					
2. Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.					
3. Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.					
4. Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.					
5. Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirler.					
6. Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.					
7. Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.					
8. Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.					
9. Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.					
10. Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur.					
11. Hissettiğim duyguların farkında olurum.					
12. Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem.					
13. Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım.					
14. Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.					

15. Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.					
16. Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.					
17. Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.					
18. Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.					
19. Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.					
20. Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem.					
21. Ruh halim iyiye sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.					
22. İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.					
23. Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırmaz.					
24. Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem.					
25. Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmeme yardımcı olmaz.					
26. Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.					
27. Hissettiğim duyguların farkındayım.					
28. İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.					
29. Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.					
30. İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.					
31. Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.					

32. Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum.					
33. Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.					
34. Sorunları çözüm biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.					
35. Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.					
36. Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.					
37. İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.					
38. İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.					
39. Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.					
40. İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.					
41. Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.					

Ek 6: Duygu Düzenleme G  l kl eri  l    (DDG )

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli  l  ek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı  l  ekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hi� (% 0-% 10	Bazen (% 11- % 35)	Yakla�ık Yarı yarıya (% 36- % 65)	�o�u zaman (% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman (% 91- % 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissetti�im konusunda karma�a ya�arım.					
3. Kendimi k�t� hissetti�imde i�lerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi k�t� hissetti�imde kontrolden �ıkarım.					
5. Kendimi k�t� hissetti�imde uzun s�re b�yle kalaca�ına inanırım.					
6. Kendimi k�t� hissetmenin yo�un depresif duyguyla sonu�lanaca�ına inanırım.					
7. Kendimi k�t� hissederken ba�ka �eylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi k�t� hissederken kontrolden �ıktı�ım korkusu ya�arım.					
9. Kendimi k�t� hissetti�imde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi k�t� hissetti�imde zayıf biri oldu�um duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi k�t� hissetti�imde davranı�larımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi k�t� hissetti�imde daha iyi hissetmem i�in yapabilece�im hi�bir �ey olmadı�ına inanırım.					
13. Kendimi k�t� hissetti�imde b�yle hissetti�im i�in kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi k�t� hissetti�imde kendimle ilgili olarak �ok fazla endi�elenmeye ba�larım.					
15. Kendimi k�t� hissetti�imde ba�ka bir �ey d���nmekte zorlanırım.					
16. Kendimi k�t� hissetti�imde duygularım dayanılmaz olur.					

Ek 7: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi

	Çok sıklıkla	Sıklıkla	Nadiren	Hiç
1.Size yakın olan kişilerle birlikte evinizdeyken kendinizi daha güvende hissettiniz mi?				
2- Evinizden saatlerce uzak kalmakta zorluk çektiniz mi?				
3- Çantanızda veya cüzdanınızda size güven ya da huzur veren bir şeyler taşıyor musunuz?				
4- Uzun bir yolculuğa çıkmak üzere evden ayrılmazdan önce aşırı stres yaşadınız mı?				
5- Size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili kâbuslar ya da rüyalar gördüğünüz oldu mu?				
6- Bir yolculuğa çıkmanızdan önce size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili aşırı stres yaşadınız mı?				
7- Günlük işleriniz aksadığında çok huzursuz olur musunuz?				
8- Size en yakın kişilerle olan ilişkilerinizin yoğunluğu konusunda endişelendiniz mi? Örneğin çok aşırı bağlı olmanızdan dolayı.				
9- İşiniz veya diğer düzenli ev dışı uğraşlarınız için evinizden ayrılmadan önce baş ağrısı, mide ağrısı ya da bulantı gibi (veya başka) belirtiler oldu mu?				

10- İnsanları yakınıınızda tutmak için çok fazla konuştuğunuzu fark ettiğiniz oldu mu?				
11- Size yakın kişilerden ayrıldığınızda (örneğin işe gitmek ya da evden dışarıya çıkmak için), özellikle onların nerede oldukları konusunda endişelendiniz mi?				
12- Gece tek başınıza uyumakta güçlük çeker misiniz? Örneğin bir yakınıınız evdeyse daha iyi uyur musunuz?				
13- Size yakın olan kişilerin seslerini işitebiliyor ya da televizyonun veya radyonun sesini duyuyorsanız daha kolay uyuduğunuzu fark ettiniz mi?				
14- Size yakın olan kişilerden uzak kaldığınızı düşündüğünüzde çok sıkıntı yaşadınız mı?				
15- Evinizden uzakta olmayla ilgili kâbuslar ya da rüyalar gördünüz mü?				
16- Yakınlarınızın ciddi bir zarar görebileceği hakkında çok fazla endişelenir misiniz? Örneğin, bir trafik kazası geçirmeleri veya ölümcül bir hastalığa yakalanmaları gibi.				
17- Günlük olağan işlerinizi yaparken, size yakın olan kişilerle bağlantı kurmanızı engelleyecek değişimlerin olması sizi çok huzursuz eder mi?				
18- Önemsediğiniz insanların sizi terk edeceği konusunda çok fazla endişelenir misiniz?				

19- Hiç, evde ya da yatak odasında ışıklar açıkken daha iyi uyuduğunuzu fark ettiğiniz mi?				
20- Özellikle size yakın kişiler evde değilse, evde tek başınıza kalmaktan kaçınmaya çalışır mısınız?				
21- Size yakın olanlardan ayrıldığınızı ya da onların sizi terk ettiğini düşündüğünüzde, aniden gelen sıkıntı nöbetleri ya da panik ataklarınız (örneğin, aniden titreme, terleme, çarpıntı, nefes darlığı gibi) oldu mu?				
22- Size yakın olan kişilerle düzenli olarak (örneğin her gün) telefon görüşmeleri yapamadığınızda sıkıntı yaşadığınızı fark ettiniz mi?				
23- Önemsediğiniz birisi sizi terk ettiğinde, bu durumla başa çıkamayacağınızdan ya da onsuz yapamayacağınızdan korktunuz mu?				
24- Size yakın olan kişilerden ayrıldığınızda aniden gelen sıkıntı nöbetleri ya da panik ataklarınız (örneğin ani titreme, terleme, çarpıntı, nefes darlığı gibi) oldu mu?				
25-Sizi, yakın olduğunuz birilerinden ayırabilecek muhtemel olaylarla hakkında çok fazla endişelenir misiniz? Örneğin, işle ilgili gereklilikler gibi.				
26- Hiç, size yakın olan kişiler “çok fazla konuştuğunuzu” söylediler mi?				
27- Bazı insanlarla olan ilişkilerinizin, onlar için sorunlar oluşturacak kadar yakın olduğu konusunda endişelenir misiniz?				

ÖZGEÇMİŞ

Gizem KÜLEKÇİOĞLU; 2014 yılında lise eğitimini Elit Gençler Koleji'nde okulu 2. olarak tamamlamıştır. 2018 yılında Acıbadem Üniversitesi Psikoloji Bölümünden mezun olmuştur. 2018 yılında Avrupa Davranışçı ve Kognitif Terapiler Terapiler Birliği'nin standartlarını gözeterek eğitim veren İstanbul Kent Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'na başlamıştır.

