



Investigation of University Students' Cognitive Emotion Regulations by Demographic Variables

Hasan Sarıcı¹, Özlem Tagay²

¹Middle East Technical University, hasansarici3@hotmail.com

²Burdur Mehmet Akif Ersoy University, ozlemtagay@gmail.com

ABSTRACT

The aim of this research is to university students' cognitive emotion regulations by gender, age, parents' educational level, economical status, housing type, number of siblings, birth order and longest residence place variables.. The study group of this research consists of 652 university students who studies at Bülent Ecevit University in 2017-2018 academic year. Research data was collected via Cognitive Emotion Regulation Scale which is developed by Onat and Otrar (2010), and Personal Information Form which is constructed by the researcher. Factor analysis was performed to measure the validity of the Cognitive Emotion Regulation Scale in this study, and factor structures showed the expected distribution. The Cronbach alpha coefficient of the Cognitive Emotion Regulation Scale was calculated as $\alpha = .784$. In data analysis, IBM SPSS program was used. Percentage, frequency, arithmetic mean, standard deviation, independent sample t test, one way variance analysis was used in the analysis of obtained data. As a result of the analyzes, Among the demographic variables included in this study, only a significant difference in cognitive emotional regulation according to the age variable was found and no significant difference was found compared to other variables.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 31.05.2019

Received in revised form:21.08.2019

Accepted: 15.10.2019

Available online: 16.10.2019

Article Type: Research Article

Keywords: Cognition, Emotion, Cognitive Emotion Regulation,

© 2019 JMSE. All rights reserved

Extended Summary

1. Introduction

Human being is a vitality that separates and separates from other creatures with the goals of improving thought. The place that people have is on this page and it is the structure that chooses to improve from this communication. The state of communication called socialization causes the emergence of emotional processes in the individual. Emotions in behavioral responses, decision-making, remembering the process of interacting with people in everyday life are approaching a decisive role has been assumed The point indicating the direction of development cannot affect the impact of experiences on the person, the person is affected positively or negatively, related to the perception of experiences (Avşaroğlu and Güleş, 2019). The way people feel is different from each other because they show their lives as personal from person to person.

Reflection of emotions on real life shows itself with gestures, gestures and behaviors. A person develops and characterizes himself / herself with the experience gained from birth. It is accepted that

Bu araştırma" Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenlemelerinde Çocukluk Örselenmeleri ve Otomatik Düşüncelerin Rolü" isimli tezden uyarlanmıştır.

Bu araştırma makale Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü tarafından 0495-YL-18 nolu Bilimsel Araştırma Projesi olarak 17.01.2018-07.09.2018 tarihlerin arasında desteklenmiştir.

¹ Corresponding author's address: Middle East Technical University, Institution of Social Sciences, Ankara, Turkey

Telephone: +90 541 538 81 63

e-mail: hasansarici3@hotmail.com

an individual who qualifies as an adult completes the basic development stages of the emotional world (Çolakoğlu, 2016). It has found its place in the society, different culture, religion, character and so on. groups with preferences. The elements that constitute the building blocks of the characters developed by the individuals who continue to add value in the education levels are composed of these differences (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001; Thompson, 1991).

When the individuals who have advanced their education from the education levels to the university level have completed their education, being aware of their social responsibilities as an adult is an important basis of the social rise. Since the effect of psychological development on other areas of development is inevitable, the arrangement of emotions, which is an important building block of psychological health, has been accepted as the main element of this research and it is inevitable that university students are accepted as research sample as the bright future of society.

2. Method

Data were analyzed using SPSS 23.0 program for the purposes of the study. A total of 652 participants were reached and their data were checked. There should be no relationship between the error terms in the model. The normality test was performed to determine whether the data were normally distributed before the statistical procedures were performed. According to the obtained Skewness and Kurtosis values, cognitive emotion regulation scores were found to have a normal distribution. The level of significance was accepted as .05.

The reliability and validity analyzes were performed to find out the adequacy of the BDD scale used in this study. The Cronbach alpha reliability coefficient of the BDD Scale was calculated as $\alpha = .784$. According to the factor analysis for the BDD Scale, the items of the scale were collected in 2 factors in a coherent and incompatible way similar to the one reported in the Turkish reliability validity study. As a result, it was seen that cognitive emotion regulation scale has sufficient reliability validity values for use. Descriptive statistics were used to determine the demographic characteristics of the study group. In order to determine whether there is a significant difference between university students' BDD levels according to gender variable, t-test, age, family type, economic situation, type of shelter, number of siblings, number of siblings, and one-way to determine whether there is a significant difference according to the place variables of the place of residence. Variance analysis was performed. All assumptions required for both analyzes were provided.

3. Results and Discussion

There was no significant difference between both male and female students in terms of coherent and incompatible cognitive emotion regulation strategies. At the beginning of the research, although it is predicted that an opposite result will be obtained, the same results have been found in the literature. Öngen (2010), in his study, examined the relationship between gender and cognitive emotion regulation strategies. It only found a meaningful relationship with rumination and found no significant relationship with any other sub-dimension. The fact that the use of mismatched cognitive emotion regulation strategies did not show a significant difference in terms of the age variable can be explained by the view that the process of incompatible emotion regulation is fast and difficult in the mind. In other words, the use of compatible strategies is easier than using incompatible strategies (Çelik & Kocabıyık, 2014; Mauss et al., 2007). The fact that the use of incompatible cognitive strategies at all ages is a more difficult process makes it difficult to reveal the meaningful difference. No significant difference was found between the frequency of using the cognitive emotion regulation skills for married or divorced parents. This is the point that the family unity is not a situation that determines the attitude of the parents. The social support that an individual has seen from his parents has no meaningful relationship with the marital status (Gökçe, 2013). On the contrary, there are studies showing that couples who have difficulties in married and bilateral relations have

psychological harm to their children and themselves. Kahraman and Çokamay (2016) presented treatment model examples based on the studies on violence against women and children in the family.

There was no significant difference between the frequencies of using cognitive emotion regulation skills in terms of both economic and noncompliant skills. It can be said that the material conditions possessed are not directly related to the emotion regulation system. It can gain importance in the family dimension for the respondents by evaluating the past as well as being an individual because of which economic level he / she feels himself / herself. It is considered that it is one of the possible reasons why there is no significant difference in the results of this distinction. The other reason is that the relationship between the perception of economic situation and social relations is not clear with sharp limits. There was no significant difference between the frequencies of using cognitive emotion regulation skills for both accommodation and noncompliant skills. At the beginning of the study, it was thought that there would be a significant difference in terms of cognitive emotion regulation among the students studying in the second or third year and their families as well as among others. The conclusion is that living with parents during university education did not directly affect emotion regulation. There was no significant difference between the frequencies of using cognitive emotion regulation skills for the number of siblings. In the literature, there is a study that supports this result in part. In his study with parents, Ercan (2015) examined the relationship between parenting, stress predisposition and emotion regulation. According to his findings, he found a significant relationship between cognitive emotion regulation strategies compatible with the number of siblings and could not find a meaningful relationship with incompatible cognitive emotion regulation strategies. The birth order of the students was grouped as the largest, median, and smallest child group, and there were no significant differences in the frequency of using these cognitive emotion regulation skills skills and both compatible and incompatible skills. For the last variable included to the research, there was no significant difference between the frequencies of using cognitive emotion regulation skills for the longest-lived place variable for both compatible and incompatible skills. The place where the socio-cultural characteristics of the environment will vary according to villages, towns, districts, cities and metropolitan cities and this is thought to be related to human emotion regulation strategies is included in the study. However, the fact that the results were not meaningful did not match the expectation.

Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenlemelerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Hasan Sarıcı¹, Özlem Tagay²

¹Orta Doğu Teknik Üniversitesi, hasansarici3@hotmail.com

²Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, ozlemtagay@gmail.com

ÖZ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinin cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim durumu, ekonomik durum, barınma türü, kardeş sayısı, doğum sırası ve en uzun süre ikamet edilen yer değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 eğitim öğretim yılında Bülent Ecevit Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim gören 652 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, Onat ve Otrar (2010), tarafından geliştirilen "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği", ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ile toplanmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin bu çalışmadaki geçerlilikleri ölçmek üzere faktör analizi yapılmış ve faktör yapıları beklenen dağılımı göstermiştir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı $\alpha=,784$ olarak hesaplanmıştır. Verilerin analizinde, IBM SPSS programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde yüzde, frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, demografik değişkenler arasında yalnızca yaş değişkenine göre uyumlu bilişsel duygu düzenlemede anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiş, diğer değişkenlere göre anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir.

MAKALE BİLGİ

Makale Tarihi:

Alındı: 31.05.2019

Düzeltilmiş hali alındı: 21.08.2019

Kabul edildi: 15.10.2019

Çevrimiçi yayınlandı: 16.10.2019

Makale Türü: Araştırma Makalesi

Anahtar Kelimeler: Biliş, Duygu, Bilişsel duygu düzenleme,

© 2019 JMSE. Tüm hakları saklıdır

1. Giriş

İnsan, düşünme ve düşünceyi geliştirme potansiyelleri ile diğer canlılardan ayrılan bir canlı türüdür. İnsanların sahip olduğu bu potansiyel diğer canlılarla iletişimi ve bu iletişimden de gelişim göstermeyi sağlayan yapıdır. Sosyalleşme adı verilen iletişim hali bireyde duygusal süreçlerin ortaya çıkmasına sebep olur. Duyguların davranışsal tepkilerde, karar vermede, hatırlama gibi günlük yaşam becerilerinde ve insanlarla etkileşime geçme süreçlerinde belirleyici bir rol üstlendiği göz önüne alınacak olursa, insanların psikolojik, sosyal hatta fizyolojik gelişiminde önemli bir faktör oldukları kabul edilebilir. Gelişimin yönünü belirten nokta ise yaşantıların kişide bıraktığı etkidir çünkü kişiyi olumlu veya olumsuz yönde etki etmesi yaşantıların algılanışı ile alakalıdır (Avşaroğlu ve Güleş, 2019).Edinilen tecrübeye olumlu duygularla yaklaşım ile olumsuz duygularla yaklaşım arasında sonuçlar açısından farklılıklar vardır (Gross, 1998). İnsanların yaşantıları kişiden kişiye farklılık gösterdiği için duygulanma şekilleri de benzer şekilde farklılaşmaktadır.

Duyguların gerçek yaşama yansması jest, mimik ve davranışlarla kendini gösterir. Bir insan doğumdan itibaren edindiği tecrübelerle kendisini geliştirmekte ve karakterini oluşturmaktadır. Yetişkin olarak nitelendirilen bir bireyin duygu dünyasının temel gelişim aşamalarını tamamladığı kabul edilmektedir (Çolakoğlu, 2016). Toplum içerisinde kendine yer bulmuş, farklı kültür, din, karakter vb. tercihlere sahip gruplar yer almaktadır. Eğitim öğretim kademelerinde kendilerine değer katmaya devam eden bireylerin geliştirdikleri karakterin yapı taşlarını oluşturan unsurlar bu farklılıklardan meydana gelmektedir (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001; Thompson, 1991).

Eğitim kademeleri arasından üniversite seviyesine kadar ilerlemiş bireylerin eğitimlerini tamamladıkları zaman toplumsal sorumluluklarının bilincinde birer yetişkin olarak hayata kazandırılması toplumsal yükselişin önemli bir dayanağıdır. Psikolojik gelişimin diğer gelişim alanları üzerindeki etkisi kaçınılmaz olduğundan psikolojik sağlığın önemli bir yapıtaşı olan duyguların düzenlenişi bu araştırmanın ana unsuru olarak kabul edilmiş, toplumun aydınlık geleceği olarak üniversite öğrencilerinin araştırma örneklemini olarak kabul edilmesi kaçınılmaz görülmüştür.

Her bireyde olduğu gibi yükseköğretim kademesinde eğitim hayatını sürdürmekte olan öğrencilerin de geçmişlerinde etki değeri yüksek yaşantılar ve dönemlerin olması muhtemeldir. Bahsi geçen yaşantıların ve dönemlerin kişiyi içine alan yapısını meydana getiren birtakım özellikleri vardır. Diğer bir deyişle, kişinin hayatında belirli bir süre devamlılık gösteren yaşamsal değerler vardır ki bu değerler karakterin ve karşılaşılabilecek durumların birincil belirleyicileridirler. İnsanların maruz kaldıkları bir davranışın o kişide var olan bir özellik dolayısıyla olması gibi birçok yaşamsal olay bu belirleyicilerin etkileri ile ortaya çıkar.

Araştırmanın kapsamını içine alan ve ortaya koyulacak tespitleri en belirgin şekilde gösterecek detaylara sahip kavramların araştırılması sonucunda Garnefski ve arkadaşlarının (2001) ortaya koyduğu “bilişsel duygu düzenleme (BDD)” kavramı en güncel ve kullanışlı duygu değerlendirme teorisi olarak kabul edilmiştir. Geliştirilen bilişsel duygu düzenleme teorisine göre bireylerin kullanma eğiliminde oldukları uyumlu ve uyumsuz olan 9 strateji bulunmaktadır. Uyumlu stratejiler; kabul, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmedir. Uyumsuz stratejiler ise; Kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlamadır.

Araştırmanın demografik değişkenleri bu belirleyicilik kavramını içine alacak içerik ve düzende belirlenmiştir ve araştırmaya dâhil edilmiştir. Öğrencilerin içinde buldukları yaş değişkeni yaşamda geçen sürenin etki düzeyine vurgu yapacak olmasından araştırmanın değişkenlerindedir. Diğer demografik değişkenler olan aile tipi, algılanan ekonomik durum, barınma türü, kardeş sayısı, doğum sırası ve en uzun süre ikamet edilen yer değişkenleri ise öğrencilerin sosyo-kültürel ortamlarını ortaya koyar değerdedir olduğundan asıl üzerinde durulan değişkenlerdir. Tespit niteliğinde olan bu araştırma gelecekte yapılacak olan düzeltici nitelikteki araştırmalara ışık tutacak olması açısından önem arz etmektedir. Bu araştırmanın problem cümlesi “üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemeleri demografik değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ortaya koyulmuştur. Belirlenen bu problem cümlesi çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

- a) Üniversite öğrencilerinin BDD stratejilerini kullanma sıklıkları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- b) Üniversite öğrencilerinin BDD stratejilerini kullanma sıklıkları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- c) Üniversite öğrencilerinin BDD stratejilerini kullanma sıklıkları aile tipi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- d) Üniversite öğrencilerinin BDD stratejilerini kullanma sıklıkları ekonomik durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- e) Üniversite öğrencilerinin BDD stratejilerini kullanma sıklıkları barınma türü değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- f) Üniversite öğrencilerinin BDD stratejilerini kullanma sıklıkları kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- g) Üniversite öğrencilerinin BDD stratejilerini kullanma sıklıkları doğum sırası değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- h) Üniversite öğrencilerinin BDD stratejilerini kullanma sıklıkları en uzun süre ikamet edilen yer değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma, üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinin; cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim durumu, ekonomik durum, barınma türü, kardeş sayısı, doğum sırası ve en uzun süre ikamet edilen

yer değişkenlerine göre farklılaşma durumlarını tespit etmek üzere gerçekleştirilmiş, tarama modelinde bir araştırmadır.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırma grubunu 2017-2018 eğitim öğretim yılında Bülent Ecevit Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 652 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma için basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Birinci sınıf düzeyinde olan öğrencilerin henüz üniversiteye uyum sürecinde olabileceği için ve dördüncü sınıf öğrencilerinin iş bulma kaygıları olabileceğinden çalışma grubu yalnızca ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinden oluşturulmuştur. Çalışma grubunun rastgele ve gönüllülük esasına uygun olarak seçilmesi için öncelikle fakülteler arasında kura çekimi yapılmıştır. Kura sonucunda seçilen Ereğli Eğitim Fakültesi, Denizcilik Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Fen- Edebiyat Fakültesi öğrencileriyle yüz yüze iletişime geçilmiş, gönüllü olan öğrencilere materyaller uygulanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Garnefski vd. (2002), bilişsel duygu düzenleme ölçeğini insanların kaygı hali yaratacak tecrübelerin sonrasında ya da normal yaşantılarında duygularını düzenlemek için kullandıkları duygu düzenleme stratejilerini saptamak amacıyla geliştirmiştir. Öz bildirim ölçeği olarak kabul edilir. Ölçek beş dereceli likert tipindedir. "1=Hiçbir zaman, 2=Bazen, 3=Düzenli olarak, 4=Sık sık, 5=Her zaman" puanlama sistemine göre düzenlenmiştir. Sosyal ve klinik araştırmalarda kullanılmaya uygun bir ölçektir. 36 maddeden oluşan bilişsel duygu düzenleme ölçeği, uyumlu ve uyumsuz bilişsel başa çıkma stratejilerini barındıran 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Geliştirilme aşamasında her 4 maddenin bir alt boyutu karşılmasına dikkat edilmiş ve bu madde sayısına ulaşılmıştır. Ölçeği meydana getiren alt boyutlar, uyumlu başa çıkma stratejileri olan; Kabul, Plan Yapmaya Tekrar Odaklanma, Pozitif Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme ve uyumsuz başa çıkma stratejileri olan Kendini Suçlama, Ruminasyon, Felaketleştirme ve Diğerlerini Suçlama2dır. Her alt ölçek için en az 4 en fazla 20 puan alınabilir. Herhangi bir ölçekten alınan puan o ölçeği kapsayan duygu düzenleme stratejisinin daha çok kullanıldığını göstermektedir. Garnefski ve arkadaşlarının yaptığı güvenilirlik çalışmasına göre ölçeğin Cronbach Alpha değerinin .68 ile .83 arasında değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir (Garnefski vd., 2002). Ölçek Onat ve Otrar (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Araştırmacıların yaptığı çalışmalar neticesinde iç tutarlılık katsayısı .78 ve test tekrar teste göre güvenilirlik katsayısı ise "r=.100" olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına yönelik güvenilirlik çalışması sonucunda; kabul alt boyutu için $\alpha=.56$, plana tekrar odaklanma alt boyutu için $\alpha=.68$, pozitif tekrar odaklanma alt boyutu için $\alpha=.42$, pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu için $\alpha=.66$, bakış açısına yerleştirme alt boyutu için $\alpha=.51$, kendini suçlama alt boyutu için $\alpha=.56$, düşünceye odaklanma alt boyutu için $\alpha=.62$, felaketleştirme alt boyutu için $\alpha=.71$, diğerlerini suçlama alt boyutu için $\alpha=.72$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmasında orijinal faktör yapısına bağlı kalınarak ölçüt geçerliği yapılmıştır. Bu amaçla Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Bahadır (2006) tarafından uyarlanan Olumsuz Duygu-durum Düzenleme Ölçeği ile ilişkisine bakılmıştır. İki ölçeğin alt boyutları arasında $p<.05$, $p<.01$, $p<.001$ oranlarında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan değerlendirmeler sonucunda ölçeğin madde ayırt ediciliği yüksek, güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğu kararına varılmıştır (Onat ve Otrar, 2010). Bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda yapılan güvenilirlik analizinde Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Cronbach Alfa katsayısı .817 olarak hesaplanmıştır.

2.3.2. Kişisel Bilgi Formu:

Üniversite öğrencileriyle ilgili birtakım değişkenler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, aile tipi, ekonomik durumu (algılanan), barınma türü, kardeş sayısı, doğum sırası ve en uzun süre ikamet ettikleri yer

bilgilerini almak üzere maddeler bulunmaktadır. Etik kurallara uygun olması açısından uygulama sırasında öğrencilerin herhangi bir kişisel bilgilerini almaya yönelik sorular sorulmamıştır.

2.4. Verilerin Analizi

“SPSS 23.0 programı kullanılarak veriler araştırmanın amaçları doğrultusunda analiz edilmiştir. Toplamda 652 katılımcıya ulaşılmış ve bu katılımcıların verileri kontrol edilmiştir. Modelde hata terimleri arasında ilişki olmaması gerekir. İstatistiksel işlemlere geçilmeden önce verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek amacıyla normallik testi yapılmıştır. Elde edilen Skewness ve Kurtosis değerlerine göre, bilişsel duygu düzenleme puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmada, manidarlık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Kullanılan BDD Ölçeğinin bu çalışmadaki yeterliliğini öğrenmek için güvenilirlik ve geçerlik analizleri yapılmıştır. BDD Ölçeğinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı $\alpha=,784$ olarak hesaplanmıştır. BDD Ölçeği için yapılan faktör analizine göre ölçeğin maddeleri Türkçe güvenilirlik geçerlik çalışmasında bildirilene benzer şekilde uyumlu ve uyumsuz olarak 2 faktörde toplandığı gözlenmektedir. Sonuç olarak, bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin kullanılmak üzere yeterli güvenilirlik geçerlilik değerlerine sahip olduğu görülmüştür. Çalışma grubunun demografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimleyici istatistikler yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin BDD düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için t testi, yaş, aile tipi, ekonomik durum, barınma türü, kardeş sayısı, doğum sırası ve en uzun süre ikamet edilen yer değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermeme durumunu belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Her iki analiz için gerekli bütün varsayımlar sağlanmıştır.

3. Bulgular ve Yorum

3.1. BDD'nin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular

Bilişsel duygu düzenleme puanlarının cinsiyete göre t testi sonuçları Tablo 1' de gösterilmiştir.

Tablo 1. BDD'nin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	S	Sd	t	P
Uyumlu	Erkek	229	3,40	,43	648	,435	,664
	Kadın	421	3,39	,45			
Uyumsuz	Erkek	229	2,95	,45	648	1,014	,311
	Kadın	421	2,95	,49			

* $p = .05$

Tablo 1'e göre, uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

3.2. BDD'nin yaşa göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular

Bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2a'da, genç yetişkinlik ilk dönem, genç yetişkinlik son dönem ve yetişkinlik için bilişsel duygu düzenleme ANOVA sonuçları Tablo 2b'de verilmiştir.

Tablo 2a. BDD'nin Yaş İçin Betimsel İstatistikleri

	Yaş Grupları	N	X	SS
Uyumlu	Genç_Yet_1	463	3,36	,43
	Genç_Yet_2	167	3,48	,45
	Yetişkin	20	3,51	,51
Uyumsuz	Genç_Yet_1	463	2,91	,48
	Genç_Yet_2	167	2,94	,47
	Yetişkin	20	3,01	,58

Tablo 2b. BDD'nin Yaş Grubuna Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Uyumlu	Gruplararası	2,197	2	1,099	5,609	,004
	Gruplarıçi	126,732	647	,196		
	Toplam	128,930	649			
Uyumsuz	Gruplararası	,190	2	,095	,415	,660
	Gruplarıçi	147,844	647	,229		
	Toplam	148,034	649			

* $p = .05$

Analiz sonuçları, uyumlu bilişsel duygu düzenlemenin yaş grupları açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. ($F(2,647)=5,609$, $p<.05$) Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme yaş grupları açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, genç yetişkinliğin ilk evresinde olanlar ile son evresinde olanlar arasında anlamlı farklılık görülmüş ve genç yetişkinliğin son evresinde olanların ilk evresinde olanlara göre daha fazla uyumlu bilişsel duygu düzenleme gerçekleştirmektedir.

3.3. BDD'nin aile tipine göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular

Bilişsel duygu düzenleme puanlarının aile tipine göre t testi sonuçları Tablo 3' de gösterilmiştir.

Tablo 3. BDD'nin Aile Tipine Göre T Testi Sonuçları

	Aile Tipi	N	X	S	Sd	t	P
Uyumlu	Evli	607	3,40	,45	648	,830	,407
	Boşanmış	43	3,45	,43			
Uyumsuz	Evli	607	2,92	,47	648	,702	,483
	Boşanmış	43	2,98	,55			

* $p = .05$

Tablo 3'e göre, uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme aile tipine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

3.4. BDD'nin ekonomik duruma göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgular

Bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4a'da, ekonomik durum için bilişsel duygu düzenleme ANOVA sonuçları Tablo 4b'de verilmiştir.

Tablo 4a. BDD'nin Ekonomik Durum İçin Betimsel İstatistikleri

	Ekonomik Durum	N	X	SS
Uyumlu	Alt	26	3,31	,42
	Orta	608	3,40	,45
	Üst	16	3,31	,51
Uyumsuz	Alt	26	3,02	,53
	Orta	608	2,92	,47
	Üst	16	2,93	,56

Tablo 4b. BDD'nin Ekonomik Duruma Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Uyumlu	Gruplararası	,313	2	,157	,788	,455
	Gruplarıçi	128,616	647	,199		
	Toplam	128,930	649			
Uyumsuz	Gruplararası	,280	2	,140	,613	,542
	Gruplarıçi	147,754	647	,228		
	Toplam	148,034	649			

* $p = .05$

Analiz sonuçlarına göre, uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme yaş grupları açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermemektedir

3.5. BDD'nin barınma türüne göre farklılaşıp farklılaşmamasına ilişkin bulgular

Bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin betimsel istatistikler Tablo 5a'da, barınma türü için bilişsel duygu düzenleme ANOVA sonuçları Tablo 5b'de verilmiştir.

Tablo 5a. BDD'nin Barınma Türü İçin Betimsel İstatistikleri

	Barınma Türü	N	X	SS
Uyumlu	Aile ile	128	3,45	,45
	Ev arkadaşı ile	20	3,32	,53
	Yalnız	177	3,41	,43
	Yurt	324	3,37	,45
Uyumsuz	Aile ile	128	2,98	,47
	Ev arkadaşı ile	20	2,89	,51
	Yalnız	177	2,90	,45
	Yurt	324	2,93	,50

Tablo 5b. BDD'nin Barınma Türüne Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Uyumlu	Gruplararası	,813	3	,271	1,367	,252
	Gruplariçi	127,953	645	,198		
	Toplam	128,767	648			
Uyumsuz	Gruplararası	,468	3	,156	,682	,563
	Gruplariçi	147,548	645	,229		
	Toplam	148,016	648			

* $p = .05$

Analiz sonuçlarına göre, uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme barınma türü açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermemektedir

3.6. BDD'nin kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmamasına ilişkin bulgular

Bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin betimsel istatistikler Tablo 6a'da, kardeş sayısı için bilişsel duygu düzenleme ANOVA sonuçları Tablo 6b'de verilmiştir.

Tablo 6a. BDD'nin Kardeş Sayısı İçin Betimsel İstatistikleri

	Kardeş Sayısı	N	X	SS
Uyumlu	1-3 kardeş	463	3,42	,45
	4-6 kardeş	160	3,34	,40
	7+ kardeş	27	3,29	,52
Uyumsuz	1-3 kardeş	463	2,93	,46
	4-6 kardeş	160	2,92	,50
	7+ kardeş	27	2,94	,57

Tablo 6b. BDD'nin Kardeş Sayısına Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Uyumlu	Gruplararası	1,040	2	,520	2,630	,073
	Gruplariçi	127,890	647	,198		
	Toplam	128,930	649			
Uyumsuz	Gruplararası	,025	2	,012	,054	,947
	Gruplariçi	148,009	647	,229		
	Toplam	148,034	649			

* $p = .05$

Analiz sonuçlarına göre, uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme barınma türü açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermemektedir.

3.7. BDD'nin doğum sırasına göre farklılaşıp farklılaşmamasına ilişkin bulgular

Bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin betimsel istatistikler Tablo 7a'da, doğum sırası için bilişsel duygu düzenleme ANOVA sonuçları Tablo 7b'de verilmiştir.

Tablo 7a. BDD'nin Doğum Sırası İçin Betimsel İstatistikleri

	Kardeş Sayısı	N	X	SS
Uyumlu	En büyük	257	3,42	,43
	Ortanca	167	3,40	,46
	En küçük	224	3,36	,46
Uyumsuz	En büyük	257	2,92	,48
	Ortanca	167	2,92	,48
	En küçük	224	2,94	,48

Tablo 7b. BDD'nin Doğum Sırasına Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Uyumlu	Gruplarası	,439	2	,220	1,104	,332
	Gruplariçi	128,235	645	,199		
	Toplam	128,674	647			
Uyumsuz	Gruplarası	,047	2	,023	,102	,903
	Gruplariçi	147,896	645	,229		
	Toplam	147,942	647			

*p = .05

Analiz sonuçlarına göre, uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme barınma türü açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermemektedir.

3.8. BDD'nin doğum sırasına göre farklılaşıp farklılaşmamasına ilişkin bulgular

Bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin betimsel istatistikler Tablo 8a'da, en uzun süre ikamet edilen yer için bilişsel duygu düzenleme ANOVA sonuçları Tablo 8b'de verilmiştir.

Tablo 8a. BDD'nin En Uzun Süre İkamet Edilen Yer İçin Betimsel İstatistikleri

	Yaşam Alanı	N	X	SS
Uyumlu	Köy	90	3,35	,49
	Kasaba	32	3,40	,42
	İlçe	186	3,38	,43
	Şehir	102	3,41	,48
	Büyükşehir	240	3,43	,43
Uyumsuz	Köy	90	2,98	,47
	Kasaba	32	2,90	,44
	İlçe	186	2,93	,49
	Şehir	102	2,97	,45
	Büyükşehir	240	2,89	,49

Tablo 8b. BDD'nin En Uzun Süre İkamet Edilen Yere Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Uyumlu	Gruplarası	,495	4	,124	,622	,647
	Gruplariçi	128,434	645	,199		
	Toplam	128,930	649			
Uyumsuz	Gruplarası	,712	4	,178	,779	,539
	Gruplariçi	147,322	645	,228		
	Toplam	148,034	649			

*p = .05

Analiz sonuçlarına göre, uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme barınma türü açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermemektedir.

4. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde cinsiyet, yaş, aile tipi, ekonomik durum, barınma türü, kardeş sayısı, doğum sırası, en uzun süre ikamet edilen yer değişkenlerine göre anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre sonuçlar tartışılmıştır.

Kadın ve erkek öğrencilerin uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıkları arasında hem uyumlu hem uyumsuz beceriler için anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırma başlangıcında, ortaya tam tersi bir sonucun çıkacağı öngörülse de alanyazın incelendiğinde aynı sonuca ulaşan araştırmalara rastlanmıştır. Öngen (2010) yaptığı çalışmada, cinsiyet ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yalnızca "ruminasyon" ile anlamlı bir ilişkiye rastlamış, diğer hiçbir alt boyutla anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Özen-Rıza (2016)'da cinsiyetin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında, yalnızca "ruminasyon" alt boyutuyla cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiş, diğer alt boyutlarla anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Kalaycıoğlu (2013), kadın ve erkelerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Birçok çalışmada benzer sonuçların elde edilmesi bu çalışmadaki bulgularla örtüşmektedir.

Cinsiyetin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde bir yordayıcı olmamasına temel sebep olarak toplumsal yapı gösterilebilir. Her ne kadar toplum içerisinde farklı karakteristik özelliklere sahip olsalar da duygulanma ve bunun düzenlenmesi aşamasında içinde yetişilen sosyo-kültürel çevrenin gerekliliklerine göre hareket ettikleri söylenebilir. Ayrıca, ergenlik, beliren yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinin karakter gelişiminde ve duygu düzenleme sistemlerinin geliştirmesinde en önemli dönemler olması bu sonucun ortaya çıkmasına temel bir dayanaktır. Cinsiyet rolleri bu dönemlere ve içinde bulunulan çevreye göre şekillendiğinden dolayı farklı cinsiyetler kendine özgü bilişsel duygu düzenleme stratejileri geliştiremezler. Yaşantı odaklı bir süreç olan duygu düzenleme genetik unsurların dışında ilerleyerek yaşam boyu devam eder (Santrock, 2015).

Genç yetişkinliğin ilk evresinde olanlar, genç yetişkinliği son evresinde olanlar ve yetişkin olanlar arasında uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ancak, aynı gruplar için uyumsuz bilişsel duygu düzenleme kullanımında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yaş ilerledikçe daha çok uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılacağına yönelik bir beklentiyle yaş değişkeni kişisel bilgi formuna eklenmiş ve sonuç beklenen yönde çıkmıştır. Bilişler ve duyguları konu alan birçok çalışmada yaş değişkeni dikkate alınmış ve benzer sonuçlara rastlanmıştır. Fazlıoğlu (2018) 3-12 aylık bebekleri ve anneleri dâhil ettiği çalışmasında annelerde mizaç, karakter, eş uyumu ve duygu düzenleme gibi kavramların ilişkisini incelemiştir. Elde ettiği bulgular bu çalışmayla paralellik göstermiş ve bebeğin yaşı ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit etmiştir. Kayhan (2017) ergenlikte saldırganlık ve duygu düzenlemeyi incelediği çalışmasında, cinsiyetin ergenlerin yaşadığı duygu düzenleme güçlüğünde anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Consedine (2011)'de araştırmasında, kişilerin yaşlarının artmasıyla fiziksel ve zihinsel kaynaklarının artacağını, bundan dolayı daha farklı duygu düzenleme stratejileri kullanmayı öğrenebileceklerini açıklamıştır.

Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının yaş değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermemesi uyumsuz duygu düzenleme sürecinin zihinde hızlı ve zor şekilde gerçekleştiği görüşüyle açıklanabilir. Diğer bir deyişle, Uyumlu stratejilerin kullanımı uyumsuz stratejilerin kullanımına göre daha kolaydır (Çelik ve Kocabıyık, 2014; Mauss vd., 2007). Her yaşta uyumsuz bilişsel stratejilerinin kullanımının daha zor bir süreç olması da anlamlı farklılığın ortaya çıkarılmasını güçleştirmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında etkileyici olduğu düşünülen temel etken ise çalışma

grubundaki öğrencilerin ağırlıklı olarak genç yetişkinlerden oluşmasıdır. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerine yönelik elde edilen veride anlamlı farklılık tespit edilecek istatistiksel değer elde edilse de uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerine yönelik veride anlamlılığın tespit edilememesine bir sebep de yaş aralığının kısıtlı olmasıdır (Ecirli ve Ogelman, 2015). Kısacası, araştırmada incelenen yaşa göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarına ilişkin bulgular alanyazıyla kısmen örtüşmektedir.

Anne baba medeni durumu evli veya boşanmışlar için bilişsel duygu düzenleme becerilerini kullanma sıklıkları arasında hem uyumlu hem de uyumsuz beceriler açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçta üzerinde durulması gereken nokta aile birlikteliğinin ebeveyn tutumunu belirleyen bir durum olmadığıdır. Bireyin ebeveynlerinden gördüğü sosyal desteğin medeni durum ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır (Gökçe, 2013). Aksine, evli ve ikili ilişkilerinde güçlük yaşayan çiftlerin çocuklarına ve kendilerine psikolojik açıdan zarar verdiğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Kahraman ve Çokamay (2016), aile içinde kadına ve çocuğa yönelik şiddetin ortaya atıldığı çalışmalardan yola çıkarak tedavi model örnekleri ortaya koymuşlardır. Şiddetin yanında, özellikle Türk toplumunda fazlaca yer alan aşırı korumacı, baskıcı otoriter ya da mükemmeliyetçi ebeveyn tutumları da bireyin erken yaşlardan itibaren duygusal anlamda yıpratılmasına sebep olmaktadır. Bu tutumlar birlikte olan ebeveynlerde görülebilir ve her iki ebeveyn tarafından uygulandığında korkutucu bir boyut alır. Diğer yandan, boşanmış çiftlerin çocuklarına davranış biçimleri aşırı korumacı, baskıcı otoriter ve mükemmeliyetçi olabileceği gibi reddedici, kararsız, dengesiz veya aşırı hoşgörülü tutumlarda da ortaya çıkabilir. Bu tutumların her biri çocuğun yıllar boyunca duygu düzenleme yapısına yön verir. Ancak, tutumların ne yönde ilerleyeceğini anne baba medeni durumunun belirlediğini gösteren herhangi bir çalışmaya alanyazında rastlanmamıştır. Karşılıklı iletişimin kimi ailelerde boşanma sonrası daha medeni seviyelere indiği varsayıldığından toplumda yer alan boşanmanın çocuğa psikolojik olarak zarar vereceği algısı hiçe sayılarak “anne baba medeni durumu” değişkeni araştırmaya dâhil edilmiştir. Bu araştırmada, bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının anne baba medeni durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemesi, düşünüleni desteklemesi açısından tatmin edicidir.

Ekonomik durum açısından bilişsel duygu düzenleme becerilerini kullanma sıklıkları arasında hem uyumlu hem de uyumsuz beceriler için anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sahip olunan maddi koşulların insanın duygu düzenleme sistemi ile doğrudan ilişkisi olmadığı söylenebilir. Araştırmada, katılımcılara ekonomik durumları sorulduğu zaman herhangi bir gelir aralığı verilmemiştir. Bu çalışmada, insanların gelir düzeyiyle değil algıladıkları ekonomik durumlarının alt, orta ya da üst seviyede oluşuyla bilişsel duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Sonucun bu şekilde ortaya çıkmasında etken unsurlara geçmeden önce üzerinde durulması gereken iki unsur “bireysel ekonomik durum” ve “aile ekonomik durumu” dur.

Kişinin kendisini hangi ekonomik seviyede hissettiği, içinde bulunulan anı kapsadığından dolayı bireysel olabileceği gibi geçmişi de değerlendirerek cevaplayanlar için ailevi boyutta önem kazanabilir. Bu ayrımın net olmamasının sonuçlarında anlamlı bir fark çıkmamasının muhtemel sebeplerinden biri olduğu düşünülmektedir. Düşünülen diğer sebep ise, ekonomik durum algısının sosyal ilişkilere ilişkisinin keskin sınırlarla belirgin olmayışıdır. Sosyo-ekonomik düzeylere göre sıralanan toplumsal yapı içerisinde belirli seviyenin altına düşülmediği müddetçe ağır psikolojik etkilerden söz edilemez (Kaymak-Özmen, 2004). Gerek aile içinde gerek çevreyle kurulan ilişkilerde maddi unsurların belirleyici etkisinin değişkenlik gösterebileceğinden dolayı alt ekonomik düzeye olduğunu düşünen bireylerin duygularını düzenlemede uyumlu veya uyumsuz stratejilere yöneleceğine ilişkin net yargılar ortaya koyulamaz (Bilgin, 2011). Alanyazında bu ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmamasına rağmen “ekonomik durum” değişkeni araştırmaya dâhil edilmiş ve sonuçlar beklenildiği yönde çıkmıştır.

Barınma türü için bilişsel duygu düzenleme becerilerini kullanma sıklıkları arasında hem uyumlu hem de uyumsuz beceriler için anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırma başlangıcında, 2. veya 3. sınıfta okuyan öğrencilerden ailelerinin yanında ikamet edenler ile diğerleri arasında bilişsel duygu düzenleme açısından anlamlı bir farklılık çıkacağı, diğer grupların karşılaştırılmasında böyle bir ilişkiye rastlanmayacağı düşünülmüştür. Ortaya çıkan sonuçlarda dikkat çeken nokta üniversite eğitimi sırasında aileyle yaşamın duygu düzenlemeyi doğrudan etkilemediğidir. Anne-baba tutumu, algılanan sosyal destek gibi bilişsel duygu düzenlemeyi anlamlı yönden etkileyen unsurlara zemin hazırlaması yönünden anlamlı bir ilişki beklense de bulgulardan anlaşılan aile ile beraber yaşamın duygu düzenlemeye fark yaratıcı bir etkisinin bulunmamasıdır. İnsanlar, ebeveynleriyle, arkadaşlarıyla ya da sosyal çevrede karşılaşılabilecekleri diğer insanlarla girdikleri etkileşim doğrultusunda duygu düzenleme stratejilerine yönelebiliyor ancak barınılan ortamın bu etkileşimde bir rolü bulunmuyor olabilir.

Elde edilen sonuç üzerinden tartışılması gereken diğer nokta ise yaş değişkeniyle alakalıdır. Genç yetişkinlik ya da yetişkinlik döneminde olmanın bilişsel duygu düzenleme üzerinde etkisi olmadığı bu araştırmada tespit edilmiştir. Bu tespit, birçoğu genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin bu dönemde yaşadıkları ortamın kiminle veya nerede olduğunun önemsizliğini desteklemektedir. Ergenlik ve öncesi dönemde barınma türünün bilişsel duygu düzenlemeye etkisi olabilse de beliren yetişkinlik ve sonrasında insanlar kendilerine özgü bir şekilde bilişsel duygu düzenleme stratejilerini tercih etmektedir. Tercihlerde olabilecek muhtemel değişiklikler ise bulgulardan anlaşılacağı üzere anlamlı nitelikte değildir. Son olarak, ortaya çıkan sonuçlara etki etmesi muhtemel durum ise barınma türünün değişiklik göstermesidir. Üniversite başlangıcından sonuna kadar aynı barınma türünü tercih eden bireyler olabileceği gibi farklı tercihlere yönelen bireyler de olabilir. Özellikle 2. sınıf öğrencileri üniversite başlangıcında öğrenci yurtlarını daha ağırlıklı olarak tercih etmelerinden dolayı bu yıl farklı bir yerde yaşasalar da duygusal anlamda etkisi kısa sürede ortaya çıkmayabilir (Demirkapı, 2013).

Kardeş sayısı için bilişsel duygu düzenleme becerilerini kullanma sıklıkları arasında hem uyumlu hem de uyumsuz beceriler için anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alanyazında bu sonucu kısmen destekleyen bir çalışmaya rastlanmıştır. Ercan (2015) ebeveynlerle yaptığı çalışmada, ebeveynlik biçimi, strese yatkınlık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde ettiği bulgulara göre kardeş sayısı ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulmuş, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme ile kardeş sayısının anlamlı ilişkisini gösteren bir çalışmaya rastlansa da bu araştırmanın yapılandırılması aşamasında beklenen sonuç her ikisiyle de anlamsız ilişki çıkacağıdır. İnsan zihninin işlevselliğini niceliğe dayalı değişkenlerin etkilemeyeceği düşünülmektedir. Kardeş sayısı fazlaştığı zaman anne baba sabır eşliğine ve tutumuna belirli etkileri vardır. Bu etki ebeveynlerin karakterine göre olumlu veya olumsuz yönde olabilir. Ebeveyn tutumunun bilişsel duygu düzenlemeye etkisi alanyazında ortaya koyulan gerçeklerdendir (Demirkapı, 2013). Dolayısıyla, karakteristik özelliklere dayalı tutumların kardeş sayısı değişkeni üzerinden anlamlı etkisini tespit etmek olası değildir. Kardeş sayısının etkisizliğini destekleyen diğer durum ise kardeşler arası çatışmalardır. Ebeveynler, yaşça küçük ya da büyük kardeşler bir insanın üniversite dönemine kadar en uzun süre iletişime geçtikleri kişilerdir. Aynı zamanda kişinin duygusal gelişimine etki edecek yaşantıları büyük çoğunlukla bu kişilerle tecrübe ederler. Burada önemli olan nokta ilişkilerin niteliği olduğu halde kardeş sayısının bilişsel duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir farklılık olması muhtemel değildir. Ayrıca, kardeşler arası yaş farkına göre ebeveynlerin çocuklarına ilgilerinin dağılımının değiştiği bilinmektedir (Erdoğan, Bekir ve Aras, 2005). Bütün bu etkenler göz önüne alınacak olursa, elde edilen sonuç alanyazınla örtüşmektedir.

Öğrencilerin doğum sırası en büyük, ortanca ve en küçük çocuk şeklinde gruplandırılmış ve bu grupların bilişsel duygu düzenleme becerilerini kullanma sıklıkları üzerinde hem uyumlu hem de uyumsuz beceriler için anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kardeş sayısına benzer şekilde doğum

sirasının da bağlantılı olduğu birtakım gelişimsel ve sosyolojik değişkenler vardır. Ortaya çıkan sonuçta bu değişkenlerin ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Öncelikle, üniversite dönemine kadar geçen sürede aile içerisinde çocuklara biçilen roller vardır. Bu rollerin görev ve sorumluluklarını belirleyen tek etken doğum sırası değildir. Anne-baba eğitim düzeyi, aile türü ve kültürel etmenler de etkili olduğundan doğum sırası aile içi duygu düzenleme gelişiminin tek başına belirleyicisi değildir. Diğer yandan, ebeveyn tutumunun Türk kültürü içerisinde çocuk üzerinde yadsınamaz bir etkisi vardır (Bahçivan-Saydam ve Gençöz, 2005). İlişkilerde samimiyetin ve limitsizliğin egemen olduğu aile yapılarında üniversite eğitimine kadar gelen süreçte her birey ebeveynleriyle yakın ilişkiler geliştirmektedir. Doğum sırasından kaynaklı olarak ebeveynlerin çocuklarına ilgi dağılımlarında farklılaşmalar olsa da bu farklılaşma bilişsel duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir etki göstermeyecektir. Çocuğun ebeveynlerinden veya akrabalarından edindiği sevgi ve ilginin düzeyi çocukta duygu düzenleme yapısının ana hatlarıyla şekillenmesine zemin hazırlamaktadır. Genetik açıdan herhangi bir etkisi olmadığı da göz önüne alınacak olursa, doğumdan itibaren bilişsel duygu düzenleme sisteminin gelişmesinde ana etken sosyal ilişkilerden elde edilen tecrübelerdir. Doğum sırasının uyumlu ya da uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerine ancak sosyal ilişkilere etkisi üzerinden dolaylı bir etkisi olur. Bu etkinin belirli bir sistematığı olmadığı düşünüldüğünden araştırma sonuçları tatmin edici düzeydedir.

En uzun süre ikamet edilen yer değişkeni için bilişsel duygu düzenleme becerilerini kullanma sıklıkları arasında hem uyumlu hem de uyumsuz beceriler için anlamlı bir fark bulunmamıştır. İçinde bulunulan çevrenin sosyo-kültürel özelliklerinin köy, kasaba, ilçe, şehir ve büyükşehirlere göre farklılık göstereceği ve bunun da insanın duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisi olacağı düşüncesiyle en uzun süre ikamet edilen yer değişkeni araştırmaya dâhil edilmiştir. Ancak, sonuçların anlamlı çıkmaması beklentiyle örtüşmemiştir. Burada belirtilmesi gereken nokta en uzun süre ikamet edilen yerde kurulan sosyal ilişkilerin bilişsel duygu düzenleme üzerinde önemli derecede etkiye sahip olmadığıdır. Kırsal yaşamdan kentsel yaşama doğru kadın ve erkek rolleri değişmektedir. Köy ve kasabalarda kızların eğitimine ve sosyalleşmesine verilen önem ilçe, şehir ve büyükşehirlere göre daha azdır. Bunun aksine, erkeklere de erken yaşlardan itibaren sosyal serbestliğin sağlanması cinsiyet rollerindeki farklılığı ortaya çıkarıyor. Ancak, sonuçlardan anlaşıldığı kadarıyla toplumsal cinsiyet rolleri içinde bulunulan dönemde bilişsel duygu düzenleme stratejilerini etkiler düzeyde olmayabilir. Eğitim seferberliği çalışmalarının yapıldığı bu dönemde, her bireyin köylerde dâhil olmak üzere eğitimini alma çabasına girmesi gelişen toplumsal bilinci gözler önüne seriyor. Hem ebeveynlerin hem de yetişen bireylerin kazandığı bu bilinç ile sosyal ve içsel yaşantılar daha sağlıklı hale geliyor. İnsanlar bu sayede ilişkilerinde daha sağlam adımlar atarak duygularını daha düzenli şekilde yönlendirebiliyor (Can, 2015). Gelişen teknolojiyle beraber ikamet yerleri arasında iletişim ve etkileşimin daha kuvvetlenmesinin tabakalaşmanın önüne geçtiği ve insanların duygusal anlamda farklılaşmasının önüne geçildiği düşünülmektedir. Diğer bir deyişle, iletişim imkânlarının üst seviyelere ulaşması, teknolojik gelişmelerin katkısıyla yerleşim yerleri arasındaki tabakalaşmayı ortadan kaldırıyor ve en uzun süre ikamet edilen yerin insanın bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma düzeylerinin farklılaşmasının önüne geçiyor (Kozlu, 2009).

Uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin demografik değişkenlere göre anlamlı farklılaşma durumu incelenmiş ve sonuçları alanyazın çalışmalarıyla kıyaslanmıştır. Alt problemlerin genel anlamda alanyazın çalışmalarıyla benzerlik ve farklılıklarının ortaya koyulması gelecek çalışmalara yol gösterecektir.

5. Öneriler

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinin birtakım demografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Bu bölümde, elde edilen bulgulara dayanarak ileride yapılabilecek araştırma ve uygulamalara yönelik öneriler verilecektir. Ölçek uygulama aşamasında öğrencilerin psikolojik danışmanlık alanından bir araştırmacının kendilerinin bilişsel duygu düzenlemelerine ilişkin ölçek uygulaması durumuna verdikleri

reaksiyondan yola çıkılarak “psikolojik yardım ihtiyacı” üzerinde durulmuştur. Uygulama yapılan bütün fakültelerde gözlemlenen öğrencilerin psikolojik herhangi bir etkiye karşı oldukça açık görüşlü ve ilgili davranışları onların bu tarz uygulamalardan uzak kaldığını göstermektedir. Bu duruma karşı yapılan araştırma sonucunda hem uygulamanın gerçekleştirildiği Bülent Ecevit Üniversitesi’nde hem de ülkenin birçok üniversitesinde üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik hizmetlerin yeterli olmadığı düşünülmektedir. Psikoloji, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Sosyal Hizmetler, Halkla İlişkiler gibi bölümlerin ders uygulamaları dışında üniversite öğrencilerine hizmet veren profesyonel psikolojik danışmanların fakültelerde görev yapmaması öğrenci psikolojik sağlığı açısından negatif bir durumdur. Eğitim yöneticilerinin ve üniversite yönetimlerinin üniversitede psikolojik hizmetlere önem vermesi ülke geleceği açısından oldukça önemlidir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu ve uyumsuz olanları kullanma oranları araştırmada sunulmuştur. Uyumsuz stratejileri kullanan bireylere yönelik “Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri” konulu psiko-eğitim programı hazırlanarak bireylerdeki etkisini gözlemleme imkânı sunan bir çalışma gerçekleştirilebilir. Elde edilecek sonuçların verimlilik düzeyine göre psiko-eğitim programının hedef kitle genişletilerek farklı eğitim kademeleri dâhil edilebilir. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanım oranlarının artırılması siyaset, sanat, spor, ekonomi gibi sektörlerde yaşanan mantık dışı çatışmaların azalmasına ve toplumsal kalkınmaya katkı sağlayacaktır. Bilişsel duygu düzenleme kavramının alanyazında yeni bir kavram olması bu konudaki çalışmaların belirli bir kitlede kalmasına sebep olmuştur. Teknolojik aletlerin insan yaşamına girmesiyle kişilerarası iletişimin azaldığı tahmin edilmektedir. Bu araştırmanın gerçekleştirilmesi gelecekte yeni araştırmalara ışık tutabilir. Teknolojik aletlerin insan yaşamına tam anlamıyla girdiği 2000 ve sonraki yıllarda doğan bireyler ile 2000 ve öncesinde doğan bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıklarının karşılaştırmak toplumun geleceği için önemli bir araştırma olabilir. İki grubun bilişsel duygu düzenleme stratejilerini tercih durumlarının karşılaştırmak üzere tarama araştırması yapılabileceği gibi, 2000 ve öncesinde doğan neslin 2000 ve sonrasında doğan nesil ile etkileşimlerinde duyguların etkisini gösterecek deneysel çalışmalar da gerçekleştirilebilir. Ayrıca, erken yaşlardan itibaren çocuklarını teknolojik aletlerle etkileşim halinde yetiştiren aileler ile teknolojik aletlerin çocuklara zararlı olduğu düşüncesiyle çocuğunu bu aletlerden uzak tutan ailelerin tespit edildiği bir çalışma ortaya koyulabilir. Bu ailelerde yetişen çocukların belirli aralıklarla takip edilerek duygu düzenleme becerilerinin ne yönde şekillendiğini incelemek alanyazına büyük katkı sağlayacaktır.

6. Kaynakça

- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsayıgı, karar verme ve stres başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Konya.
- Avşaroğlu, S. & Güleş, E. (2019). Investigation of Life Satisfaction of The Parents Who Have Children With Special Needs in Terms of Their Compassion and Self-Understanding Levels. *Kastamonu Education Journal*, 27(1), 365-376.
- Can, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinin aile, cinsiyet rolleri ve kadına yönelik şiddete ilişkin tutumları. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(1), 163-175
- Çelik, H. ve Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1).
- Çolakoglu, Ö. M. (2016). *Öğretmen adaylarının öz-düzenleme yaklaşımlarının çalışma becerileri ve akademik başarılarına etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ecirli, H., ve Ogelman, H. G. (2015). Beş-altı yaş çocukları için duygu düzenleme stratejileri ölçeği'nin geçerlik güvenirlik çalışması. *Uhab Journal*, 4(13).
- Fazlıoğlu M. (2018). *3-12 aylık bebeği olan annelerde mizaç ve karakter özellikleri, eş uyumu, duygu düzenleme stratejileri ve bebeğin mizacının postpartum depresyon ile ilişkisi*. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Leiderdorp, The Netherlands: DATEC*.
- Gökçe G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271.
- İnci, M. A., ve Deniz, Ü. (2015). Baba tutumları ile çocuğun yaşı, cinsiyeti, doğum sırası ve kardeş sayısı değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi-The Black Sea Journal of Social Sciences*, 57.
- Kahraman, M. S., ve Çokamay, G. (2016). Aile içi şiddet ve çocuklar üzerindeki etkileri: temel kavramlar, güvenlik planı hazırlama ve alternatif tedavi model örnekleri. *Psikiyatride Guncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 8(4), 321-336.
- Kayhan H. (2017). *Ergenlikte saldırganlık ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kozlu, D. (2009). Teknolojik gelişmelerin toplum ve sanata yansımaları. *Art-e Sanat Dergisi*, 2(3).
- Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology*, 66(2), 116-124.
- Onat, O., ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.
- Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1516-1523.
- Özmen, S. K. (2004). Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), 27-39.
- Santrock, J. W. (2015). Yaşam boyu gelişim: gelişim psikolojisi: Life-span development. *Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Limited Şti*.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.