

Ergenlerin Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği, Benlik Kurgusu ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Investigation of the Relationships Among Parental Emotional Availability, Self Construal and Cognitive Flexibility Levels of Adolescents

Meliha KAHRAMAN¹, Fatma Ebru İKİZ²

¹ Sorumlu Yazar, Psikolojik Danışman, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Buca Eğitim Fakültesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye, melihakahramann@gmail.com, (<https://orcid.org/0000-0002-7152-0228>)

² Prof. Dr., Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Buca Eğitim Fakültesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, ikizef@gmail.com, (<https://orcid.org/0000-0003-4381-1658>)

Geliş Tarihi: 23.10.2020

Kabul Tarihi: 02.09.2021

ÖZ

Ergenlerin sosyal ve duygusal gelişimlerinde ailenin önemli bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Bireyin çocukluğunda anne babasıyla kurduğu samimi ve gerçek hislerin karşılıklı olarak ifadesi ebeveyn duygusal erişilebilirliğini temsil etmektedir. Bireyin bilişsel ve fiziksel tüm özelliklerinin tamamıyla ilgili kendi tanımlamaları ve kişiliğine ilişkin değerlendirmeleri onların benlik kurgusunu oluşturur. Yaşam şartlarının sürekli olarak değişiklik göstermesi bireylerin de daha sağlıklı ve mutlu bir hayat için bu değişikliklere uyum sağlamasını gerektirmektedir. İnsan zihni iki farklı kavram arasında düşünce geçişleri yaparak bu kavramları aynı anda değerlendirme ve yeniden yapılandırma becerisine sahiptir ve bu beceri, bilişsel esneklik olarak adlandırılmaktadır. Bu araştırmanın amacı, ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirliği, benlik kurgusu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, 156 kız (%52.9) ve 139 erkek (%47.1) olmak üzere toplam 295 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada katılımcıların anne babaya duygusal erişilebilirlik düzeylerini belirlemek amacıyla 'Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği', benlik kurgularını belirleyebilmek amacıyla 'Ailede Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği' ve bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla 'Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)' kullanılmıştır. Araştırma bulguları ebeveyne duygusal erişilebilirliğin benlik kurgusu ve bilişsel esneklik üzerindeki yordayıcı rolünü ortaya koymuştur. Ebeveyne duygusal erişilebilirliğin ergenlerin bilişsel esnekliğine ilişkin toplam varyansın %12'sini açıkladığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn duygusal erişilebilirliği, benlik kurgusu, bilişsel esneklik.

ABSTRACT

Family has an important effect on the social and emotional development of adolescents. The mutual expression of sincere, genuine feelings between parents and children represents parental emotional availability. The individual's own definitions of all of his/her cognitive features and his/her evaluations of his/her personality form their self-construct. The human mind has the ability to evaluate and reconstruct these concepts simultaneously by making thought transitions between two different concepts, and this skill is called cognitive flexibility. The aim of this study is to examine the relationships between adolescents' parental emotional availability, self-construal and cognitive flexibility levels. The sample of the study consists of a total of 295 students. The research was carried out in accordance with the relational model. In this study, the 'Parental Emotional Availability Scale' was used to determine the emotional

availability levels of the participants to the parents, the 'Autonomous-Relational Self Scale in the Family' was used to determine their self-constructions, and the 'Cognitive Flexibility Scale' was used to determine their cognitive flexibility. Research findings indicated the predictive role of parental emotional availability on self construal and cognitive flexibility. It has been determined that emotional availability to parents explains 12% of the total variance regarding the cognitive flexibility of adolescents.

Keywords: parental emotional availability, self construal, cognitive flexibility.

GİRİŞ

Aile, toplumu oluşturan en küçük sosyal yapıdır (Tunç ve Totan, 2021). Bireyin kalımsal özelliklerinin yanısıra ruh sağlığının temelleri de aile üyeleriyle kurulan ilişkilere bağlı oluşur (İmamoğlu, 2021). Dolayısıyla ruh ve beden sağlığını koruma ve devam ettirme bakımından ihtiyaç duyulan sevgi, şefkat ve bakım için temel odak ailedir (Clark ve Ladd, 2000). Kişilerin ve ailenin değerlerini, ilkelerini, uygulamalarını, kurallarını anlamak için ailenin yaşam tarzının bilinmesi önemlidir (Hallaç ve Öz, 2014). Ergenlerin sosyal ve duygusal gelişimlerinde ailenin önemli bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Skripkauskaitė, Hawk, Branje, Koot, Van Lier ve Meeus, 2015). Çünkü ailenin görevlerinden biri de ergenlik döneminde ortaya çıkan sosyal ve psikolojik gereksinimlerine cevap verebilmektir (Walczak ve Burns, 2004; Kulaksızoğlu, 2009). Ailede duygusal olarak birbirine uzak üyelerin bulunması, çocukların katı bir disiplinle ve ilgisiz bir şekilde yetiştirilmesi onların ileride düşmanca ve önyargılı tutum sergilemelerine neden olabilmektedir. Ayrıca aile içinde duyguların varlığı ve ifadesi üyeler arasındaki bağların gelişmesinde de etkilidir (Marici, 2015). Dolayısıyla duygusal uzaklık ile yetişmiş bir bireyin benlik ve biliş yapısının da bundan etkileneceği düşünülmektedir.

1970'li yıllarda psikanalitik kuramlardaki kullanışlılığı sebebiyle duygusal erişilebilirlik kavramı önemli kuramsal gerekçelere dayalı olarak gelişim göstermiştir (Emde, 2000). Duygusal erişilebilirlik daha çok, bireyin özerk olabilmeye ve çevreyi keşfetme sürecinde annenin desteğine odak sağlamak için kullanılmıştır (Steinberg ve Davila, 2008). Bireyin ebeveynleriyle arasındaki ilişkinin kalitesini vurgulayan bu kavram, kullanıldığı ilk yıllarda bakım verenle kurulan ilişkinin bireyin kişilik gelişimini etkilediğini varsayan Bowlby'nin bağlanma kuramını temel alır ve tüm tarafların ilişkiye verdiği öneme odaklanır (Biringen, 2000). Bireyin ebeveynleriyle arasındaki ilişki ve etkileşime vurgu yapan ebeveyn duygusal erişilebilirliği; anne babanın tepkilerini içeren, duyarlı olma ve duygusal katılıma odaklanan bir kavramdır (Biringen, 2000). Kubicek, Riley, Coleman ve Linder (2013) bu kavramın sahte olmayan, samimi duyguların karşılıklı ifadesi ve yansımaları olduğunu belirtmişlerdir. Duygusal olarak erişilebilir anne babaya sahip olmak çocuğun hayatındaki olumsuzluklara karşı adeta bir tampon vazifesi üstlenmektedir (Gökçe, 2013). Anneye duygusal olarak erişemeyen bireylerin sosyal anksiyete (Steinberg ve Davila, 2008) ve depresif belirtiler gösterdiği ayrıca bu bireylerin duygusal ve davranışsal problemlerinde artmalar olduğu tespit edilmiştir (Lum ve Phares, 2005). Anneye duygusal olarak erişebilen bireylerin ise güvenli bağlandığı ortaya konulmuştur (Easterbrooks, Biesecker ve Lyons-Ruth, 2000). Babayla yakınlığın kurulamadığı ve baba kabulünün yetersiz olduğu aile ilişkileri de ergenlerin davranış problemleri üzerinde etkilidir (Forehand ve Nousiainen, 1993). Anne babanın olumsuz davranışlarının ebeveyn duygusal olarak erişemeyen bebeklerin (Aviezer, Sagi, Joels ve Ziv, 1999) ve çocukların (Robinson ve Little, 1994; Lieberman, Doyle ve Markiewicz, 1999) ortaya çıkmasında etkili olduğu görülmektedir.

Lum ve Phares (2005) bireyin ebeveynleriyle olan duygusal ilişkilerinin önemli olduğunu ve özellikle annenin duygusal erişilebilir olmadığı durumlarda bireylerin daha fazla psikolojik sıkıntı gösterdiğini ifade etmiştir. Duygusal ilişkilerin zayıf olduğu ailelerde yetişen bireylerle yapılan bir çalışmada, saldırganlık ve öfkenin baskın olduğu ve bu bireylerin okulda da dışsallaştırılmış davranış sorunlarıyla karşılaştığı gözlemlenmiştir (McHale, Johnson ve

Sinclair, 1999). Bu bulgudan hareketle ailesinden destekleyici davranış görmeyen ve duygusal anlamda eksik yetişen bireylerin problem çözmede olumsuz tutum sergiledikleri, farklı ortamlarda da diğerlerini göz ardı eden davranışlarda buldukları söylenebilir. Anne babasıyla daha samimi ve yakın duygusal ilişkiler kuran bireylerin prososyal davranış özelliklerinin daha yüksek olduğu, çok sayıda yakın arkadaşına sahip olduğu ve ilişkilerinde daha uyumlu olduğu görülmüştür (Clark ve Ladd, 2000). Cassidy, Kirsh, Scolton ve Parke (1996) tarafından yapılan çalışmanın bulguları da bu duruma paralel sonuçlar ortaya koymuş, annesiyle olumlu ilişkiler geliştirebilen bireylerin arkadaşlık ilişkilerine dair de olumlu düşüncelere sahip olduğu görülmüştür. Ergenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada ise anne babaya duygusal erişilebilirlik düzeyi arttıkça saldırganlığın azaldığı görülmüştür (Özdoğan ve Önder, 2018).

Ergenlik, tüm gelişim dönemleri içerisinde kendi içinde çalkantılı ve zor bir süreç olduğundan ergenlik dönemi ruh sağlığı araştırmaları önemli ölçüde karşımıza çıkmaktadır. Bu dönemde birey kendini ve kim olduğunu keşfetmeye başlar (Eriş ve İkiz, 2013). Bu dönemde bireylerden kendi benliklerine dair inanç, tutum ve görüş geliştirmeleri beklenir. Benliğin öznel, karışık, organize ve dinamik bir sistem olduğu bilinmektedir (Avşaroğlu ve Üre, 2007). Benlik kavramının psikolojide genel ve evrensel bir yapıda olmasına karşın başka kültürel bağlamlarda farklı formlarda karşılıklarının da olduğu görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2012). Benlik kavramının içerisinde barındırdığı sosyal ve kültürel değerler benlik kurgusu kavramıyla ifade edilmektedir (Cross ve Madson, 1997; Markus ve Kitayama, 1991). Bu kavram, bireylerin diğerleriyle olan ilişki ve etkileşimleri ile diğerlerinden farklı olan özgün düşünce, duygu ve eylemlerinin toplamı şeklinde tanımlanmaktadır (Singelis, 1994). Farklı kültürlere mensup bireyler, benlik ve karşılıklı birbirine bağlılık konularında dikkate değer farklar gösterebilmekte bu da farklı benlik kurgularının ortaya çıkmasına sebep olarak bireylerin biliş, duygu ve motivasyon düzeylerinde farklı etkiler ortaya koymaktadır (Ercan, 2011).

Benlik kurgusu, bireyci ve toplumcu yani ilişki ve özerk özellikleri içinde barındırabilen, birlikte var olabilen, aynı kültürdeki bireyler tarafından farklı düzeylerde ortaya koyulabilen bir yapıyı içinde barındırmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2005; Cross, Bacon ve Morris, 2000). Örneğin bireyci toplumlarda öznelliğin ağır basması sebebiyle özerk benlik kurgusunun oluşması beklenir. Toplumcu kültürlere bakıldığında ise sosyal ilişkiler önemli yer kapladığından ilişkiselliğin baskın olması beklenir. Fakat benlik kurgusu bu iki yapıyı da içinde barındırabilen çoklu bir kavramdır (Güler, 2021). Belli düzeyde hem ilişki hem özerk bir benlik kurgusu da karşımıza çıkabilmektedir. Benlik kurgusu modelinde bireyleşme ve kişilerarası mesafe boyutları ayrı ayrı fakat birbirleriyle ilişkili olarak ele alınmaktadır. Kişilerarası mesafe boyutu incelendiğinde ayrışma ve ilişkisellik, bireyleşme boyutu incelendiğinde ise özerklik ve bağlılık karşımıza çıkmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2012). Kağıtçıbaşı'nın modeline benzer olarak, farklı organizmalar arasındaki ilişkinin birleşik ya da ayrılmış olabileceğini ifade eden 'bütünleşme' kavramı ve organizmanın yaşamı boyunca biricik potansiyelini ne kadar geliştirebildiğini ifade eden 'ayrışma' kavramı iki ayrı temel olarak ele alınır (İmamoğlu, 2003). Bütünleşme ve ayrışma kavramları birbirinin tam karşıtı kavramlar olmasına rağmen bu modelde ikisinin birlikte olma hali 'kendileşmiş benlik tipi' olarak tanımlanmıştır. Bu tanıma göre de birey hem bütünleşme hem de ayrışma yaşayarak benliğiyle ilgili dengeli ve sağlıklı bir işlevsellik gösterebilir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011).

Bireyin bilişsel ve fiziksel tüm özelliklerinin tamamıyla ilgili kendi tanımlamaları ve kişiliğine ilişkin değerlendirmeleri onun benlik kurgusunu oluşturur (Lawrence, 2006). Kişinin kendini algılama ve değerlendirme şekli, hem kendi içine bakışı hem de diğerlerinin ona bakışının birlikte algılanmasıdır (Ersanlı, 2012). Çocukların kendilerine ilişkin benlik kurguları erken yaşlarda daha somut özellikleri içerirken ergenliğe doğru bu algılar daha soyut bir hale dönüşmeye başlar ve karmaşıklaşır (Zimmerman ve Schunk, 2011). Bu bağlamda düşünüldüğünde benliğin yaşam boyu gelişen, değişen bir yapı olduğunu söylemek mümkündür. Çocukluğun yavaş yavaş son bulduğu fırtınalı geçiş evresinde ergen birey,

çevresiyle bütünleşmeye çalışırken kendi öz benliğini kurgular ve kimlik duygusu oluşturmaya çalışır (Çakar, 2018). Benliğin yapısı, kişinin kendine, çevreye ve dünyaya bakışını etkilediğinden varoluşun temelini oluşturmaktadır. Duygu, düşünce ve davranışlar üstünde etkili olduğu düşünüldüğünde ise ergenlerin benlik kurgularıyla ilgili algılarının ortaya konmasının önem arz ettiği belirtilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2013).

Benlik kurgusuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, Türklerde benlik kurgusunun cinsiyet ve eğitim düzeyine göre farklılaştığı; bireylerin içinde yaşadığı toplumsal ortamın benlik kurgusunu destekleyip şekillendirdiği (Ercan, 2013) öne sürülmektedir. Psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkide özerk benliğin psikolojik dayanıklılıkla negatif yönlü ilişkisinin olduğu görülürken özerk-ilişkisel benliğin psikolojik dayanıklılıkla pozitif yönde bir ilişki içinde olduğu (Yıldırım, Yıldırım, Otrar ve Şirin, 2015); bağımlı ilişkisel benlik kurgusunun sağlıklı aile işlevselliği ile ilişki içinde olduğu, kız öğrencilerin bağımlı-ilişkisel benlik kurgusu puanlarının erkeklere göre yüksek olduğu ve erkek öğrencilerin de özerk-ayrık benlik kurgusu puanlarının kızlara göre yüksek olduğu (Mesutoğlu, 2012) ileri sürülmektedir. Benlik kurgusunun temas engelleri, başa çıkma tutumları ile arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu (Biçer, 2019); tükenmişliğin yaşam doyumu ve yakın ilişkisellik benlik kurgusuyla anlamlı bir ilişki içinde olduğu (Özcan, 2014) saptanmıştır.

Araştırmanın son değişkeni olan bilişsel esneklik kavramı yaklaşık 1960'larda ortaya çıkmıştır. Bireylerin yaşadığı psikolojik sıkıntılara sebep olan kaygılı ve stresli yaşantılarla baş edebilmenin en iyi yollarından biri, uygun bir seçenek belirleyerek o doğrultuda adım atma yani, uyum sağlamadır (Asıcı ve İkiz, 2015). Çeşitli olay ve durumlarla ilgili düzenleme yapabilme ve yeniliğe uyum sağlayabilme insan zihninin esnekliği sayesinde gerçekleşir (Kreuter ve Moltner, 2014). İnsan zihni iki farklı kavram arasında düşünce geçişleri yaparak bu kavramları aynı anda değerlendirme ve yeniden yapılandırma becerisine sahiptir ve bu beceri, bilişsel esneklik olarak adlandırılmaktadır (Jacobson ve Spiro, 1995). Bu kavram, daha önce karşılaşılmamış yeni bir durumla baş edebilmek için kullanılan işlevsel, bilişsel bir uyum kurma becerisi olarak ifade edilir (Canas, Quesada, Antoli ve Fajardo, 2003). Bu farkındalığa sahip bireyler bir duruma uyum sağlamak için diğer alternatif ve seçeneklere karşı isteklilik ve esneklik gösterirler yani, bilişsel esneklik değişen çevresel uyaranlara uyum sağlamak için bilişsel setleri değiştirme yeteneğidir (Ram, Chandran, Sadar ve Gowdappa, 2019).

Karşılaştıkları sorunlar karşısında birden çok çözüm yoluna giden, tek bir çözüm yolu üstünde ısrar etmeyip alternatifler üretebilen ve başkalarının bakış açısından olayları değerlendirebilen kişiler bilişsel esneklik özelliği gösterirler (Eskin, 2014). Bu özellikler düşünüldüğünde bilişsel esnekliğin başa çıkma ve uyum sağlama süreçlerinde kilit rolünün olduğunu söylemek mümkündür. Örneğin Beck, depresyon hastaları ile yaptığı bazı çalışmalarda hastaların genellikle gerçekçi olmayan bakış açılarına sahip olduklarını belirtmiş ve bireylerin düşünce, inanç sistemlerinin önemini vurgulamıştır. Bireylerde bilişsel esnekliğin sağlanabilmesi psikolojik uyumun da temellerini oluşturmaktadır (Digiuseppe ve David, 2015).

Alanyazına bakıldığında bilişsel esneklik düzeyinin, bireyin ebeveynleriyle ilişkisinde etkili bir unsur olduğu ve bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olmasının bireye çeşitli kazanımlar sağladığı anlaşılmaktadır. Örneğin, otoriter ebeveyn tutumu, sosyal yetkinlik beklentisi ve problem çözme becerisinin öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyiyle ilişkisini inceleyen yaşları 17 ve 18 arasında değişen bir grup öğrenciyle yapılan bir çalışmada, anne-babası otoriter tutuma sahip öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha düşük olduğu (Bilgin, 2009); düşük düzeyde sosyal destek, sorun çözme becerisi ve bilişsel esnekliğin depresyon riskini artırdığı görülmüştür (Öztürk, 2017). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin ise; akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançlarının da yüksek olduğu (Çelikkaleli, 2014), öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerine paralel olarak akademik, sosyal, duygusal ve genel öz yeterliliklerinin de arttığı (Özcan ve Esen, 2016), bilişsel esneklik düzeyi arttıkça eylemleri üst düzeyde kimikleme eğilimi ve sosyal sorun çözme becerisinin de arttığı bulgularına ulaşılmıştır (Güler, 2017).

Hızlı bir gelişim ve değişim sürecini kapsayan ergenlik, bireyin yaşamının en önemli evrelerinden biridir (Dinçer, 2008). Her bireyin gelişim özellikleri farklılaştığından ergenlik yaşı da bireye göre farklılık göstermektedir (Koç, 2005). Genel olarak bakıldığında erken, orta ve geç safhalarını kapsayan bu gelişim döneminin ‘ergenlik dönemi’ şeklinde ifade edildiği ve 10-22 yaş aralığını kapsadığı görülmektedir (Oerter ve Dreher, 2008; Steinberg, 2005). Ortaokul öğrencilerinin içinde bulunduğu ergenlik döneminde, ebeveynlerine yönelik algıladıkları duygusal erişilebilirlik düzeyleri onların ruh sağlığı için önemli görülmektedir. Ebeveynlerinden duygusal ve sosyal destek gören ergenlerin ailesiyle karşılıklı bağlar kuracağı ve bunun da benlik kurgusu üzerinde geliştirici rol oynayacağı düşünülmektedir. Ayrıca ebeveynlerden alınan duygusal destekle, ergenin stres ve kaygı içeren durumlarla baş edebileceği ve yeni yaşantılara kolayca uyum sağlayabileceği dolayısıyla da bilişsel esneklik düzeyinin artacağı düşünülmektedir. Ergenlerin ebeveynlerine duygusal olarak erişebilme düzeylerinin onların hem benlik kurgularıyla hem de uyum ve karar verme süreçlerini etkileyen bilişsel esneklikle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla ergenlerin ebeveynlerine yönelik algılarının onların kendilerini algılamalarıyla ve uyum süreçleriyle ilişkisi tespit edilmeye çalışılmıştır. Bireyin hayatında önemli bir yaşam dönemi olan ergenlikte bilişsel gelişim ve benlik gelişimi önemli yer tuttuğundan bu kavramların duygusal erişilebilirlik ile arasındaki ilişkinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. İlgili değişkenin araştırılması düşünülen kavramlarla daha önce çalışılmış bir örneğine rastlanamamıştır. Bu sebeple mevcut çalışmada ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirliği, benlik kurgusu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın problem cümleleri aşağıda sıralanmıştır:

1. Ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirlik, benlik kurgusu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirlik, benlik kurgusu ve bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirlik, benlik kurgusu ve bilişsel esneklik düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirlik düzeyleri, benlik kurgusu ve bilişsel esneklik düzeylerini anlamlı biçimde yordamakta mıdır?

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak düzenlenen bu çalışmada, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu modelde birden çok değişken arasındaki değişimin varlığı ve derecesinin saptanması amaçlanır (Karasar, 2005).

2.2. Örneklem

Araştırmanın evreni, Uşak’taki devlet ortaokullarında öğrenim gören 18.710 (MEB, 2021) öğrencidir. Araştırmanın örnekleme, tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolay örnekleme tekniği ile belirlenmiştir. Kolay ulaşılır ve elverişli örneklem türünde amaç daha kolay ulaşılabileni seçmek, bilgi ve güvenilirlik için zamandan, paradan ve çabadan tasarruf etmektir (Baltacı, 2018). Bu doğrultuda araştırmanın örnekleme olarak 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Uşak merkezinde bulunan ortaokullar içinden, okul psikolojik danışmanı aracılığı ile örnekleme kolay erişebilmenin mümkün olduğu iki ortaokulda öğrenimini sürdüren öğrenciler belirlenmiştir. Uygulamalar araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 156 kız (%52.9) ve 139 erkek (%47.1) olmak üzere toplam 295 öğrenci ile yürütülmüştür. Öğrencilerin 55’i (%11.2) 5. sınıf, 142’si (%48.1) 6. sınıf, 43’ü (%14.6) 7. sınıf ve 77’si (26.1) 8. sınıftır. Öğrencilerden 269’u (%91.2) anne medeni durumuna evli cevabını verirken, 26’si (%8.8) bekar olarak belirtmiştir. Baba medeni durumuna evli cevabını veren 277(%93.9) öğrenci ve bekar

cevabını veren 18(%6.1) öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin anne eğitim düzeyi; 71(%24.1) ilköğretim, 134(%45.8) ortaöğretim ve 89(%30.2) yükseköğretim şeklinde ifade edilmiştir. Baba eğitim düzeyi; 48(%16.3) ilköğretim, 134(%45.4) ortaöğretim, 113(%38.3) yükseköğretim olarak belirtilmiştir. Öğrencilerden 74'ü (%25.1) gelir durumunu düşük, 120'si(%40.7) orta ve 101'i(%34.2) yüksek olarak algılamaktadır.

2.3. Veri Toplama Süreci

Araştırmayı gerçekleştirebilmek için ilk olarak araştırmada kullanılacak ölçekleri geliştiren-uyarlayan araştırmacılardan izin alınmıştır. Uşak İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden 22.11.2019 tarihli 23158777 numaralı uygulama izni de alındıktan sonra araştırma gerçekleştirilmiştir. Ölçekler araştırmacılar tarafından çoğaltılıp yaklaşık iki haftalık süre içerisinde öğrencilerin uygun ders saatleri kullanılarak tek oturumda uygulanmıştır. Uygulama araştırmacı ya da araştırmacı tarafından bilgilendirilen kişilerce gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesi katılımcılara araştırmanın amacı, gönüllülük ilkesi, veri toplama araçlarının doldurulmasında dikkat edilecek unsurlar açıklanmıştır. Veri toplama süreci sonucunda toplam 295 öğrencinin verileri değerlendirmeye alınarak analizler gerçekleştirilmiştir.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Kişisel Bilgi Formu, Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği, Ailede Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ait psikometrik bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

2.4.1 Kişisel Bilgi Formu

Bu form katılımcıların çeşitli demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda; cinsiyet, sınıf, anne ve babanın evli ya da bekar olma durumu , anne ve babanın eğitim durumu ve ailenin sosyoekonomik düzeyini belirlemeye dönük sorular yer almaktadır.

2.4.2. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği

Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği Lum ve Phares (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, çocuk ve ergenlerin hem anne hem de baba duygusal erişilebilirliğini ayrı ayrı ölçmek için hazırlanmış 15 maddeden oluşan 6'lı likert tipi bir yapı göstermektedir. Ölçeğin anne ve baba formundan alınan yüksek puanlar, ilgili formun ilişkili olduğu ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Gökçe (2013) tarafından yapılmıştır. Türkçe formun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı anne formu için .95, baba formu için .97 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin toplam test korelasyonu değerlendirildiğinde, anne formunun değerlerinin .65 ile .83 arasında; baba formunun değerlerinin .76 ile .86 arasında değiştiği bulunmuştur. Mevcut çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı anne formu için .90, baba formu için .94 olarak hesaplanmıştır.

2.4.3. Ailede Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği

Öğrencilerin benlik kurgularını belirleyebilmek için Kağıtçıbaşı (2007) tarafından geliştirilen "Ailede Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 20 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin ergenler için uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı özerk-benlik kurgusu boyutu için .69, ilişkisel-benlik kurgusu boyutu için .77 ve özerk-ilişkisel benlik kurgusu boyutu için ise .73 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışma için ölçeğin tamamına ait Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı özerk benlik kurgusu alt boyutu için .72, ilişkisel benlik kurgusu alt boyutu için .74 ve özerk-ilişkisel benlik kurgusu alt boyutu için .70 olarak hesaplanmıştır.

2.4.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Ergenlerin bilişsel esneklik düzeylerini belirleyebilmek amacıyla kullanılan Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bilgin (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 19 madde içermektedir. Ölçek

maddeleri sıfat çiftlerinden oluşmaktadır. Katılımcılardan hangi sığata kendisini daha yakın hissediyorsa, o sığata yakın seçeneklerden birini işaretlemesi beklenmektedir. Ölçekten elde edilen puanlar 21-105 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların artması, bireyin bilişsel esnekliğe daha çok yaklaştığını göstermektedir. 637 ergenin oluşturduğu örneklem grubuyla yapılan güvenirlik çalışmalarında, ölçeğin bütünü için bulunan Cronbach katsayısının .92, ölçeğin maddelerinin madde-toplam korelasyonlarının ise .49 ile .63 arasında olduğu bulunmuştur. Testin tekrarı yöntemi kullanılarak bulunan korelasyon katsayısının .77, testi yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenirlik katsayısının ise .87 olduğu saptanmıştır. Mevcut çalışmada ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada değişkenlere ait verilerin .05 anlamlılık düzeyinde normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığı incelenmiştir. Çarpıklık (skewness) katsayısı kontrol edilmiş ve verilerin normal dağılım sağladığı görülmüştür. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği, benlik kurgusu ve bilişsel esneklik toplam puanlarında cinsiyete göre bir farklılaşma olup olmadığını saptamak için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirliği, benlik kurgusu alt boyutları ve bilişsel esneklik toplam puanlarında sınıf düzeyine göre bir farklılaşma olup olmadığını saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testinden yararlanılmıştır. Ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin benlik kurgusu ve bilişsel esneklik üzerindeki yordayıcı etkisini ortaya koymak amacıyla regresyon analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirliği (anneye duygusal erişilebilirlik-babaya duygusal erişilebilirlik), benlik kurgusu (zerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik) ve bilişsel esneklik puan ortalamalarını belirleyebilmek amacıyla betimsel istatistik analizi yapılmış ve elde edilen veriler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Betimsel İstatistik Analizi

Değişkenler	Toplam	Ortalama	Std. Hata	SS
Anneye Duygusal Erişilebilirlik	295	80.50	.634	10.90
Babaya Duygusal Erişilebilirlik	295	75.63	.923	15.86
zerk Benlik	295	14.83	.297	5.11
İlişkisel Benlik	295	42.92	.383	6.58
zerk- İlişkisel Benlik	295	14.51	.167	2.86
Bilişsel Esneklik	295	82.28	.817	14.03

Tablo 1’de görüldüğü gibi ergenlerin değişkenlere ilişkin ortalama puanları incelendiğinde en yüksek ortalamanın bilişsel esnekliğe (\bar{x} =82.28), en düşük ortalamanın ise özerk-ilişkisel benlik kurgusu alt boyutuna (\bar{x} =14.51) ait olduğu görülmektedir. Bununla birlikte anneye olan duygusal erişilebilirliğin (\bar{x} =80.50) babaya olan duygusal erişilebilirlikten (\bar{x} =75.63) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benlik kurgusu alt boyutları arasındaki puan ortalamaları incelendiğinde ise ergenlere ait en yüksek ortalamanın ilişkisel benlik boyutunda (\bar{x} =42.92) toplandığı görülmüştür. zerk benlik (\bar{x} =14.83) ve özerk-ilişkisel benlik (\bar{x} =14.51) boyutlarına ait ortalamaların ise birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirliği, benlik kurgusu (zerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik) ve bilişsel esneklik toplam puanları arasındaki ilişkileri görmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki İlişkileri Gösteren Korelasyon Değerleri (n=295)

Değişkenler	Duygusal Erişilebilirlik	Özerk Benlik	İlişkisel Benlik	Özerk – İlişkisel Benlik	Bilişsel Esneklik
Duygusal Erişilebilirlik	1	-.272*	.361*	-.001	.352*
Özerk Benlik		1	-.265*	-.075	-.252*
İlişkisel Benlik			1	-.034	.215*
Özerk – İlişkisel Benlik				1	-.029
Bilişsel Esneklik					1

* $p < .05$

Tablo 2’de görüldüğü gibi yapılan Pearson korelasyon testi sonucunda duygusal erişilebilirlik ile benlik kurgusu alt boyutlarından özerk benlik [$r = -.272, p < .05$] arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanırken ilişkisel benlik alt boyutuyla [$r = .361, p < .05$] orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu ergenlerin duygusal erişilebilirlik düzeyleri arttıkça özerk benlik kurgusu düzeylerinin azaldığını buna karşın ilişkisel benlik düzeylerinin arttığını göstermektedir denilebilir. Ayrıca bilişsel esneklik ile benlik kurgusu alt boyutlarından özerk benlik [$r = -.252, p < .05$] arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanırken ilişkisel benlik alt boyutuyla [$r = .215, p < .05$] zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Benzer şekilde bilişsel esneklik ile duygusal erişilebilirlik [$r = .352, p < .05$] arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgulardan hareketle ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça özerk benlik kurgusu düzeylerinin azaldığı buna karşın ilişkisel benlik ve duygusal erişilebilirlik düzeylerinin arttığı söylenebilir.

Cinsiyete göre ergenlerin, ebeveyn duygusal erişilebilirliği (anneye duygusal erişilebilirlik ve babaya duygusal erişilebilirlik), benlik kurgusu (özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik) ve bilişsel esneklik toplam puanlarında bir farklılaşma olup olmadığı saptamak için bağımsız örneklem t testi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Değişkenlere İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	sd	t	p
Anneye Duygusal Erişilebilirlik	Kız	156	81.69	10.17	293	1.982	.048*
	Erkek	139	79.16	11.56			
İlişkisel Benlik	Kız	156	44.48	5.59	293	4.393	.000*
	Erkek	139	41.17	7.15			

* $p < .05$

Yapılan t-testi sonucunda kız ($\bar{x} = 81.69$) ve erkek ($\bar{x} = 79.16$) öğrencilerin anne duygusal erişilebilirlik puanları arasında görülen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur [$t(293) = 1.982, p < .05$]. Benzer şekilde kız ($\bar{x} = 44.48$) ve erkek ($\bar{x} = 41.17$) öğrencilerin ilişkisel benlik kurgusu puanları arasında görülen bu farkın da istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur [$t(293) = 4.393, p < .05$]. Bu bulgulardan hareketle anne duygusal erişilebilirlik ve ilişkisel benlik kurgusu puanlarının kız öğrencilerin lehine farklılaştığı söylenebilir.

Sınıf düzeyine göre ergenlerin, ebeveyn duygusal erişilebilirliği, benlik kurgusu (özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik) ve bilişsel esneklik toplam puanlarında bir farklılaşma olup olmadığını saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Değişkenlere İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	<i>p</i>
Özerk Benlik Kurgusu	1784.444	3	594.815	29.489	.000*
	5869.671	291	20.171		
	7654.115	294			
Duyusal Erişilebilirlik	2858.089	3	952.696	1.699	.167
	163167.755	291	560.714		
	166025.844	294			
Bilişsel Esneklik	6782.212	3	2260.737	12.867	.000*
	51129.435	291	175.703		
	57911.647	294			

**p*<.05

Tablo 4'te görüldüğü gibi ANOVA sonuçları benlik kurgusu alt boyutlarından özerk benlik kurgusu puanlarının [$F(3-294)= 29.489, p<.05$] ve bilişsel esneklik toplam puanlarının [$F(3-294)=12.867, p<.05$] sınıf düzeyi bakımından anlamlı fark gösterdiğini ortaya koymaktadır. Gruplar arasında oluşan bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey HSD testi yapılmış, elde edilen sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Tukey HSD Sonuçları

	(I) Sınıf	(J) Sınıf	Ort. Fark (I-J)	Std. Hata	<i>p</i>
Özerk Benlik Kurgusu	8. Sınıf	5. Sınıf	-5.839*	.934	.000
		6. Sınıf	-5.088*	.635	.000
		7. Sınıf	-6.521*	.855	.000
Bilişsel Esneklik	7. Sınıf	5. Sınıf	1.291	3.067	.975
		6. Sınıf	1.266	2.307	.947
		8. Sınıf	11.89*	2.523	.000

**p*<.05

Tablo 5'te görüldüğü gibi, Tukey HSD sonuçları benlik kurgusu alt boyutlarından özerk benlik kurgusu puanlarının 8. sınıf öğrencilerin ($\bar{x}=17.12$), 5. sınıf ($\bar{x}=22.96$), 6. sınıf ($\bar{x}=22.21$) ve 7. sınıf ($\bar{x}=23.65$) sınıf öğrencilere göre daha az olduğunu ve bu farkın da anlamlı olduğunu göstermektedir (*p*<.05). Buna göre 8. sınıfların dışındaki öğrencilerin lehine anlamsal fark vardır. 8. sınıf öğrencilerin diğerlerine göre özerk benlik kurgusu düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilir. Ayrıca bulgular, bilişsel esneklik toplam puanlarının 7. sınıf öğrencilerin ($\bar{x}=86.13$), 8. sınıf ($\bar{x}=74.24$) öğrencilere göre daha fazla olduğunu ve bu farkın da anlamlı olduğunu göstermektedir (*p*<.05). Buna göre 7. sınıf öğrencilerin lehine anlamsal fark vardır. Bu sınıf düzeyindekilerin diğerlerine göre bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Duyusal erişilebilirlik toplam puanlarının katılımcıların bilişsel esneklik ve benlik kurgusu (özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik) düzeylerini yordama gücünü belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizinin sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>B</i>	<i>S.H</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²
Bilişsel Esneklik	.208	.032	.352	6.445	.000*	.352	.124
Özerk Benlik	.057	.012	.266	4.723	.000*	.266	.071
İlişkisel Benlik	.037	.011	.197	3.445	.001*	.197	.039

**p*<.05

Tablo 6’da görüldüğü üzere, duygusal erişilebilirlik toplam puanlarının bilişsel esnekliği yordamasına ilişkin gerçekleştirilen regresyon analizi göz önüne bulundurulduğunda, duygusal erişilebilirliğin bilişsel esnekliği istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür ($F=41.533$, $R=.352$, $R^2=.124$, $p<.05$). Duygusal erişilebilirlik ölçeğinin tüm boyutlarının birlikte bilişsel esnekliğe ilişkin toplam varyansın %12’sini açıkladığı görülmüştür. Bu bulgu, ergenlerin duygusal erişilebilirlik düzeyleri arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Bu bulgu ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri üstünde duygusal erişilebilirliğin önemini ortaya koymuştur. Duygusal erişilebilirlik toplam puanlarının ergenlerin benlik kurgusu alt boyutlarını yordama gücünü belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi incelendiğinde, duygusal erişilebilirliğin benlik kurgusu alt boyutlarından özerk benliği istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür ($F=22.307$, $R=.266$, $R^2=.071$, $p<.05$). Duygusal erişilebilirlik ölçeğinin tüm boyutlarının birlikte özerk benliğe ilişkin toplam varyansın %7’sini açıkladığı görülmüştür. Bununla birlikte, duygusal erişilebilirlik ölçeğinin tüm boyutlarının birlikte ilişkisel benliğe ilişkin toplam varyansın %4’ünü açıkladığı görülmüştür ($F=11.865$, $R=.197$, $R^2=.039$, $p<.05$).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirliği, benlik kurgusu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Değişkenlerin ortalamalarına ilişkin bulgular incelendiğinde ergenlere ait bilişsel esneklik ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. Bilişsel ve sosyal gelişimde önemli bir yer tutan bilişsel esneklik becerisi öğrencilerin karşılaştıkları yeni ve zorlayıcı durumlarla baş edebilmeleri bakımından önemlidir (Asıcı ve İkiz, 2015). Bilişsel esneklik puan ortalamalarının yüksek olması öğrencilerin alternatif düşünce üretebilmede başarılı olduklarının bir göstergesidir (Bilgin, 2009). Diğer bir değişken olan ebeveyn duygusal erişilebilirliği de yüksek ortalamaya sahiptir. Ergenler genel olarak ebeveynlerine duygusal anlamda yakın hissettiklerini ifade etmişlerdir. Fakat anneye olan duygusal erişim babaya olan erişim düzeyine göre daha yüksektir. İçinde yaşadığımız toplum göz önüne alındığında çocuklar anneye daha sık vakit geçirmekte ve daha çok duygusal bağ geliştirmektedir (Sümer, 2006). Kültüre ait bu özellik, anneye olan duygusal erişilebilirliğin yüksek düzeyde çıkmasında etki göstermiş olabilir. Benlik kurgusuna ait puan ortalamalarında ise ilişkisel benlik kurgusunun diğerlerine göre daha yüksek düzeyde olduğu dikkat çekmektedir. Bu sonuç, toplumcu kültürlerde ortaya çıkması beklenen bir durumdur. Öğrencilerin benlik kurgularını oluşturmalarında daha çok diğerleriyle olan ilişki ve etkileşimleri önemli yer tutmaktadır (Öztan, 2014).

Değişkenler arasındaki ilişkiye ait sonuçlar incelendiğinde ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirlikleriyle özerk-benlik kurguları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, ilişkisel-benlik kurguları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Duygusal erişilebilirliğin benlik kurgusu üzerindeki yordayıcı etkisi incelendiğinde, duygusal erişilebilirliğin özerk-benliğe ilişkin toplam varyansın %7’sini; ilişkisel-benliğe ilişkin toplam varyansın %4’ünü açıkladığı saptanmıştır. Anne babaya duygusal olarak erişebilmenin ergenlerin benlik kurguları üzerinde etkisinin olduğu saptanmıştır. İlişkisel-benlik kurgusu karşılıklı bağlılık gösterme ve diğerleriyle ilişki içinde olmayı içerir. Kendini ailesinin gözünde başarılı gören, ailesine yakınlık duyan, onlarla vakit geçirmekten zevk alan, ailesinin duygusal yakınlığını ve sosyal desteğini hisseden ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirlik düzeyleri yüksektir. Bu karşılıklı bağlılık da öğrencilerin ilişkisel benlik-kurgularının gelişimi üzerinde önemli rol oynamaktadır. Ergenin benlik kurgusunun oluşumunda ilişkisellik önemli bir etkidir fakat benlik kurgusunun özerklik boyutunun da atlanmaması gerekir. Ergenin anne babaya duygusal erişimi onu tamamen aileye bağlı hale getirmemelidir. Aile bu konuda bireye, benlik gelişiminde kendi

biricik potansiyelini geliştirmesine yardımcı olacak fırsatlar sunmakla görevlidir. Örneğın birey, ailesine gönülden bağılı hissetmeli, karar alırken onlara danışmalı fakat kendi kararlarını yine kendisi alarak sorumluluklarının da farkında olmalıdır. Kendisini aileden tamamen soyutlayan ya da aile üyelerinin gölgesinde yaşayan bireyler sağılıksız benlik kurgusu oluşturabilir. Aile içinde huzur ve güvenli bir ortamın yaratılması, birbirini dinleyen ve birbirlerinin fikirlerine saygı duyan rol model ebeveynin varlığı benlik kurgusunun sağılıklı gelişiminde rol oynar. Ergenin temel ihtiyaçlarını karşılama, duygusal yakınlık gösterme, onunla vakit geçirme, destekleyici iletişim kanalları kullanmaya özen gösterme, onu dinleyerek kararlarına saygı duyma, verdiğı yanlış kararları sorgulamak yerine sonuçlarını konuşarak farkındalığını artırma da benlik gelişiminde etkili olacaktır. Anne ve babayla karşılıklı kurulan bu duygusal bağı ergenin kendi benliğini tanımlaması üzerinde de etkilidir. Aile bağılamında kurulan ilişkilerin benlik kurgusu düzeyini etkilediğini ortaya koyan çalışmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir (Özdemir ve Çok, 2011).

Sonuçlar, ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin bilişsel esneklikle pozitif ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla ergenlerin duygusal erişilebilirlik düzeyleri arttıka bilişsel esneklik düzeylerinin de arttığı anlaşılmaktadır. Bilişsel esneklik kavramı bireylerin olay ve durumlara zihinsel uyum sağılama ve farklı bakış açıları geliştirebilmesiyle ilişkilidir. Daha önce karşılaşılmamış yeni bir durumla baş edebilmek için kullanılan işlevsel, bilişsel bir uyum kurma becerisi olan (Canas vd., 2003) bilişsel esnekliğe sahip bireyler, yaşamın zorluklarıyla başa çıkmada alternatif yollar üretebilir ve alışıl gelmiş kalıplardan daha hızlı sıyrılabilir (Kreuter ve Moltner, 2014). Böylece birey, yaşamını daha sağılıklı ve mutlu bir şekilde devam ettirebilir (Asıcı ve İkiz, 2015). Araştırmada duygusal erişilebilirlik ölçeğinin tüm boyutlarının birlikte bilişsel esnekliğe ilişkin toplam varyansın %12'sini açıkladığı saptanmıştır. Buna göre, anne ve babaya duygusal olarak erişebilen ergenlerin bilişsel esneklik düzeylerinde de artışlar görülmektedir. Ebeveynlerle kurulan duygusal ilişkiler ergenlerin daha esnek ve uyumlu bilişler kurmasına dolayısıyla da yaşam sorunlarına yönelik sağılıklı baş etme becerileri geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Anne babasıyla iyi ilişkiler kuran bireylerin yeni yaşam koşullarına daha hızlı adapte olacağı ve bunun da sağılıklı-mutlu bir yaşamı beraberinde getireceğı söylenebilir. Bireyin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişiminde çok önemli bir role sahip olan ailenin ergenlere gösterdiğı duygusal yakınlık yaşamın ilerleyen dönemlerinde de belirleyici rol üstlenmektedir. Ebeveynlerinden sevgi, yakınlık ve destek gören bireyler yeni durumlara daha kolay uyum sağılayabilir, daha geniş ve alternatif çözümler üretebilir. Böylece mutlu ve üretken bireyler yetişerek toplumun da mutlu ve üretken olmasının önu açılabilir (Asıcı ve İkiz, 2015).

Cinsiyete ilişkin bulgular incelendiğinde, kız öğrencilerin anneye duygusal erişebilirlik düzeyleri ve ilişkisel-benlik kurgusu düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Dolayısıyla anneye duygusal erişilebilirlik ve ilişkisel-benlik kurgusu düzeyinin kız öğrencilerde daha yüksek olduğı saptanmıştır. Cinsiyete göre benlik kurgusuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, ilişkisel-benlik kurgusunun kızlarda daha yüksek olduğı görülmüştür (Ercan, 2013; Yıldırım, Yıldırım vd., 2015). Benzer şekilde Mesutoğlu (2012) ve Biçer (2019) ilişkisel-benlik kurgusu puanlarının kızlarda daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular mevcut araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Anneye duygusal olarak erişemeyen bireylerin sosyal anksiyete ve depresyon belirtileri gösterdiğı (Steinberg ve Davila, 2008), duygusal erişilebilir olan annelerin çocuklarının güvenli bağılandığı (Easterbrooks vd., 2000) alanyazında göze çarpmaktadır. Ebeveyn davranışlarının bireyin duygusal ve davranışsal işlevleri üzerindeki etkisi birçok çalışmayla ortaya koyulmuştur. Örneğın, ebeveynin duygusal yaklaşımından uzak ve ilgisiz kalan bireylerin daha saldırgan olduğı (Marici, 2015), aile içinde kabul gören bireylerin dış dünyaya karşı kendini güvende hissettiğı (Hallaç ve Öz, 2014), anneye çocuk arasındaki duygusal bağı eksikliğinin çocuğun annesiyle olan ilişkisinin dışındaki diğer etkileşimlerini de etkilediğı (Cicchetti ve Toth, 2009) ileri sürülmektedir.

Sınıf düzeyine göre elde edilen sonuçlar incelendiğinde, 8. sınıfların özerk-benlik kurgusu düzeylerinin 5. 6. ve 7. sınıflara göre düşük olduğı ve anlamlı düzeyde farklılık

gösterdiği saptanmıştır. Ergenlik dönemi gelişim özellikleri doğrultusunda sınıf düzeyine göre öğrencilerin kişisel prensipler, değerler, tercihler ve yetkin olunan alanlar açısından belirleme arayışı içinde olması ve dolayısıyla benlik kurgularının değişiklik göstermesi olasıdır. Gençler kendi içlerine yönelebilmekte ve benliklerine ilişkin arayışlar içine girebilmektedir. Ortaokul kademesinin son sınıfında liseye hazırlık sınavı etkisiyle stres unsurları çeşitlenebilmektedir. Bu stres zaman zaman onlarda baskı oluşturabilmektedir. Bu çalışmada da öğrencilerin kendine yönelme, benliğini kurgulama, farklı alternatiflere yönelme ve zihinsel adaptasyon kurabilme düzeylerinin diğerlerine göre farklılaşmış olabileceği düşünülmektedir. Sonuçlarda benzer şekilde 7. sınıfların bilişsel esneklik düzeylerinin 8. sınıf öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumda 8. sınıf öğrencilerinin özerk-benlik kurgusu ve bilişsel esneklik düzeyinin düşük olduğu söylenebilir. Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri de kişilik özelliklerine bağlı olarak gelişim göstermekte, dışadönük, özdenetimlerini sağlayabilen ve gelişime açık öğrencilerde daha net görülebilmektedir (Bilgin, 2017). Bilişsel esneklik düzeyi artan öğrenciler amaca en uygun davranışı gerçekleştirmek yerine birçok farklı seçeneği görüp değerlendirme kapasitesine sahiptir (Martin, Staggers ve Anderson, 2011) bu da onların üst düzey kimliklemlerle olumlu ilişki içinde olduğunun göstergesidir (Güler ve Ögülmüş, 2017). Bilişsel esnekliği gelişmemiş bireyler ise tekrarlayıcı düşünme gibi olumsuz bilişsel özellikler sergilemekte ve bu da bireylerin depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı düzeylerini artırmaktadır (Gülüm ve Dağ, 2014). Bilgiyi edinme ve bilgiyi üretme sürecine dahil olmada bilişsel esnekliğin önemi incelendiğinde (Esen-Aygun, 2018) ergenlerin bilişsel esneklik düzeylerinin geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Çeşitli olay ve durumlarla ilgili düzenleme yapabilme ve yeniliğe uyum sağlayabilme insan zihninin esnekliği sayesinde gerçekleşir (Kreuter ve Moltner, 2014). Bilişsel esnekliğin, ergenlikte ruh sağlığı açısından önemli olup bireye çeşitli kazanımlar sağladığı anlaşılmaktadır (Çelikkaleli, 2014; Özcan ve Esen, 2016; Güler, 2017). Duygusal erişebilirlik, ebeveynle ilişkiye vurgu yapmakta olup (Biringen, 2000) bireyin özerk olabilme ve çevreyi keşfetme sürecinde annenin desteğinin önemini belirtmekte (Steinberg ve Davila, 2008) ve annenin bireyin gelişiminde bir güvenlik temeli rolü üstlendiğini (Mahler, Pine ve Bergman, 1975; akt., Gökçe, 2013) ifade etmektedir. Benlik kurgusu ergenin içinde bulunduğu toplumsal çevrede ve ebeveynleriyle yaşantıları dolayısıyla oluştuğu için (Ercan, 2013; Kağıtçıbaşı, 2013) ergenin ebeveynlere duygusal erişebilirliği, onların benlik kurgusu ve bilişsel esneklik düzeyleri ile incelenmeye değer bulunmuştur. Ergenlerle yapılan araştırmalarda farklı değişkenlerle ilişkili olduğu görülen ebeveyn duygusal erişebilirliğinin (Özdoğan ve Önder, 2018) benlik kurgusu ve bilişsel esneklik üstünde de etkili olduğu mevcut çalışmada yapılan regresyon analizi ile ortaya koyulmuştur.

Bilişsel esneklik, sadece zihinsel bir yetenek değildir. Bireyin yaşamında karşı karşıya kaldığı beklenmeyen durumlarla başa çıkmak için bilişsel, duyuşsal ve davranışsal değişiklikler yapabilme yetisidir (Bozkur, Kıran ve Alıcı, 2020). Bu yeteneğe sahip kişiler ise öfkelerini daha çok kontrol edebilen, kendine inancı tam olan ve diğerlerine göre daha duyarlı, merhametli, özşefkatli bireylerdir (Martin vd., 2011). Bu özelliklere sahip bireylerin çoğunlukta olduğu toplumlar daha sağlıklı baş etme becerileri geliştirebilir. Çalışma sonuçlarına göre genel olarak ergenlerin, özellikle sekizinci sınıf öğrencilerinin bilişsel açıdan esnek olabilmesi için güçlerini arttıracak psikososyal eğitimler planlanması önerilmektedir.

Anne babasıyla iyi ilişkiler kuran ve çocukluğunda duygusal kabul görmüş bireylerin kendilerini kabul düzeyleri de daha yüksektir. Çocuklukta pozitif temeller üzerine kurulan duygu dünyası bireyin ileride de kendisine pozitif bakmasını sağlamaktadır. Duygusal ve sosyal gelişim açısından destekleyici ilişkiler gören bireyler gelecekte; hayata dair farklı alternatifleri olan, değişimler karşısında yılmadan uyum sağlayan, olumlu kendilik değerine sahip yetişkinler olmaktadır (Bilgin, 2009). Mevcut çalışmada erkek ergenlerin ilişkisel-benlik kurgularının ve ebeveyn erişebilirliğinin düşük olması sonuçlarına göre erkeklerin ebeveynlerine duygusal erişebilirliğinin artmasının sağlanmasına yönelik aile eğitimleri planlanması önerilmekte ve

erkek ergenlerin ilişkisel-benlik kurgusu gelişimine katkı sağlayabilecek, kızların da özerk-benlik kurgusu gelişimini destekleyecek bireysel ve kişilerarası ilişki becerilerinin geliştirileceği psikososyal çalışmalar planlanması önerilmektedir. Gençlerin hem kendi kişiliklerini hem de kişilerarası ilişkilerini sağlıklı yapılandırmayı en temelde aile içinde, aile bireyleriyle kurdukları bağlar ve bu bağlar içerisindeki özerk gelişimlerinden etkilenecek şekilde yapılandırdığı akılda tutulduğunda, kız ergenler kadar erkek ergenlerin de ebeveynlerini erişilebilir bulması ve ilişkisel-benlik kurgulaması önemli görülmektedir. Anne ve babaya duygusal olarak erişebilen ergenlerin bilişsel esneklik düzeylerinde artış olması ve bilişsel esnekliğin %12'sini açıklıyor olması sonucu dikkate alındığında, kızlar ve erkeklerin karşılıklı kişilerarası sosyal ve romantik ilişkilerinin temellerinin sağlıklı yapılanması için, öfkesini daha çok kontrol edebilen, kendine inancı tam olan ve diğerine de daha duyarlı, merhametli, özşefkatli bireyler olmaları açısından da önemli görülmektedir.

Mevcut çalışmada bilişsel esneklik düzeyinin her sınıf düzeyinde yüksek olmamasına bağlı olarak ergenlerin çok yönlü ve alternatifli düşünebilme becerilerinin geliştirilmesine yönelik psikoeğitim çalışmaları planlanması önerilmektedir. Mevcut çalışma, katılımcıların katkıları ve sayısı ile sınırlıdır. Uygulayıcılar ve araştırmacılar açısından, araştırmanın kültürel açıdan farklı ve daha fazla sayıda ergen popülasyonlarında incelenmesi alanyazına katkı sağlayacaktır. Ayrıca ebeveyn duygusal erişilebilirliğin farklı değişkenlerle ele alınmasının da ülkemizde ergen gelişiminde etkili olan faktörlerin belirlenmesi açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmekte ve önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Asıcı, E., ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aviezer, O., Sagi, A., Joels, T., & Ziv, Y. (1999). Emotional availability and attachment representations in kibbutz infants and their mothers. *Developmental Psychology*, 35(3), 811-821.
- Avşaroğlu, S. Üre, Ö. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Bıçer, Y. (2019). *Üniversite öğrencilerinde temas engelleri, benlik kurgusu ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK-TEZ. 600452.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954.
- Biringen, Z. (2000). Emotional availability: Conceptualization and research findings. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(1), 104-114.
- Biringen, Z., & Robinson, J. (1991). Emotional availability in mother-child interactions: a reconceptualisation for research. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(2), 258-271.
- Bozkur, B., Kıran, B., ve Alıcı, D. (2020). Öğretmen Adaylarının Çokkültürlü Eğitime Yönelik Tutumlarının Yordayıcıları Olarak Suriyelilere Yönelik Toplumsal Uzaklık ve Bilişsel Esneklik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 382-393.

- Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482- 501.
- Cassidy, J., Kirsh, S. J., Scolton, K. L., & Parke, R. D. (1996). Attachment and representations of peer relationships. *Developmental Psychology*, 32(5), 892.
- Cicchetti, D., ve Toth, S. L. (2009). The past achievements and future promises of developmental psychopathology: The coming of age of a discipline. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(1-2), 16-25.
- Clark, K. E., & Ladd, G. W. (2000). Connectedness and autonomy support in parent–child relationships: Links to children's socioemotional orientation and peer relationships. *Developmental psychology*, 36(4), 485-498.
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: self-construals and gender. *Psychological bulletin*, 122(1), 5.
- Cross, S. E., Bacon, P. L., & Morris, M. L. (2000). The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 791–808
- Çakar, F. S. (2018). Yaşam dönemleri ve uyum sorunları. *Pegem Atf İndeksi*, 001-478.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354.
- Digiuseppe, R. A., & David, O. A. (2015), Rational emotive behavior therapy (5th Edt.) (Ed: H. T. Prout ve D. T. Brown). *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents* (pp. 155-215). New York: John Wiley ve Sons.
- Dinçer, B. (2017). *Alt Ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeyde Lise İkinci Sınıfa Devam Eden Ergenlerin Anne Baba Tutumlarını Algılamaları İle Arkadaşlık İlişkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Easterbrooks, M., Biesecker, G., ve Lyons-Ruth, K. (2000). Infancy predictors of emotional availability in middle childhood: The roles of attachment security and maternal depressive symptomatology. *Attachment & Human Development*, 2(2), 170-187.
- Ellis, A. (1975). *Humanistic psychotherapy: Therational-emotive approach*, New York: McGraw-Hill Book Company.
- Emde, R. N. (2000). Next steps in emotional availability research. *Attachment & Human Development*, 2(2), 242-248.
- Ercan, H. (2011). İlişkisel-bireyci-toplulukçu benlik ölçeği'nin psikometrik özellikleri ve uyarlama çalışması. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 13(21), 37-45.
- Ercan, H. (2013). Genç yetişkinlerde benlik kurgusu üzerine bir çalışma. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 5(2), 157-178.
- Eriş, Y., ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. *Electronic Turkish Studies*, 8(6), 179-193.
- Ersanlı, K. (2012). *Davranışlarımız*. Ankara: Birleşik Dağıtım Kitabevi, (ss. 407).
- Esen-Aygun, H. (2018). The relationship between pre–service teachers' cognitive flexibility and interpersonal problem solving skills. *Eurasian Journal of Educational Research*, 18(77), 105-128.
- Eskin, M. (2014). *Sorun çözme terapisi* (3. Baskı). Ankara: HYB
- Forehand, R., & Nousiainen, S. (1993). Maternal and paternal parenting: Critical dimensions in adolescent functioning. *Journal of family Psychology*, 7(2), 213-221.

- Gerber, S. B. Finn, K. V. (2005). *Using SPSS for Windows* (2. Baskı), Springer.
- Gök, F. (2017). *Lise öğrencilerinde akran zorbalığına maruz kalma: Temel psikolojik ihtiyaçlar ve anne-babaya duygusal erişilebilirlik*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖKTEZ. (485616)
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖKTEZ. (339187)
- Gözde Ceylan, N.M. (2017). *Romantik ilişkide; ilişkiye odaklanma, çatışma çözme tepkileri ve ilişkide affediciliğin algılanan ebeveynlik biçimi ve ebeveyne duygusal erişilebilirlik açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖKTEZ. (485486)
- Güler, B. İ. (2017). *Eylem kimlikleme düzeyinin yordanmasında akademik erteleme, sosyal sorun çözme, bilişsel esneklik ve dürtüsellik rolü*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güler, B. İ. Y. ve Öğülmüş, S. T. D. (2017). *Eylem kimlikleme düzeyinin yordanmasında akademik erteleme, sosyal sorun çözme, bilişsel esneklik ve dürtüsellik rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Ankara.
- Güler, O. (2021). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2014). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: kontrol odağı ve tekrarlayıcı düşünme [The mediator role of the cognitive features in the relationship between adult attachment patterns and psychopathology symptoms: The locus of control and repetitive thinking]. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(4), 244-252.
- Hallaç, S., ve Öz, F. (2014). Aile kavramına kuramsal bir bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(2), 142-153.
- İmamoğlu, E. O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *The Journal of Psychology*, 132(1), 95-105.
- İmamoğlu, E. O. (2003). Individuation and Relatedness: Not: Opposing but Distinct and Complementary. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129(4), 367-402.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-43.
- İmamoğlu, S. E. (2021). *Kişilerarası ilişkiler* (Vol. 6). Yeni İnsan Yayınevi.
- Jacobson, M. J., & Spiro, R. J. (1995). Hypertext learning environments, cognitive flexibility, and the transfer of complex knowledge: An empirical investigation. *Journal of educational computing research*, 12(4), 301-333.
- Kagitçibasi, C. (2007). *Family, self, and human development across cultures: Theory and applications*. Routledge.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005) Autonomy and relatedness in cultural context. Implication for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 403-422.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji*. (3. Baskı). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2013). *Günümüzde insan ve insanlar* (14. baskı). İstanbul: EvrimYayınevi.

- Karaoğlan, T. (2018). *Baba ve yetişkin kızları arasındaki ilişkide babaya duygusal erişilebilirlik ve algılanan ebeveyn biçiminin yetişkin kadınlarda duygusal tepkisellik ve dürtüsel davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖKTEZ. (533529)
- Karasar N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler ve Teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Koç, M. (2005). Ergenlik Döneminde Dua ve İbadete Yönelik Davranışlar Üzerine Bir Saha Araştırması. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3(6), 147-178.
- Kreuter, E. A., & Moltner, K. M. (2014). Schema-focused cognitive therapy. *Treatment and Management of Maladaptive Schemas* (pp. 71-84). Springer, Cham.
- Kubicek, L. F., Riley, K., Coleman, J., Miller, G., & Linder, T. (2013). Assessing the emotional quality of parent-child relationships involving young children with special needs: Applying the constructs of emotional availability and expressed emotion. *Infant Mental Health Journal*, 34(3), 242-256.
- Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergenlik psikolojisi* (11. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing self-esteem in the classroom*. Pine Forge Press.
- Lieberman, M., Doyle, A. B., & Markiewicz, D. (1999). Developmental patterns in security of attachment to mother and father in late childhood and early adolescence: Associations with peer relations. *Child development*, 70(1), 202-213.
- Lum, J. J., & Phares, V. (2005). Assessing the emotional availability of parents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27(3), 211-226.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant. Symbiosis and Individuation*. New York (Basic Books).
- Marici, M. (2015). Psycho-behavioral consequences of parenting variables in adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 295-300.
- Markus, H., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Martin, M. M., Staggers, S. M., & Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, 28(3), 275-280.
- McHale, J. P., Johnson, D., & Sinclair, R. (1999). Family dynamics, preschoolers' family representations, and preschool peer relationships. *Early Education and Development*, 10(3), 373-401.
- MEB, (2021). *Okullar ve diğer kurumlar*. 30.04.2021 tarihinde <https://usak.meb.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Mesutoğlu, C. (2012). *The relationship among self construal, family functioning and sibling number in terms of gender in high school*. (Master Thesis). YÖKTEZ. (321041).
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388.
- Oerter, R. & Dreher, E. (2008): *Adolescence*. In: Oerter, R. & Montada, L. (Ed.): *Developmental Psychology*, 6th Edition, Weinheim: Beltz, s. 271-288.
- Özcan, D. A., ve Esen, B. K. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterliklerinin incelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.

- Özdemir, Y. ve Çok, F. (2011). Ailede Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeklerinin" Lise Öğrencileri için Uyarlanması ve Psikometrik Özellikleri. *Ilkogretim Online*, 10(1), 121-132.
- Özdoğan, A. Ç. ve Önder, F. C. (2018). Ergenlerde Reaktif-Proaktif Saldırganlık İle Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü. *Eğitim ve Bilim*, 43(194), 207-223.
- Özkaya, K. (2019). *Genç yetişkinlerde ebeveyne duygusal erişilebilirlik ve algılanan ebeveynlik biçiminin benlik saygısı ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖKTEZ. (600011).
- Öztan, S. (2014). *Ortaokul 6.7.8. sınıf öğrencilerinin okul tükenmişliklerinin yaşam doyumları ve benlik kurgusu algıları açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖKTEZ. (364721).
- Öztürk, D. S. (2017). *Klinik olmayan ergen örnekleminde depresif belirtilerin bilişsel yatkınlık faktörleri ve sosyal-çevresel yatkınlık faktörleri açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖKTEZ. (458179).
- Ram, D., Chandran, S., Sadar, A., & Gowdappa, B. (2019). Correlation of cognitive resilience, cognitive flexibility and impulsivity in attempted suicide. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(4), 362-367.
- Robinson, J., & Little, C. (1994). Emotional availability in mother-twin dyads: Effects on the organization of relationships. *Psychiatry*, 57(1), 22-31.
- Sabatelli, R. M., & Bartle, S. E. (1995). Survey approaches to the assessment of family functioning: Conceptual, operational, and analytical issues. *Journal of Marriage and the Family*, 1025-1039.
- Shaw, D. S., & Bell, R. Q. (1993). Developmental theories of parental contributors to antisocial behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 21(5), 493-518.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 580-591.
- Scripkauskaitė, S., Hawk, S. T., Branje, S. J., Koot, H. M., van Lier, P. A., & Meeus, W. (2015). Reactive and proactive aggression: Differential links with emotion regulation difficulties, maternal criticism in adolescence. *Aggressive Behavior*, 41(3), 214-226.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69-74.
- Steinberg, S. J., ve Davila, J. (2008). Romantic functioning and depressive symptoms among early adolescent girls: The moderating role of parental emotional availability. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(2), 350-362.
- Sümer, M. (2006). *Yetişkinlerin bağlanma stillerinin duygusal zekâ, ilişkiye bağlılık, ilişkide algılanan tatmin ve bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖKTEZ. (217681).
- Tunç, B. ve Totan, T. (2021). Aile Yaşamında Maneviyat: Aile Psikolojik Danışmasında Maneviyatın Değerlendirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 1-20.
- Walczak, Y., & Burns, S. (2004). *Boşanma ve çocuk üzerine etkileri* (2. Baskı). (Çev.İ. Ersevimi), İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yaman, H., & Akdeniz, M. (2011). Sistemik aile hekimliği. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 15(2), 77- 80.

- Yavuz, H. Ç. (2015). *Ekonomik bakımdan dezavantajlı öğrencilerin akademik yılmazlık düzeylerinin bazı koruyucu faktörler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖKTEZ. (381798).
- Yıldırım, P. K., Yıldırım, E., Otrar, M., ve Şirin, A. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 277-297.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). Self-regulated learning and performance: An introduction and an overview. *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (pp. 15-26). Routledge.

EXTENDED ABSTRACT

The mutual expression of sincere, genuine feelings between parents and children represents parental emotional accessibility. The individual's own definitions of all of his/her cognitive features and his/her evaluations of his/her personality form their self-construct. Constantly changing living conditions require individuals to adapt to these changes for a healthier and happier life (Asıcı & İkiz, 2015). The ability to make arrangements for various events and situations and to adapt to innovations takes place thanks to the flexibility of the human mind (Kreuter & Moltner, 2014). The human mind has the ability to evaluate and reconstruct these concepts simultaneously by making thought transitions between two different concepts, and this skill is called cognitive flexibility (Jacobson & Spiro, 1995). The aim of this study is to investigate the relationships between adolescents' parental emotional availability, self-construct and cognitive flexibility levels. The sample of the study consists of a total of 295 students, 156 males and 139 females, who study at two different secondary schools in the city center of Uşak in the 2019-2020 academic year and agree to participate in the study voluntarily. The research was carried out in accordance with the relational model. In this study, the 'Parental Emotional Availability Scale' was used to determine the emotional availability levels of the participants to the parents, the 'Autonomous-Relational Self Scale in the Family' was used to determine their self-constructions and the 'Cognitive Flexibility Scale' was used to determine their cognitive flexibility. Data were analyzed using Pearson correlation, independent samples t-test, one way ANOVA and regression techniques.

When the analyzes were examined, it was seen that the mean scores of cognitive flexibility of adolescents were high. The high cognitive flexibility mean scores indicate that students are successful in producing alternative thoughts. Parental emotional availability, another variable, also has a high average. Adolescents generally stated that they felt emotionally close to their parents. But emotional access to the mother is higher than that of the father. It is noteworthy that the relational self-construct is at a higher level in the mean scores of self-construct. This result is expected to emerge in communal cultures. Students' relationships and interactions with others have an important place in creating their self-constructions. When we examine the relationships between variables, a negative relationship was found between adolescents' parental emotional accessibility and autonomous self-constructs, while a positive relationship was found between relational self-constructs. It has been determined that emotional access to parents has an effect on students' self-constructs. According to this result, it can be said that students whose parents are emotionally accessible have higher level of relational self-construct. Relational self-construct involves showing mutual commitment and being in a relationship with others. This interdependence also plays an important role in the development of students' relational self-constructs.

In addition, in this study, it was found that parental emotional availability is also in a positive relationship with cognitive flexibility. The concept of cognitive flexibility is related to individuals' ability to adapt mentally to events and situations and develop different perspectives.

Researches conducted with adolescents showed that parental emotional availability (Özdoğan & Önder, 2018) was also effective on self-construct and cognitive flexibility. Individuals who have good relationships and are accepted emotionally in childhood have higher levels of self-acceptance. Another finding of the study is that female students have higher levels of emotional accessibility to mother and relational self-construal. When the results obtained according to the grade level were examined, it was found that the autonomous self construal levels of the 8th differed from the 5th, 6th and 7th graders. It is an expected result that as the grade level of the students increases, their self-construal also changes depending on their age. With the influence of the adolescence period, middle school students tend towards inside themselves rather than the family and search for their selves. Similarly, it was found that the cognitive flexibility levels of the 7th, differ significantly from the 8th grade students. The last grades students of secondary school can often experience stress due to high school preparation and adolescence. This stress can put pressure on them from time to time. In this case, the students' level of orientation to different alternatives and mental adaptation may be lower than the others. Last grade students who are older are expected to stand out more than others with their self and identity concepts due to the developmental period they are in. It is thought that the quality of the relationship between parents and children (Biringen & Robinson, 1991) and emotional accessibility, which is thought to represent a bond and a bridge between parent and child (Lum & Phrase, 2005), is important to investigate this group with different samples and variables.