

**DUYGUSAL YILMAZLIK: ÇOCUK VE ERGENLER BAĞLAMINDA KURAMSAL BİR
AÇIKLAMA**

*EMOTIONAL RESILIENCE: A THEORETICAL EXPLANATION IN CONTEXT OF
CHILDREN AND ADOLESCENTS*

Dr. Gülşah KURTOĞLU

Özkan Erdek Mesleki Eğitim Merkezi, kutupyildizipdr-gmail.com, Ankara/Türkiye

ÖZ

İnsan olmak belki de en güzel haliyle “duyguları ifade etme” özelliğinde hayat bulmaktadır. İnsan hisseden ve bu hislerini ifade edebilen bir canlıdır. Sanatın her dalında insanların içinden gelen duyguları eşsiz bir esere dönüştürdüğüne şahit olmak büyüleyici bir deneyim olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir sanatkarın elinde eşsiz bir esere dönüşebilen duygular iyi yönetilmediğinde pekâlâ insanı zorlayabilmekte, ilişkilerinde problem yaşamasına sebep olabilmektedir. İnsan karmaşık bir yapıya sahiptir ve günlük olaylar karşısında çok çeşitli duygular hissedebilir. Bu noktada duyguların kontrol edilmesi, iyi yönetilmesi devreye girmektedir. Duygusal yılmazlık her türlü sosyal durumda duygularını yönetebilmeyi ifade etmektedir. Ayrıca sadece duyguları yönetmek değil, hem bireyin kendi içsel duygularına verdiği tepkiyi, hem de bunun sonucu olarak ortaya çıkan davranışları kontrol edebilmeyi kapsamaktadır. Duygusal yılmazlığa sahip insanlar sahip oldukları olumlu düşünme alışkanlıkları ve duygusal kontrol sayesinde hayatları boyunca karşılaştıkları zorlayıcı olaylar karşısında baş etme becerilerini akılcı bir şekilde kullanabilmektedirler.

Son yıllarda çokça ilgi duyulan konulardan biri olan yılmazlık ile ilgili ülkemizde çeşitli araştırmalar yapılmış olmasına rağmen duygusal yılmazlık incelenmeye muhtaç bir başlık olarak dikkat çekmektedir. Bu çalışmanın amacı duygusal yılmazlık konusunu çocuklar ve ergenler bağlamında kuramsal olarak ele almaktır.

Anahtar Sözcükler: Duygular, Duygusal Yılmazlık, Duygusal Kontrol, Duygusal Düzenleme

ABSTRACT

Being a human materializes itself at best by expressing one's pure emotions. Human beings are living creatures who feel and express emotions. It is a fascinating experience to witness artist's expression of their emotions in all fields of the arts. When emotions which can turn into a unique work of art in the hands of an artist are not managed well can force people and cause some problems in their relationships. Human beings are complex creatures and can feel a wide variety of emotions in the face of everyday events. At this point, control of emotions and good management of them come into play. Emotional resilience means to manage emotions in all social situations. It also includes not only managing emotions, but also controlling the individual's reaction to his or her own inner feelings, as well as the behaviors that emerge as a result. People who have emotional resilience can use their ability to overcome challenging life events by their positive thinking habits and emotional control.

In recent years, a variety of research about resilience which is one of the most interesting subjects has been carried out in our country. However emotional resilience draws attention as a subject that needs to be examined. The aim of this study is to theoretically examine emotional resilience in the context of children and adolescents.

Key Words: Emotions, Emotional Resilience, Emotional Control, Emotional Regulation

1. GİRİŞ

Kendi çocukluk yıllarımıza kıyasla aileler gün geçtikçe daha karmaşık ve meşgul bir yapı sergilemektedirler. Ebeveynler geçmişe oranla iş yerinde daha çok zaman geçirmekte, daha yoğun bir tempoda çalışmaktadır. Babaların yanı sıra giderek daha fazla sayıda anne iş hayatına atılmakta ve kariyer yapmaya devam etmekte, boşanmalar artmaktadır. Aile bireylerinin birlikte geçirdikleri zaman azalmış olup; her bireyin kendi özel faaliyetleri ile meşgul olarak zaman geçirmesi söz konusudur. Ebeveynler geç saatlere kadar çalışmakta, çocuklar okul dışı kurslara ve diğer faaliyetlere daha çok zaman ayırmakta ve okuldan döndüklerinde büyük olasılıkla boş bir evle karşılaşmaktadırlar. Böyle bir ortamda çocukların beslenme alışkanlıklarının değiştiği; televizyon, internet gibi ortamlar ile yalnız başlarına hatırı sayılır bir zaman harcadıkları söylenebilir (Temel & Aksoy, 2001).

Aile yapısında yaşanan bu değişim geleneksel çocuk büyüme anlayışını kökten değişime uğratmış görünmekte, çocukların tüm yaşamını hatta beslenme alışkanlıklarını bile değiştirmektedir. Ebeveynler hem maddi zorluklar, hem de iş ve yaşam stresi ile mücadele ederken; kendi yaşadıkları stresle, çocuklarını sorumluluklar, baskılar, günlük rutinin sürekli değişmesi ve ayrılıklar ile boğmakta ve onları aşırı yükleyebilmektedirler. İş hayatı içinde bunalan ebeveynler, bu sıkıntıları evde çocuklarına yansıtabilmektedir. Ebeveynler çocuklarını kendi gelecek projeleri olarak görebilmekte ve kendi başarı sembolleri olarak çocukları kullanabilmektedir (Miller, 2000). Çocuklar bu durumda küçük yaşlarda yetişkin sorumluluklarıyla yüz yüze gelmekte, bunlarla baş etmek için çaba sarf etmek durumunda kalmaktadır.

Değişen aile yapısının yanı sıra; televizyon, internet ve video oyunları, reklamlar, ergenlere yönelik hazırlanan dergiler, müzik videoları da çocuk ve ergenleri çepeçevre kuşatmış görünmektedir. Tüm bu medya araçları hayatın her alanına çok yoğun bir şekilde girmiştir ve dünyanın diğer ucunda gerçekleşmiş bir olayla ilgili haberlere, çıkmış en son şarkıya veya sosyal medya aracılığıyla gerçek kişilere her an her yerde ulaşılabilmesi mümkün kılmıştır. Ancak bu durum, bir yandan da, istenmeyen mesajlara ve materyallere de anında ulaşılabilmesi anlamına gelmektedir.

Günümüzde, yaşanan teknolojik gelişmelerin çoğu kez olumlu özelliklerinden bahsedilmektedir. Ancak; her türlü bilgiye daha hızlı ve daha erken ulaşmak, her zaman sağlıklı bir durum olarak değerlendirilebilir mi? Bilgiye erken ve yoğun bir şekilde ulaşmak insanı daha erken geliştirmekte, ancak bu durum bir takım sakıncaları da beraberinde getirmektedir (Graber & Sontag, 2006).

Televizyonda ya da internette sürekli karşımıza çıkan, hem sözleri hem de video görüntüleri bakımından giderek artan bir şekilde cinsellik içeren popüler müzikler, aşırı şiddet içeren oyunlar çocuk ve ergenleri yoğun biçimde etkisi altına almaktadır. Müzik videolarının çoğunda yer alan figürler, müzik öyle olmasa dahi seksi bir imaj içindedir. Kadın-erkek ilişkileri sadece pür eğlence ve şehvet olarak resmedilmekte, yoğun bir cinsel içerik ile sunulmaktadır. Şiddet içerikli oyunlarda ise ölüm, kan, vahşet görüntüleri sıradanlaşmakta, çocuk ve ergen üzerinde normalde oluşturması gereken duyguları köreltmektedir. Kısacası; “kanıksama” durumu ortaya çıkmaktadır.

Günümüz çocuk ve ergenleri cinselliğin ve şiddetin çok küçük yaşlarda bu kadar vurgulandığı, değer gördüğü; sınavların, derslerin ve nitelikli bir eğitim almanın her geçen gün zorlaştığı bir çağda yaşamaktadır. Bu popülasyonun içinde bulunduğu bilişsel gelişim düzeyi dikkate alındığında maruz kaldıkları tüm bu etkenler ile ilgili nasıl yorum yapacakları ve hangi duyguları hissedecekleri, hissettikleri bu duygularla nasıl baş edecekleri ve bu duyguları hangi düşünce ve davranışlara dönüştürecekleri üzerinde titizlikle düşünülmesi gereken bir konudur.

Yukarıda sözü edilen bilgiler ışığında çocuk ve ergenlerimizin hem psiko-sosyal ve duygusal, hem de eğitsel açıdan risk altında olabilecekleri gözler önüne serilmektedir. Diğer yandan, risk altında olsunlar ya da olmasınlar, sadece ülkemizde değil, hızla değişen dünyada başarılı, özgür ve yılmaz bireyler olmak isteyen çocuk ve ergenler, amaçlarına ulaşmak için iyi bir donanıma ve kaynağa sahip olmak durumundadır.

Günümüz çocuk ve ergenlerinin; büyüdüklerinde çağımızın kaçınılmazı değişim karşısında esnek, problem çözme ve etkili karar verme konusunda yaratıcı, sağlıklı- destekleyici ilişkiler kurabilen ve sürdürebilen, diğer insanlarla takım çalışmaları yapabilen, zorlayıcı durumlar baş gösterdiğinde kendi iç kaynaklarını harekete geçirebilen bireyler haline gelmeleri gerekmektedir. Ayrıca; çocuk ve ergenler sürekli değişen dünyada, bir yandan akademik başarı ve duygusal yılmazlık özelliklerini gösterirken öte yandan suçtan, şiddetten ve her türlü kötü alışkanlıktan uzak durmak gibi bir tutum sergilemek durumundadır.

Mutlu ve sosyal anlamda yetkin bireyler, hem okulda hem toplumda daha üretken olmaktadır. Hem akademik yılmazlık hem de sosyal-duygusal yılmazlık becerilerini geliştirmek günümüz eğitim sisteminin

temel hedefi olmalıdır. Bu, içinde bulunduğumuz koşulların bir gereğidir ve ulaşılması mümkün görünmektedir. Burada önemli olan, çocukların sınavlarla dolu bir hayata değil, hayatın zorlu sınavlarına hazır olmaları gerektiğidir. Bu görüş, insan gelişimi ve davranışını olumlu ve proaktif olarak nitelendiren psiko - eğitsel yaklaşımın özünü yansıtmaktadır. Buna göre okullar; çocuk ve ergenleri koruyan, geliştiren, en iyi öğrenmeyi sağlayan, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyen ortamlar olmalıdır (Cefai, 2008).

Günümüz post modern ailesinde, modern ailenin sahip olduğu masum, yetişkin korumasına muhtaç çocuk anlayışı; yerini yetkin, hazır ve yaşamın tüm olanaklarıyla, meydan okumalarıyla uğraşabilecek bir çocuk anlayışına bırakmıştır. Post modern ailede erken yaşlardan itibaren boşanma ve tek ebeveyn ile başa çıkabilen, ev bakımı dışında da başının çaresine bakabilen, okulun zorlu sınavlarına hazır, medyadan gelen canlı şiddet ve ürkütücü cinsellik ile darmadağın olmayacak çocuklara ihtiyaç vardır. Bu yeni anlayış, yetişkin sorumluluğunu gençlere devretme durumunun bir sonucu olarak görülebilir (Elkind, 2001).

Son olarak Elkind'in belirttiği gibi, günümüz post modern yaşamı içinde çocuk ve ergenlerin omuzlarına yıkılan yükün her geçen gün arttığı söylenebilir. Yukarıda sözü edilen tüm bu gerekçelerle, "yılmazlık" kavramı, önleyici çalışmalar kapsamında giderek ilgi çeken ve etkili bir kavram haline gelmeye başlamıştır. Alanyazında yılmazlık kavramı; eğitsel yılmazlık, akademik yılmazlık, duygusal yılmazlık gibi alt başlıklara ayrılarak incelenmiştir (Buttil-Leavy, 2009; Downey, 2002; Gizir, 2004; Jackson, 1999; Kim, 2006; Makris, 1999; Martin & Marsh, 2008; Mirkiani, 2007; Morales, 2000; Pires, 2004; Sacker & Schoon, 2007; Taylor, 2007; Torre, 2004; Vaslow, 2000). Bu çalışmada yurtiçi alanyazında yeni incelenmeye başlanan duygusal yılmazlık başlığı çocuklar ve ergenler bağlamında ele alınmış, alana katkı yapması amacıyla kuramsal bir temel oluşturulmaya çalışılmıştır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Duyguların Kontrolü

Yirminci yüzyılın başlarında Sigmund Freud, duyguları kontrol etmeyi öğrenmenin uygar insanı tanımlayan kişilik gelişiminin başlıca göstergesi olduğunu ifade etmiştir. Freud'un bu önemli görüşünün üzerinden yıllar geçse de, konu hala güncelliğini korumaktadır.

Freud'un yapısal kişilik kuramı olarak bilinen modelinde kişilik "id-ego-süperego" olmak üzere üç sistemden oluşmaktadır. Kişiliğin bu üç sistemi sürekli bir biçimde etkileşerek bireyin davranışlarını yönlendirmektedir. "İd" kişiliğin ilkel yönünü oluşturmakta, daima haz ilkesine göre hareket etmektedir. Mantık dışı istek ve arzularla, bireyin içsel dürtülerinin her ne pahasına olursa olsun doyurulması en önemli işlevidir. Bebeklik döneminde kişilik yapısının tamamını içsel dürtüleri içeren "id" oluşturmaktadır. Bu sebeple bebekler dürtülerini erteleme, denetleme ve düzenleme becerilerine sahip değildir.

Gelişim süreci içinde sadece id'den oluşan yapı ayrımlaşarak ego ve süperegoyu oluşturmaktadır. "Ego" kişilik yapısının gerçeklik ilkesine göre hareket eden bölümüdür. İd'den gelen isteklerle hayatın gerçeklikleri ve süperegonun baskıları arasında bir denge unsuru olarak işlev göstermektedir. Mantık yürütme, problem çözme ve karar verme gibi üst düzey bilişsel işlevlere sahip olan ego, id'in isteklerinin en uygun şekilde karşılanabilmesi için akılcı çözümler bulmaya çalışmaktadır (Freud, 1921). Bu isteklerin toplumsal değerlere uygun şekilde karşılanabilmesi için en uygun zamanın, yerin ve objelerin bulunması ego'nun görevidir. Bu noktada, bireyin kendi içsel dürtülerini ve davranışlarını kontrol etmesi, düzenlemesinden söz edilmektedir. Egonun bu işlevi güçlendirilmelidir (Schultz & Schultz, 2005).

Öz-kontrol mekanizmasının işlev görmesi ile ortaya çıkan bu durum, "anlıkların ertelenmesi", "ego kontrolü", "ego yılmazlığı" gibi kavramlarla açıklanmaktadır. Bunlar; bireyin duygularını, davranışlarını ve motivasyonunu anlayabilme bağlamında kişiliğin en önemli yapıları olarak görülmektedir (Letzring, Block & Funder, 2005). Ego kontrolü bireyin duygularını, dürtülerini ve isteklerini kontrol edebilmesi anlamına gelmektedir (Vohs & Finkel, 2006). Ego kontrol mekanizmaları arasında sezgi, planlama, zevki erteleme ve başkalarının farkında olma gibi beceriler yer almaktadır (Shapiro, 1997). Ego yılmazlığı ise belli bir durumda, uygun şekilde ve yoğunlukta ego kontrolünü sağlayabilme anlamına gelmektedir (Vohs & Finkel, 2006). Bunu başarabilen birey, olumlu bir uyum süreci yaşamaktadır (Preston, Yates & Moss, 2012).

Bu uyum sürecinin hayatın ilk yıllarında başladığını söylemek mümkündür. Erken çocukluk dönemi bu bakımdan kritik bir öneme sahiptir. Bebeklik döneminden itibaren giderek olgunlaşmaya ve deneyimlerini arttırmaya başlayan çocuk, içsel dürtülerini ve davranışlarını daha planlı ve bilinçli bir şekilde kontrol etmeye ve düzenlemeye başlamaktadır. Ayrıca duygularını, duygusal tepkilerini, problem çözme

becerilerini ve bilişsel süreçlerini kontrol etme konusunda ilerleme göstermektedir (Bronson, 2000). Bu sürecin öz düzenleme ile ilgili becerilerin başlangıcı olduğu söylenebilir.

2.2. Öz Düzenleme, Öz Yeterlik ve Duygusal Yeterlik

Öz düzenleme kavramı, sosyal bilişsel kuramın savunucularından Bandura tarafından birey, bireyin davranışları ve çevresinden oluşan etkileşimsel bir süreç kapsamında açıklanmaktadır. Bireysel amaçlara ulaşmak için uyarlanmış ve planlanmış düşünceler, duygular ve davranışlar öz düzenlemenin temelini oluşturmaktadır. Bireyler kendi davranışlarının sonuçlarının çevreleri ile kişisel ilişkilerini nasıl etkilediğini değerlendirerek sonraki davranışlarını buna göre biçimlendirmektedir. Bu nedenle bireyler, tepkisel organizmalar olarak değil, öz örgütleyici (self-organized), etken, öz yansıtıcı (self-reflective) ve öz düzenleyici (self-regulating) canlılar olarak ele alınmaktadır. Öz düzenleme, bireyin ne kadar uyku uyuyacağını, ne kadar yiyeceğini, ne konuşacağını, toplumda nasıl davranacağını ve daha pek çok davranışını kendisinin kontrol etmesi esasına dayanmaktadır. Bandura'ya göre insanların davranışları, sadece dışsal pekiştireçler ve cezalarla kontrol edilmemektedir, insanlar davranışlarını büyük ölçüde kendi kendilerine düzenlemektedirler (Bandura, 1991).

Saarni'ye (1999) göre öz düzenleme ve öz yeterlik kavramları duygusal yeterliğin gelişiminde çok önemli yer tutmaktadır. Öz düzenleme becerisi yüksek olan insanlar duygusal tepkilerini, davranış tarzlarını belirlemek ve sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkmak için ipucu olarak kullanmaktadırlar. Bunu yapabilmek için birey, duygularının karmaşık yapısını anlayabilmeli ve yaşadığı olaylarla ilgili ortaya çıkan duygularını doğru bir şekilde değerlendirebilmelidir. Öz yeterlik ise Bandura'nın (Bandura, 1993; 1982) "bireyin belli bir konuda başarılı olmak için gerekli becerilere ve kapasiteye sahip olması" olarak tanımladığı bir kavramdır. Öz yeterlik, insanların düşünce biçimlerini ve duygusal tepkilerini etkilemektedir. Duygusal yeterlik ve öz yeterlik karşılıklı ilişki içindedirler. Sosyal etkileşim halinde olan bireyin öz yeterlik duygusuna sahip olması bu ilişkilerde onu çok daha etkin ve başarılı bir hale getirirken bireyin duygusal yeterliğinin yüksek olması, duyguları açığa çıkaran ve özünde zaten "sosyal" olan etkileşimlerde öz yeterliğini kullandığı anlamına gelmektedir (Saarni, 1999).

Saarni'ye (1999) göre öz yeterlik kavramını oluşturan beceriler, duygusal yeterlik kavramının da bileşenleridir. Bu kavram duygusal iletişimi ortaya çıkaran sosyal etkileşim açısından ele alındığında; bireyin duygusal tepkilerini, duygular ve kişilerarası ilişkilerde duyguları ifade etme konusundaki bilgilerini pratikte nasıl uygulamaya koyduğunu anlatmaktadır. Kısaca tanımlanacak olursa duygusal yeterlik, çeşitli ve zorlayıcı sosyal ilişkilerde ustaca ve başarılı bir şekilde iletişim kurmayı sağlayan ve öğrenilebilen, geliştirilebilen beceriler ile ilgili kapasitedir. Saarni (1999), duygusal yeterliğin bileşenlerini oluşturan becerileri sekiz başlık altında incelemiştir:

1. Kendi duygularının farkında olmak,
2. Diğer insanların duygularını fark etmek ve anlamak,
3. Duygular ve ifade etme biçimleri ile ilgili kelime hazinesine sahip olmak,
4. Empati kurabilme becerisine sahip olmak,
5. İçsel duygusal deneyimler ile dışsal duygusal ifadeleri ayırt edebilmek,
6. Olumsuz duygular ve stres yaratan durumlar ile başa çıkabilmek,
7. İlişkilerde duygusal iletişimin farkında olmak,
8. Duygusal öz yeterlik kapasitesine sahip olmak.

Lau ve Wu (2012), bu sekiz beceriyi "beceriler ve algısal – davranışsal alan" olarak iki ana başlıkta özetlemiştir. İşlevsel bir tanım yapabilmek için duygusal yeterliğin üç ana bileşenini ortaya koymuştur: 1) bireysel duyguların belirlenmesi ile ilgili beceriler, 2) diğer insanların duyguları ile iletişim kurmak için gerekli beceriler, 3) olumsuz duygular ile başa çıkmak için gerekli beceriler.

Denham ve Burton (2003) duygusal yeterliği çocukların diğer insanlarla iletişim kurması ve sosyal ilişkiler oluşturmaları için gerekli olan en önemli yeterliklerden biri olarak görmektedirler. Küçük çocuklar duygusal tepkiler vermeyi, diğer insanlarla iletişim halindeyken stratejik ve anlık olarak duygusal tepkilerini kontrol etmeyi ve böylece kişilerarası ilişkileri ve duygusal deneyimlerini yönetmeyi öğrenmektedirler. Duygusal yeterlik kavramı duyguları ve duygusal deneyimleri ifade etmeyi, kendisinin ve başkalarının duygularını anlamayı ve duyguları düzenleme becerilerini kapsamaktadır.

2.3. Duygusal Zeka

Bu noktada, Salovey ve Mayer (1990) tarafından ilk kez kullanılan “duygusal zeka” kavramına kısaca değinmek gerekmektedir. Duygusal zeka, bireyin kendisinin ve diğer insanların duygularını anlayabilme, bu veriyi değerlendirebilme ve elde ettiği bilgiyi düşünce ve davranışlarını yönetmede bir rehber olarak kullanabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Duygusal zekanın dört bileşeni; bireyin kendi duygularının farkında olması, bireyin diğer insanların duygularının farkında olması, bireyin kendi duygularını yönetebilmesi ve bireyin diğer insanların duygularını anlayıp idare edebilmesi olarak ifade edilmiştir. Ayrıca duygusal zekayı üç ana başlıkta ele almışlardır: duyguların değerlendirilmesi ve ifade edilmesi, duyguların düzenlenmesi ve duyguların pratikte kullanılması. Lau ve Wu (2012), duygusal zekanın doğuştan gelen bir yetenek olduğunu, duygusal yeterliğin ise bireyin içinde büyüdüğü kültürel bağlamda edindiği becerileri kapsadığını ifade etmiştir. Bu bakımdan duygusal zekanın içsel bir faktör olduğu, davranışa dönüşmeyeceği; duygusal yeterliğin ise duygusal zekanın davranışa dönüşmesi ile oluşan gözlenebilir beceriler bütünü olduğu söylenebilir.

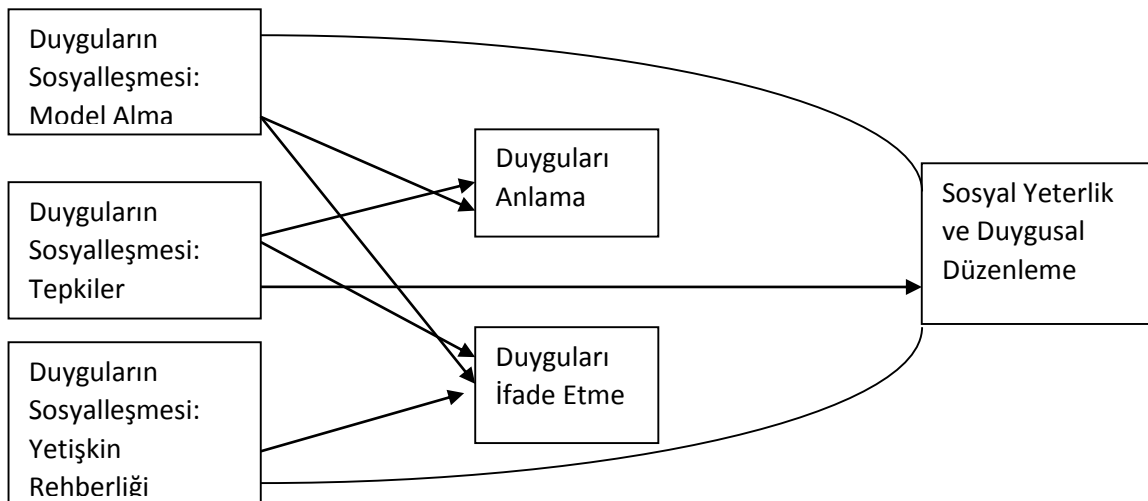
Yukarıdaki açıklamalarda görüldüğü üzere, duygusal yeterlik ve duygusal zeka kavramları birbirinden ayrılamayacak kavramlardır. Duygusal yeterlik ve duygusal zekanın temelinde bireyin duygularının farkında olması ve bu duyguları yönetebilmesi yatmaktadır. Bir diğer deyişle, bireyin hissettiği duyguları düzenleyebilmesinden söz edilmektedir. Duygusal düzenleme, duygusal deneyimleri içsel ve dışsal olarak yönetebilmek anlamına gelmektedir. Birey kendi içinde hissettiği duygu durumunu ve buna bağlı olarak gelişen davranışsal ifadeleri yönetebilmelidir (Saarni, 1999). Denham ve Burton’a (2003) göre hem negatif hem de pozitif duygular belli bir düzenlemeye ihtiyaç duymaktadır. Çocuklar onlara yardımcı olan ve hoş giden duyguları koruma ve artırma; yardımcı olmayan hoş gitmeyen duyguları ise azaltma, yok etme eğilimindedirler. Bu beceriler çocukların iyilik hallerine ve diğer insanlarla başarılı ilişkiler kurmalarına yardımcı olmaktadır.

Duygusal düzenleme becerilerinin kazanılması, genel psikolojik sağlık bağlamında değerlendirildiğinde önemli bir gelişimsel görevdir. Bireyin kendi duygularını düzenleyebilme becerisi sosyal işlevi açısından da büyük anlam ifade etmektedir. Bu beceri, bireyin duruma uygun duygusal tepkileri ve ifade biçimleriyle ilgili beklentileri de içeren sosyal rollerini tam anlamıyla gerçekleştirebilme yeteneği olarak değerlendirilen davranışsal öz düzenlemesinin temelini oluşturmaktadır. Örneğin, diğer insanların yüz ifadeleri çevre ile ilgili dolaylı bilgi sağlamakta bireyin davranışlarını ayarlamasına yardımcı olmaktadır (Wilton, 1997).

2.4. Duygusal Düzenleme ve Sosyal Yeterlik

Çocuk tarafından içselleştirilmiş bir duygusal düzenleme süreci sosyal yeterliğin gelişiminde temel görevi ifa etmektedir. Çocukların sosyal yeterlikleri geliştikçe, çevrelerindeki duygusal iletişimi algılamaları da o oranda gelişmektedir. Bu da onları daha ileri düzey sosyal etkileşimler içine girmeye ve yeni ilişkiler kurmaya cesaretlendirmektedir (Wilton, 1997). Denham (1998) duygusal düzenleme ile sosyalleşme sürecini gelişimsel bir model içinde özetlemektedir (bkz. Şekil 1). Bu modelde, duyguları anlama ve ifade etmenin çocuğun çevresinde gerçekleşen olaylara tepkilerini belirleyen en önemli faktör olduğu belirtilmektedir. Tüm bu açıklamaların sonucunda, duygusal düzenleme becerilerinin çocuğun sosyal gelişiminde kritik öneme sahip olduğunu söylemek gerekmektedir.

Şekil 1. Gelişimsel Süreç İçinde Duygusal Düzenleme ve Sosyalleşme



Bu nedenle günümüzde giderek daha fazla sayıda araştırmacı duygusal yeterlik, duygusal zeka, duygusal düzenleme gibi kavramlara ilgi duymakta ve bu kavramlarla ilgili çeşitli araştırmalar yapmaktadır (Arslan, 2017; Cavanagh ve diğ., 2017, Hurrell ve diğ., 2015; Malbeouf-Hurtubise ve diğ., 2016; Prakash ve diğ., 2016; Wigelsworth ve diğ., 2016; Valois ve diğ., 2017). Genel olarak “duygusal yeterlik - duygusal düzenleme” kapsamında yer alan bir diğer önemli kavram ise “duygusal yılmazlık” olarak adlandırılmaktadır (Carbonell & diğ., 1998; Gifford, 2001; Luthar, 1991; Pires, 2004; Preston & diğ., 2012; Volk-Stowell, 2004; Vorbach, 2002; White, 2008).

3. DUYGUSAL YILMAZLIK

Duygusal yılmazlık öz olarak bireyin zorlayıcı bir olayla karşılaştığında yaptığı içsel ve dışsal uyum sağlama sürecini anlatmaktadır (Hromek, 2005). Saarni'ye (1999) göre duygusal yılmazlık; bireyin, özellikle yoğunluk ve hissedilme süresi bakımından öznel duygusal deneyimlerini ve başka insanlarla iletişim kurarken duygu ifadelerini yönetebilme becerisidir. Duygusal yılmazlık; hem duygulara verilen içsel tepkilerin, hem de duyguların dışa vurulmuş hali olan davranışların öz düzenlemesi ve kontrolü anlamına gelmektedir. Landy (2002), benzer bir tanımlama yaparak duygusal yılmazlığı, bireyin kendi duygularına verdiği içsel ve hissettiği duyguların sonucu olarak ortaya çıkan davranışsal tepkileri düzenleyebilmesi olarak ifade etmektedir.

Çocuk ve ergenlerde duygusal yılmazlık, Bernard (akt. Pires, 2004) tarafından çocuk ve ergenlerin zor olaylar karşısında hissettikleri olumsuz duyguların yoğunluğunu düzenlemelerine yardımcı olacak başa çıkma becerilerini (düşünce biçimini değiştirmek, dikkatini başka bir şeye yöneltmek, egzersiz yapmak, destek aramak, vb.) kullanma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kapasite, çocukların yoğun olarak hissettikleri duygularını ve bu duygulara bağlı olarak ortaya çıkan davranışlarını kontrol etme becerilerini ifade etmektedir. Duygusal yılmazlık kavramı, özgüven, organize olma becerisi, sosyal beceriler, kararlılık ve sabır gibi özellikler ile yakından ilgili olmakla birlikte, bu özellikleri doğrudan kapsamamaktadır. Duygusal yılmazlık, çocukların zor olaylar karşısında hissettikleri yoğun ve olumsuz duyguları düzenleyebilmelerine yardımcı olan başa çıkma becerilerini (destek alma, düşünceyi değiştirebilme, mizahı kullanma, yeni yollar deneme) kullanabilme kapasitesidir (Bernard, 2011; Bernard & Pires, 2006).

Alanyazında duygusal yılmazlıkla ilgili üç faktör göze çarpmaktadır. Zor olaylar karşısında (reddedilme, başarısızlık, kavg, sıkıcı ve zor ödevler vs.) çocuklar:

- Endişe, kaygı, üzüntü ve öfke duygularını ne şiddette hissedeceklerini kontrol edebilirler,
- Çok üzgün, endişeli, kaygılı ve öfkeli olduklarında davranışsal dürtülerini kontrol edebilirler,
- Üzüntü, endişe, kaygı ve öfke gibi duyguları çok yoğun hissettiklerinde hızlı bir şekilde sakinleşebilirler.

Duygusal yılmazlık, zor olaylar karşısında bireylerin duygularını kontrol ederek hedeflerine ulaşma ve problem çözme çabalarını devam ettirebilmeleri anlamına gelmektedir. Bu durum aynı zamanda özgüven sahibi, kararlı, sabırlı, düzenli ve diğer insanlarla iyi geçinebilen bir insan olmayı gerektirmektedir.

Duygusal yılmazlık kavramı, başa çıkılması gereken tek bir kötü olayın üstesinden gelmek anlamına gelmemektedir. Çok daha geniş bir çerçevede, duygusal kontrol sayesinde bireyin hayatı boyunca karşılaştığı zorlayıcı olaylar karşısında akılcı kararlar alabilme ve tüm hayatını yönetebilme becerisini ifade etmektedir (Bernard, 2011; Carter, 1998; Makris, 1999). Duyguları yönetmek, kişinin kendi duygularını kendi içinde düzenlemesi ve daha iyi bir iletişim, işte ve evde daha başarılı bir hayat, ilişkilerde çatışmanın azalması ve yakınlaşmanın artması anlamına gelmektedir (Köroğlu, 2011; Güney, 2000). Cunningham (2002) duyguları anlamanın ötesinde, duyguları kontrol edebilmenin çok daha önemli olduğunu, günlük hayatta stres yaratan zor olaylarla mücadelede uyum ve sosyalleşmenin gelişiminde temel bir rol üstlendiğini ifade etmektedir. Duygusal yeterlik kapsamında ele alınan bu beceri, çocukların benlik saygılarını, sosyal yeterlik ve öğrenme kapasitelerini geliştirmede de çok önemli bir rol oynamaktadır (White, 2008).

Gelişimsel çerçeve içinde duygusal yılmazlık; çocukların zorlayıcı yaşam olayları karşısında streslerini yönetebilme becerileri olarak tanımlanmaktadır. Gelişim süreci içinde çocuklar, olumsuz duyguları çok yoğun hissettiklerinde verdikleri davranışsal tepkileri de kontrol etmeyi öğrenmektedirler. Duygusal yılmazlığın gelişiminde; çocuğun mizacı, inanç sistemi ve ebeveynlerinin tutumları gibi pek çok içsel ve dışsal faktör etkili olmaktadır (Bernard, 2011).

Duygusal yılmazlık kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için bebeklik ve çocukluk döneminde bu kavram ile ilgili becerilerin gelişim sürecini açıklamak yerinde olacaktır. Yaşamlarının başlangıcında bebekler, stres

altında olduklarında ağlayarak ve bakışlarını yabancılardan kaçırarak olumsuz duygularını kontrol etmeye başlarlar. Bebeklerde duygusal sistemlerin ve duyguları düzenleyebilme becerilerinin gelişimi içsel ve dışsal faktörlerin karşılıklı etkileşimi sonucu gerçekleşmektedir. Bebeğin uyum yapabilme kabiliyeti için en önemli gerekliliklerden biri olan duyguları düzenleme becerisi; biyolojik, sosyal-duygusal ve bilişsel yeterliklerin etkileşimi sonucu gelişebilmektedir (Conway, 2005; Volk-Stowell, 2004; Kennedy, 1999).

İlk aylarda bebeklerin duygusal yaşantıları açlık, üşüme ve uyku gibi ihtiyaçlar üzerine odaklanmaktadır. Çocuklar yaklaşık bir buçuk yaşına geldiklerinde ve yürümeye başladıklarında duyguları, kendi yaşadıklarına anlam verme biçimlerine ve hayatlarındaki önemli figürler hakkındaki düşüncelerine göre değişir. Duygular, çevrelerindeki kişilerle kurdukları ilişkilerden kaynaklanmakta ve aynı zamanda bu ilişkilerin temelini oluşturmaktadır. Yaşamın ilk yıllarında duygusal yaşantının temelini oluşturan tüm bu deneyimlerin odak noktasında, çocuğun annesi (genel anlamda çocuğa bakım veren kişi) yer almaktadır (Conway, 2005; Maedgen, 1998; Volk-Stowell, 2004; White, 2008). Anneleriyle sıcak ve yakın ilişkisi olan çocuklar yetişkin yaşamında zorluklarla daha kolay baş edebilen, sosyal ve davranışsal açıdan daha uyumlu bireyler olabilmektedir (Lowery, 2002).

Cohen (1998), duygusal yılmazlığın gelişiminde sosyal destekten ziyade bireysel ve ailevi faktörlerin daha önemli olduğunu; özellikle anne depresyonu, ebeveyn psikopatolojisi ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin belirleyici rol oynadığını belirtmiştir. Bowlby'nin Bağlanma Teorisine göre anne ile çocuk arasında kurulan güvenli bağlanma ilişkisi, çocuğa sağlıklı psikolojik gelişim imkânı sağlar ve aynı zamanda bu ilişki, duygusal zekâyı da geliştiren bir faktördür. Bu bağlamda Bowlby, güvenli bağlanmanın sağlıklı ruhsal gelişim ve duygusal yılmazlık ile ilişkili olduğunu ileri sürmektedir (Bowlby, 1982).

Güvenli bağlanan çocuklar ergenlik dönemine geldiklerinde daha mutlu, benlik saygıları yüksek, gerektiğinde yardım isteyebilen, sosyal yeterlikleri güçlü, problem çözme becerileri ve yılmazlık özellikleri çok daha gelişmiş bireyler olmaktadır (Bostik, 2008; Guides, 2004; Liu, 2003; Pappadopulos, 1998; Yörükoğlu, 2011). Bowlby, sağlıklı gelişmiş ya da dönem dönem kesintilere uğramış bağlanma ilişkilerinin kişilik problemlerine ve ruhsal sorunlara yol açabileceğini belirtmiştir (akt. Bartley & diğ., 2007; Keller, 2003; Reker, 2002; Tüzün & Sayar, 2006).

Yaşamın ilk yıllarındaki duygusal gelişim sürecini sağlıklı geçiren çocukların anasınıfı yaşına geldiklerinde, eğer isterlerse, duygularını idare etmeyi başarmaları kuvvetle muhtemeldir (Conway, 2005; Volk-Stowell, 2004). Duygusal yılmazlık ile ilgili olgunlaşma süreci için en kritik dönemin okulöncesi dönem olduğu söylenebilir. Bu dönemde istekleri sürekli yerine getirilen ve benmerkezci düşünen çocuk; duygularını kontrol etmesi, isteklerini ertelemesi ve başkalarının da duygularını anlaması gereken bir okul çocuğuna dönüşmektedir. Çocuk ilk kez bu becerileri sergilemesi gereken sosyal bir ortam içine girmektedir. Duygusal yılmazlığın temeli atılmaya başlamaktadır (Conway, 2005; Volk-Stowell, 2004; White, 2008). Duyguları düzenleme stratejilerinin kazanılmaya başlanması ile birlikte çocuklar duyguların yönetilebilen, kontrol edilebilen ve uygun şekilde kullanılabilen özellikler olduğunu öğrenirler. Böylece, duygusal yılmazlık becerilerinin kazanılmasına yönelik bir temel atılmış olmaktadır (Acreman, 2001; Conway & McDonough, 2006; Kennedy, 1999; LaBillois, 2003; Volk-Stowell, 2004).

Gelişim dönemlerini sağlıklı geçiremeyen bebekler ve çocuklar için durum farklılık göstermektedir. Duygularını kontrol etmeyi öğrenemeyen çocuklar, ani duygusal patlamalar ve uyumsuz davranışlar gösterebilmektedir. Duygularını düzenleyememeleri, kontrol edememeleri ve duygusal yılmazlık düzeylerinin düşük olması sebebiyle hayatın zorluklarıyla mücadele konusunda ciddi sıkıntılar yaşayabilmektedirler. Bu çocuklar depresyon, davranış bozuklukları ve daha birçok psikolojik problem açısından risk grubu oluşturabilmektedir (Adrian ve diğ., 2011; Alink ve diğ., 2009; Bernard, 2011; Calkins ve Fox, 2002; Cavanagh ve diğ., 2017; Chan, 2008; Hill ve diğ., 2006; Hurrell ve diğ., 2015; ; LaBillois, 2003; Mahoney, 2006; Prince-Embury, 2007; Raver, 2004; Suveg ve Zeman, 2004; Volk-Stowell, 2004).

Duygusal ve sosyal becerilerin geliştirilmesi, çocuklara ve gençlere bilişsel yeteneklerini arttırma, kişiler arası uyum ve hayatın zorlukları karşısında yılmadan ilerleme avantajı sağlamaktadır (Thompson, 2006). Ayrıca çocuğun bilişsel seviyesini, arkadaşlık ilişkilerini, akademik başarısını ve motivasyonunu etkilemektedir (LaBillois, 2003; White, 2008).

4. SONUÇ ve ÖNERİLER

İçinde bulunduğumuz yıllar bilim ve teknoloji alanındaki ilerlemelerin baş döndürücü bir hıza ulaştığı, eskiden mümkün olmayan ya da olması çok zaman alan şeylerin anında olup bittiği bir zaman dilimidir. Dünya artık eskisinden çok daha karmaşık bir hal almakta; bu karmaşadan toplumlar, aileler ve en

nihayetinde bireyler kendisine düşen payı almaktadırlar. Geçmişte zamanını sokakta oyun oynayarak geçiren çocuklar, çocuk olmanın tadını çıkaramadan kreş, anasınıfı, okul, etüt, özel ders, dershaneler ile başlayan sonu gelmez bir rekabet karmaşasının kucağına düşmektedirler. Bu karmaşık düzen içinde yüz yüze geldikleri zorlayıcı yaşam olayları karşısında dimdik ayakta durabilmeleri büyük önem arz etmektedir. Böyle bir ortamda, bireylerin duygularını ve davranışlarını kontrol edebilmeleri, hedef belirleme, arkadaşlık kurabilme, çatışmaları çözme ve zamanı doğru kullanma gibi birçok konuda etkili becerilere sahip olabilmeleri gerekmektedir.

Gelişmekte olan ülkemizde bugünün çocuk ve ergenlerinin yarının nitelikli işgücünü oluşturacakları bilinen bir gerçektir. İçinde bulunduğumuz dönemde klasik kariyer anlayışı olarak tanımlanan; belli bir kuruma bağlı olarak adım adım yükselmeye dayalı, bireylerin pasif olduğu yaklaşımların yerini, bireyin kariyerini kendisinin yarattığı, tüm sorumluluk ve görevi üzerine aldığı yaklaşımlar almıştır (Aytaç, 2002). Bu yeni işgücü; sürekli kendini yenileyen, değişimlere açık, alanında derin bir donanıma sahip, verimli, yetenekli, yaratıcı, işbirliğine açık, yılmadan rekabet edebilen, zorluklar karşısında kendini kontrol edebilen ve her türlü teknolojik gelişmeyle başa çıkabilen bir nesil olmalıdır.

Bu nesil, her alanda baş döndürücü gelişmelerin yaşandığı, sınırların, mesafelerin önemini kaybettiği böyle bir ortamda, tek yönlü değil, çok yönlü bir düşünce kapasitesine sahip olmalıdır. Olaylara baktıkları yönün, yeri geldiğinde tam tersinden de bakabilmeli, farklı düşünce ve mantık yapılarını idrak edebilmelidir. Tarihsel olarak bakıldığında, bütün bu yaşanan değişimlerin çok kısa bir sürede gerçekleştiğini söylemek mümkündür. Bu da demek oluyor ki; yarın her şey, bugün olduğundan çok daha belirsiz ve nedensiz olabilecektir. Bu yüzden de bireylerin algıları, bulanık sularda yüzmelerine imkân sağlayacak kadar iyi geliştirilmeli, olabilecekleri önceden sezebilme güçleri arttırılmalıdır.

Bu çalışma kapsamında ele alınan ve henüz ergenliğin başlangıcında ya da ergen olan çocuklar karmaşık bir geçiş dönemi içinde bulunmaktadır ve sözü edilen gelişmeler onlar için çok daha fazla risk oluşturabilmektedir. Çocuk ve ergenler, hayatın her alanında karşılarına çıkabilecek olan fırsat eşitsizlikleri, kalabalık sınıflar, bireysel farklılıkların hiçe sayılması, üst eğitim kurumlarına geçişte uygulanan ve sürekli değişen niteliği sorgulamaya açık sınavlar, gelecekte meslek hayatına atılma noktasında karşılaşılan zor mülakatlar, iş hayatında yaşanması muhtemel bezdiriler ve her türlü zorlu yaşam koşulları ile mücadele etmeye yetecek güce, beceriye ve yılmazlığa sahip olmamaktadırlar.

Bu noktada çocuklara bu becerilerin nasıl kazandırılacağı sorusu gündeme gelmektedir. Temel eğitim sistemi dâhilinde risk altında olan olmayan tüm çocuklara ulaşabilmek mümkündür. “Okul”; “aile” ile birlikte, akademik başarıyı arttıran ve sosyal-duygusal gelişimi hızlandıran, çocuğun hayatındaki en önemli eğitim ortamıdır. Bu bağlamda okul yöneticileri, öğretmenler, psikolojik danışmanlar okul programlarına duygusal yılmazlık ile ilgili etkinlikleri mutlaka kapsmalı, okulun fiziki donanımlarını buna göre düzenlemeli ve öğrencilerin katılımını sağlamak için çaba sarf etmelidir. Okul öncesinden başlayarak tüm eğitim süreçlerinde, ebeveynler, akrabalar, idareciler, öğretmenler, psikolojik danışmanlar, kantin görevlisinden servis şoförüne tüm okul personeli, toplumun diğer bireyleri, sistem içinde çocukla etkileşim içinde olan herkes eğitimin doğal bir parçası olarak sorumluluk sahibidir.

Ezcümle duygular, kültürümüzde çoğu kez görmezden gelinen, ifade etmekten kaçınılan olgulardır. Yüzyıllardan süzülüp gelen, kültürümüze yerleşmiş; “Kan kustum kızılık şerbeti içtim”, “kol kırılır yen içinde kalır” gibi atasözlerinde bu açıkça görülebilmektedir. Hâlbuki duyguları fark etmek, isimlendirmek ve doğru yoğunlukta ifade etmek son derece önemli becerilerdir ve bu çalışmada ele alınan duygusal yılmazlık kavramı bu becerileri kapsamaktadır.

KAYNAKÇA

Acreman, M. E. (2001). “Childhood Resilience in the Academic Setting”, Unpublished Master Thesis, Queen’s University, Ontario.

Adrian, M.; Zeman, J.; Erdley, C.; Ludmila, L. & Sim, L. (2011). “Emotional Dysregulation and Interpersonal Difficulties as Risk Factors for Nonsuicidal Self-Injury in Adolescent Girls”, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39 (3), 389-400.

Alink, L. R. A.; Cicchetti, D.; Kim, J. & Rogosh, F. A. (2009). “Mediating and Moderating Processes in the Relation between Maltreatment and Psychopathology: Mother-Child Relationship Quality and Emotion Regulation”, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37 (6), 831-843.

- Arslan, N. (2017). "Investigating the Relationship between Educational Stress and Emotional Self Efficacy", *Universal Journal of Educational Research*, 5 (10), 1736-1740.
- Aytaç, S. (2002). "Kariyerin Değişen Doğası ve Yeni Yaklaşımlar". (Editör: Aşkın Keser), *Çalışma Yaşamında Dönüşümler*, ss. 17-37, Ezgi Kitabevi, Ankara.
- Bandura, A. (1993). "Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning", *Educational Psychologist*, 28 (2), 117-148.
- Bandura, A. (1991). "Social Cognitive Theory of Self Regulation", *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50 (2), 248-287.
- Bandura, A. (1982). "Self-Efficacy Mechanism in Human Agency", *American Psychologist*, 37 (2), 122-147.
- Bartley, M.; Head, J. & Stansfeld, S. (2007). "Is Attachment Style a Source of Resilience against Health Inequalities at Work", *Social Science & Medicine*. 64, 765-775.
- Bernard, M. E. (2011). "You Can Do It Education", http://www.youcandoiteducation.com/reflectionsonemotional_files/ReflectionsOnEmotional.pdf adresinden 16.06.2011 tarihinde alınmıştır.
- Bernard, M. E. & Pires, D. (2006). "Emotional Resilience in Children and Adolescence: Implications for Rational-Emotive Behavior Therapy". (Editör: Albert Ellis & Michael E. Bernard), *Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders: Theory, Practice and Research*, ss. 152-196, Springer, New York.
- Bostik, K. E. (2008). "Creating a Life Worth Living: A Grounded Theory Investigation of Attachment in Suicidal Adolescent's Process of Healing", Unpublished Doctorate Dissertation, University Of Alberta, Alberta.
- Bowlby, J. (1982). "Attachment and Loss: Retrospect and Prospect", *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.
- Bronson, M. B. (2000). *Self Regulation in Early Childhood: Nature and Nurture*, Guilford, New York.
- Buttil-Leavy, S. (2009). "School Structures and Instructional Practices Related to Academic and Social-Emotional Resiliency in At-Risk Students", Unpublished Doctorate Dissertation, Immaculata University, Pennsylvania.
- Calkins, S. D. & Fox, N. A. (2002). "Self-Regulatory Processes in Early Personality Development: A Multilevel Approach to the Study of Childhood Social Withdrawal and Aggression", *Development of Psychopathology*, 14 (3), 477-498.
- Carbonell, D. M.; Reinherz, H. Z.; Giaconia, R. M.; Stashwick, C. K.; Paradis, A. D. & Beardslee, W. R. (2002). "Adolescent Protective Factors Promoting Resilience in Young Adults at Risk for Depression", *Child and Adolescent Social Work Journal*, 19, 393-412.
- Carter, J. C. (1998). "The Relationship between At-Risk Students' Resilience and Dropout Behavior", Unpublished Doctorate Dissertation, The University of North Carolina, Chapel Hill.
- Cavanagh, M.; Quinn, D.; Duncan, D.; Graham, T. & Balbeuna, L. (2017). "Oppositional Defiant Disorder is Better Conceptualized as a Disorder of Emotional Regulation", *Journal of Attention Disorders*, 21 (5), 381-389.
- Cefai, C. (2008). *Promoting Resilience in the Classroom: A Guide to Developing Pupil's Emotional and Cognitive Skills*, Jessica Kingsley, London.
- Chan, M. H. (2008). "Community Violence and Resilience among Inner-City Adolescents", Unpublished Doctorate Dissertation, The University of Toledo, Ohio.
- Cohen, E. (1998). "Perceived Social Support as a Protective Factor In Manifest and Emotional Resilience", Unpublished Doctorate Dissertation, Pace University, New York.
- Conway, A. M. & McDonough, S. C. (2006). "Developmental Antecedents and Relations to Behavior Problems", *Annals New York Academy Sciences*, 1094, 272-277.
- Conway Pearce, J. (1999). "The Effect of Cognitive Behavioral Group Counseling on Adolescent Depression, Academic Performance and Self-Esteem", Unpublished Doctorate Dissertation, University of Louisville, Kentucky.

- Cunningham, J. N. (2002). "The Influence of Maternal Emotional Socialization on Children's Psychological, Social and Academic Competence the Mediating Effects of Emotional Understanding and Emotional Regulation", Unpublished Doctorate Dissertation, Virginia Commonwealth University, Virginia.
- Denham, S. A. (1998). *Emotional Development in Young Children*, Guilford, New York.
- Downey, J. A. (2002). "Perspectives on Educational Resilience From Children Facing Adversity", Unpublished Doctorate Dissertation, The University of Northern Colorado, Colorado.
- Elkind, D. (2001). "Değişen Dünyada Çocuk Yetiştirme ve Eğitim, Dünyada ve Türkiye'de Değişen Çocukluk" III. Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi, 16-18 Ekim 2000, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.
- Freud, S. (1921). "Group Psychology and the Analysis of the Ego", The Standart Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, 65-144.
- Gifford, S. A. (2001). "Effects of After School Programs on the Relationships among Emotional Regulation, Behavior Regulation and Social Competence", Unpublished Doctorate Dissertation, Forham University, New York.
- Gizir, C. A. (2004). "Academic Resilience: An Investigation of Protective Factors Contributing to the Academic Achievement of Eight Grade Students In Poverty", Unpublished Doctorate Dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Graber, J.A. & Sontag, L.M. (2006). "Puberty and Girls' Sexuality: Why Hormones are not the Complete Answer", *New Directions for Child and Adolescent Development*, 112, 23-38.
- Guides, R. N. (2004). "Promoting Resilience in At-Risk Youth: The Development of a Therapeutic Model", Unpublished Doctorate Dissertation, Widener University, Chester.
- Güney, S. (2000). *Davranış Bilimleri*, Nobel, Ankara.
- Hill, A. L.; Degnan, K. A.; Calkins, S. D. & Keane, S. P. (2006). "Profiles of Externalizing Behavior Problems for Boys and Girls Across Preschool: The Roles of Emotion Regulation and Inattention", *Developmental Psychology*, 42(5), 913-928.
- Hromek, R. (2005). *Game Time: Games to Promote Social and Emotional Resilience for Children Aged 4 To 14*, Paul Chapman, London.
- Hurrell, K. E.; Hudson, J. L. & Schniering, C. A. (2015). "Parental Reactions to Children's Negative Emotions: Relationships with Emotion Regulation in Children with an Anxiety Disorder", *Journal of Anxiety Disorders*, vol. 29, 72-82.
- Jackson C. (1999). "Factors That Foster Academic Resilience in African American Male Middle School Students from Low Socioeconomic, Single-Parent Homes", Unpublished Doctorate Dissertation, The University of Alabama, Alabama.
- Keller, H. E. (2003). "A Measurable Model of Resilience", Unpublished Doctorate Dissertation, Seton Hall University, New Jersey.
- Kennedy, D. V. (1999). "Effects of Marital Conflict on Children's Adjustment: The Role of Emotional Regulation", Unpublished Doctorate Dissertation, Auburn University, Alabama.
- Kim, Y. H. (2006). "Rebounding from Learned Helplessness: A Measure of Academic Resilience Using Anagrams". Unpublished Doctorate Dissertation, The Chicago School of Professional Psychology, Illinois.
- Köroğlu, E. (2011). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Temel Kavramlar, Temel Yaklaşımlar*, HYB, Ankara.
- LaBillois, J. M. (2003). "Anxiety in School-Aged Children: An Examination of the Role of Emotional Regulation and Stylistic Approaches to Parenting and Teaching", Unpublished Master Of Arts Thesis, Mount Saint Vincent University, Ottawa.
- Landy, S. (2002). *Pathways to Competence: Encouraging Healthy Social and Emotional Development in Young Children*, Brookes, Baltimore MD.
- Lau, P. S. Y. & Wu, F. K. Y. (2012). "Emotional Competence as a Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review", *The Scientific World Journal*, 2012, 1-8.

- Letzring, T. D.; Block, J. & Funder, D. C. (2004). "Ego Control and Ego Resiliency: Generalization of Self Report Scales Based on Personality Descriptions from Acquaintances, Clinicians and the Self", *Journal Of Research In Personality*, 39(4), 395-422.
- Liu, T. (2003). "Evaluating Emotionally Focused Therapy Training Taiwan: A Cross Domain Growth Analysis", Unpublished Doctorate Dissertation, Purdue University, West Lafayette.
- Lowery, S. J. (2002). "Resilience Vs.Vulnerability: Perceived School Stressors for At-Risk Students", Unpublished Doctorate Dissertation, The University of Mississippi, Mississippi.
- Luthar, S. S. (1991). "Vulnerability and Resilience: A Study of High Risk Adolescents", *Child Development*, 62, 600-616.
- Maedgen, J. W. (1998). "The Relationship between Emotional Regulation and Social Functioning in the Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Subtypes", Unpublished Doctorate Dissertation, The University of Texas, Austin.
- Mahoney, M. L. (2006). "The Prediction of Moral Reasoning: The Role of Empathy and Emotional Regulation", Unpublished Doctorate Dissertation, Loma Linda University, California.
- Makris, H. P. (1999). "Educational Resilience: Mediating Factors of Adolescents' Adversity", Unpublished Doctorate Dissertation, The University of Chicago, Illinois.
- Malbeouf - Hurtubise, C.; Lacourse, E.; Taylor, G.; Joussemet, M. & Amor, L. B. (2016). "A Mindfulness-Based Intervention Pilot Feasibility Study for Elementary School Students with Severe Learning Difficulties: Effects on Internalized and Externalized Symptoms from an Emotional Regulation Perspective", *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 22 (3), 473-481.
- Martin, A. J. & Marsh, H. W. (2008). "Academic Buoyancy: Towards an Understanding of Students' Everyday Academic Resilience", *Journal of School Psychology*, 46, 53- 83.
- Miller, A. (2000). *Yetenekli Çocuğun Dramı* (Çev.: Emine Avşar), Arion, İstanbul.
- Mirkiani A. (2007). "Toward Understanding Academic Risk and Resilience: A Social Capital Perspective", Unpublished Doctorate Dissertation, University of Southern California, California.
- Morales, E. E. (2000). "A Contextual Understanding of the Process of Educational Resilience: High Achieving Dominican American Students and the Resilience Cycle", *Innovative Higher Education*, 25(1), 7-22.
- Pappadopulos, E. A. (1998). "Emotional Organization, Attachment and Patterns of Emotional Expression", Unpublished Doctorate Dissertation, Long Island University, Brooklyn.
- Pires, D. (2004). "The Effects of Cognitive Behavioral Emotional Resilience Program on the Emotional Resilience, Social Competence and School Adjustment of Elementary School Students", Unpublished Master Of Arts In Education Dissertation, California State University, Long Beach.
- Prakash, R. S.; Hussain, M. A. & Schirda, B. (2016). "The Role of Emotion Regulation and Cognitive Control in The Association between Mindfulness Disposition and Stress", *Psychology and Aging*, 30(1), 160-171.
- Preston, S.; Yates, K. & Moss, M. (2012). "Does Emotional Resilience Enhance Foster Placement Stability? A Qualitative Investigation", *International Journal of Psychological Studies*, 4(3), 153-166.
- Prince Embury, S. (2007). *Resiliency Scales for Children and Adolescents: A Profile of Personel Strengths Manual*, PsychCorp Harcourt, San Antonio.
- Raver, C. C. (2004). "Placing Emotional Self-Regulation in Sociocultural and Socioeconomic Contexts", *Child Development*, 75 (2), 346-353.
- Reker, D. L. (2002). "Children's Emotional Intelligence as a Mediator between Children's Attachment Security and Their Internalizing and Externalizing Behaviours", Unpublished Master Of Science Thesis, Trent University, Ontario.
- Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Intelligence*, Guilford, New York.
- Sacker, A. & Schoon, I. (2007). "Educational Resilience in Later Life: Resources and Assets in Adolescence and Return to Education After Leaving School at Age 16", *Social Science Research*, 36, 873-896.

- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). "Emotional Intelligence", *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Schultz, D. P. & Schultz, S. P. (2005). *Theories of Personality*, Thomson Wadsworth, Belmont.
- Shapiro, L. E. (1997). *Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek: Anne Babalar İçin Duygusal Zeka Rehberi* (Çev.: Ümran Kartal), Varlık, İstanbul.
- Suveg, C. & Zeman, J. (2004). "Emotion Regulation in Children With Anxiety Disorders", *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33 (4), 750-759.
- Taylor, S. Y. (2007). "Academic Resilience in African American Students: A Study of Recovery from Proximal Risk", Unpublished Doctorate Dissertation, Emory University, Georgia.
- Temel, F. Z. & Aksoy, A.B. (2001). *Ergen ve Gelişimi: Yetişkinliğe İlk Adım*, Nobel, Ankara.
- Thompson, R. A. (2006). *Nurturing Future Generations: Promoting Resilience in Children and Adolescents through Social, Emotional and Cognitive Skills*, Routledge Taylor & Francis Group, New York.
- Torre, A. (2004). "Academic Resilience and Perception of Risks", Unpublished Doctorate Dissertation, The Rossier School of Education University, Southern California.
- Tüzün, O. & Sayar, K. (2006). "Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji", *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Wigelsworth M.; Qualter P. & Humphrey N. (2016). "Emotional Self-Efficacy, Conduct Problems, and Academic Attainment: Developmental Cascade Effects in Early Adolescence", *European Journal of Developmental Psychology*, 14 (2), 172-189.
- Wilton, M. M. (1997). "Emotional Regulation and Display in Classroom Victims and Bullies: Characteristic Expressions of Affect, Coping Styles and Relevant Contextual Factors", Unpublished Master of Arts Thesis, Queen's University, Ontario.
- White, L. (2008). "An Investigation of Emotion Regulation, Social Skills and Academic Readiness in Low-Income Preschool Children", Unpublished Doctorate Dissertation, Catholic University of America, Washington.
- Valois, R. F.; Zullig, K. J. & Revels, A. A. (2017). "Aggressive and Violent Behavior and Emotional Self-Efficacy: Is There a Relationship for Adolescents?", *Journal of School Health*, 87 (4), 269-277.
- Vaslow, M. A. (2000). "Educational Resiliency: The Effects of Motivation on Academic Achievement", Unpublished Doctorate Dissertation, Tulane University, New Orleans.
- Vohs K. D. & Finkel E. J. (2006). *Self and Relationships: Connecting Intrapersonal and Interpersonal Processes*, The Guilford, New York.
- Volk-Stowell, R. T. (2004). "Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) and Conduct Problems: Attachment, Emotional Regulation and Self-Concept", Unpublished Doctorate Dissertation, Alliant International University, California.
- Vorbach, A. M. (2002). "The Relationship between Emotional Competence and Social Competence among Early Adolescents", Unpublished Doctorate Dissertation, Alliant International University, California.
- Yörükoğlu, T. (2011). *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.