

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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI
ANNE BABA TUTUMLARI İLE DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE OTOMATİK
DÜŞÜNCELERİN ARACILIK ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Adviye Pınar KONYALIOĞLU

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI

İSTANBUL - 2022

T.C
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI
ANNE BABA TUTUMLARI İLE DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE OTOMATİK
DÜŞÜNCELERİN ARACILIK ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Adviye Pınar KONYALIOĞLU

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez 09/03/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

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

Adviye Pınar KONYALIOĞLU

09/03/2022



ÖNSÖZ

Zorlu koşullarda hazırladığım tezimde bana yardımcı olan desteğini esirgemeyen hocam Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI'ya teşekkür ediyorum.

Bu bölüme yönelmeme sebep olan hayatıma sihirli bir değnekle dokunan çok sevdiğim hocam Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR'a, eğitimim boyunca çok değerli bilgilerinden faydalandığım hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Burcu SEVİM ve Dr. Öğr. Üyesi Anıl GÜNDÜZ'e teşekkür ederim.

Veri toplama aşamasında her türlü fedakarlığı gösteren sevgili öğrencilerime, özellikle öğrencim Tuna YENİGÜN'e ve adını yazamadığım bütün akademisyen arkadaşlarıma yürekten teşekkür ediyorum.

Her zaman yanımda olduklarını bildiğim canım anneme, babama ve ablama; bu süreçte her türlü desteğini benden esirgemeyen biricik yeğenim Akil Doruk YILMAZ'a teşekkür ederim.

Adviye Pınar KONYALIOĞLU

09/03/2022

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. Duygu ve Duygu Düzenleme.....	5
1.2. Anne Baba Tutumları	7
1.3. Olumsuz Otomatik Düşünce.....	8
1.4. Konuyla İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	10
1.5. Konuyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	11
BÖLÜM 2: YÖNTEM	13
2.1. Araştırma Modeli	13
2.2. Çalışma Grubu.....	14
2.3. Veri Toplama Araçları.....	16
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	16
2.3.2. Ana-Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ).....	16
2.3.3. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ)	16
2.3.4. Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)	17
2.4. Verilerin Analizi.....	18
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	19
3.1. Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları, Otomatik Düşünce İle Duygu Düzenleme Becerileri Düzeylerine Yönelik Bulgular.....	19
3.2. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları ile Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	23
3.3. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları ile Duygu Düzenleme Becerileri Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	27
3.4. Üniversite Öğrencilerinin Otomatik Düşünceleri ile Duygu Düzenleme Becerileri Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	30

3.5. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları ile Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkide Otomatik Düşüncelerin Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular	32
3.6. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları, Duygu Düzenleme Becerileri ve Otomatik Düşünce Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	33
3.7 Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları, Duygu Düzenleme Becerileri ve Otomatik Düşünce Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	35
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	40
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları, Otomatik Düşünce ile Duygu Düzenleme Becerileri Düzeylerine Yönelik Sonuçların Yorumlanması ve Tartışılması	40
4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Göre Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması	41
4.3. Aracı Modele Yönelik Elde Edilen Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması .	44
4.4. Demografik Değişkenlere Yönelik Elde Edilen Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması	47
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
KAYNAKÇA	51
EKLER.....	64
ÖZGEÇMİŞ.....	72

KISALTMALAR

ABTÖ	: Ana-Baba Tutum Ölçeği
DDBÖ	: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği
ER	: Duygu Düzenleme
ODÖ	: Otomatik Düşünceler Ölçeği
OOD	: Olumsuz Otomatik Düşünceler
YEM	: Yapısal Eşitlik Modeli



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Kişisel Bilgilerine İlişkin Dağılım	15
Tablo 2: Öğrencilerin Anne-Baba Tutumuna İlişkin Algılarına Yönelik Betimsel İstatistikler	20
Tablo 3: Öğrencilerin Otomatik Düşüncelere İlişkin Betimsel İstatistikler	21
Tablo 4: Öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerilerine İlişkin Betimsel İstatistikler ..	22
Tablo 5: Öğrencilerin Anne-Baba Tutumlarına İlişkin Algı Düzeylerinin (Puanlarının) Yaşa Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair <i>t</i> Testi	23
Tablo 6: Öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerilerine İlişkin Algı Düzeylerinin (Puanlarının) Yaşa Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair <i>T</i> Testi ..	25
Tablo 7: Öğrencilerin Otomatik Düşüncelere Yönelik Algı Düzeylerinin (Puanlarının) Yaşa Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair <i>t</i> Testi	26
Tablo 8: Öğrencilerin Anne-Baba Tutumlarına İlişkin Algı Düzeylerinin (Puanlarının) Cinsiyete Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair <i>t</i> Testi	27
Tablo 9: Öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerilerine İlişkin Algı Düzeylerinin (Puanlarının) Cinsiyete Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair <i>t</i> testi	28
Tablo 10: Öğrencilerin Otomatik Düşünceler İlişkin Algı Düzeylerinin (Puanlarının) Cinsiyete Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair <i>t</i> Testi	29
Tablo 11: Öğrencilerin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları ile Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları	30
Tablo 12: Öğrencilerin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları ile Duygu Düzenleme Becerileri Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları ...	32
Tablo 13: Öğrencilerin Otomatik Düşünceleri ile Duygu Düzenleme Becerileri Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları	34
Tablo 14: Otomatik Düşüncelerin Aracılık Etkisine Yönelik Modelin Uyum İyiliği Değerleri	37

Tablo 15: Aracılık Rolü Analizinde Yer Alan Değişkenlerin Kısaltmalarına Yönelik Açıklamalar.....	37
Tablo 16: Öğrencilerin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları İle Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkide Otomatik Düşüncelerin Aracılık Rolüne İlişkin Sonuçlar	38



ŞEKİL LİSTESİ

- Şekil 1:** Anne-Baba Tutumları İle Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkide Otomatik Düşüncelerin Aracılık Rolü Modeli.....14
- Şekil 2:** Öğrencilerin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları İle Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkide Otomatik Düşüncelerin Aracılık Rolüne Yönelik Yapısal Eşitlik Modeli (YEM).....36



ÖZET

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

Tezin Başlığı: Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumları ile Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkide Otomatik Düşüncelerin Aracılık Rolü	
Tezin Yazarı: Advıye Pınar KONYALIOĞLU Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI	
Kabul Tarihi: 09.03.2022	Sayfa Sayısı: vi (ön kısım) + 63 (tez) + 9
Anabilim Dalı: Psikoloji	Bilim Dalı: Klinik Psikoloji
Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının ve bu ilişkide otomatik düşüncelerinin aracılık rolünün olup olmadığının incelenmesidir. Çalışma, İstanbul ilinde faaliyet gösteren devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenimlerine devam eden 450 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modelinde yapılan çalışmada verilerin toplanması için kişisel bilgiler formu, “Ana-Baba Tutum Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği” ve “Otomatik Düşünceler Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26.0 ve AMOS 23.0 programları kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarından demokratik ve otoriter tutumlar ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin kısmi aracılık rolünün olduğunu, koruyucu anne-baba tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide ise otomatik düşüncelerin tam aracılık rolünün olduğunu göstermektedir. Araştırmanın bulguları literatürle ilişkilendirilerek tartışılmış ve gelecekte yapılacak araştırmalara ışık tutması amacıyla önerilerde bulunulmuştur.	
Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme, Anne Baba Tutumu, Negatif Otomatik Düşünce	

ABSTRACT

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

Title of the Thesis: The Mediating Role of Automatic Thoughts in the Relationship between University Students' Perceived Parental Attitudes and Emotion Regulation Skills	
Author: Advıye Pınar KONYALIOĞLU Supervisor: Asst. Prof. Ahmet SAPANCI	
Date: 09. 03. 2022	Nu. of pages: vi (pre text) + 63 (main body) + 9
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
The purpose of this study is to examine whether there is a significant relationship between university students' perceived parenting attitudes and their emotion regulation skills, and whether their automatic thoughts have a mediating role in this relationship. The data were collected from 450 students attending public and private universities located in Istanbul. Personal information form, "Parental Attitude Scale", "Emotion Regulation Skills Scale" and "Automatic Thoughts Scale" were used in the study conducted in the relational screening model. The SPSS software version 26.0 and AMOS 23.0 were used for data analysis. This findings obtained as a result of the analyzes show that automatic thoughts have a partial mediating role in the relationship between democratic and authoritarian attitudes and emotion regulation skills, which are among the parental attitudes percieved by university students, and that automatic thoughts have a full mediating role in the relationship between authoritative parental attitudes and emotion regulation skills. The findings of the study were discussed in relation to the literature and suggestions were made to shed light on future research.	
Key Words: Emotion Regulation, Parenting Styles, Negative Automatic Thoughts	

GİRİŞ

Düşünme biçimimizin duygularımızı etkilediği fikri bilişsel terapinin temel taşıdır (Clark ve Beck, 2010, Dryden ve Neenan, 2015). Duygulanım ve biliş arasında karşılıklı bir ilişki vardır, artan duygusal ve bilişsel bozulmanın sonucu olarak biri diğerini güçlendirir (Beck, 1971).

Duygular bize her zaman yardımcı olmazlar. Bazen bize karşı çalışabilirler (Parrott, 1993). Duyguların yoğunluğu, hafiften bunaltıcı panik benzeri tepkilere kadar değişir; duygular ayrıca süreleri ve başlangıç ve düşüş hızları bakımından da farklılık gösterir (Davidson, 1998). Duygu düzenleme, hangi duygulara sahip olduğumuz, bu duyguları ne zaman yaşadığımız, nasıl deneyimlediğimiz veya ifade ettiğimiz gibi süreçlere işaret eder. Bilişsel değişim, içinde bulunduğumuz durumun duygusal önemini değiştirmek için onu nasıl değerlendirdiğimize işaret eder. Bilişsel yeniden değerlendirme duygusal bir uyarının anlamını duygusal etkisini değiştirecek şekilde yeniden yorumlamamıza yol açar (Gross, 1998). Deneysel-bilişsel yöntemler, duygu düzenleme sürecinde seçici dikkat gibi bilişsel süreçlerin rolünün var olduğunu göstermektedir (Joormann ve Gotlib, 2010). Dweck (1999) bireylerin kişisel niteliklerinin değiştirilebilirliği ile ilgili inançlarının duyguları üzerindeki kontrol gücünü etkilediğini iddia eder. Bilişsel teori, olumsuz duygudurum ve depresif belirtilerin başlamasında otomatik düşüncelere nedensel bir rol verir (Kopala-Sibley ve Santor, 2009).

Bireyin duygu düzenleme stratejilerini etkileyebilecek pek çok faktör vardır. Bunlar, genler, zeka, öğretmenler ve ebeveyn (Seligman ve ark., 1984) olabilir. Duygu düzenleme yüksek düzeyde neşe, mutluluk, stres, öfke, korku gibi olumlu ve olumsuz duygularla baş etmeyle ilgili süreç ve özellikleri ifade eden bir terimdir. Bebekler ve küçük çocuklar duygularını düzenlemek için dışsal desteğe ihtiyaç duyarlar. Bakım veren kişiler bu konuda önemli bir role sahiptir (Kopp, 1989). Mutlu ve destekleyici ailelerde büyüyen yetişkinlerin kötü olayları iyimser bir şekilde yorumlama tarzlarının olma olasılığı fazladır (Franz, McClelland, Weinberger ve Peterson, 1994). Gelişimsel araştırmalara göre, sıcak ve sevecen olarak tanımlanan optimal bir ebeveynlik tarzı, çocuklarda ve ergenlerde yeterli bir duygu düzenlemesinin gelişimini destekler (Morris ve ark., 2007; Strayer ve Roberts, 2004; Tani ve ark, 2018).

Bununla birlikte, literatür incelendiğinde yetişkinlikte ebeveynlik tarzı ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sayısının yeterli olmadığı görülmektedir (Tani ve ark, 2018). Bu araştırmalar ebeveyn tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasında ilişkinin var olduğunu göstermektedir (Atalay ve Özyürek, 2020; Altan, 2006; Cummings ve Davies, 1996; Sarıtaş ve Gençöz, 2011; Walton ve Flouri; 2010). Otomatik düşünceler kendi kendine ortaya çıkan ve otomatik bir biçimde bireyin zihninde oluşan kısa ve hızlı düşüncelerdir. Bireyler genellikle bu düşüncelerinin farkında değildir. Çocukluk yaşantıları ve çocuklukta annenin ve babanın gösterdikleri tutumlar çocukların değişmesi zor şemalar oluşturmalarına yol açarlar. Bu şemalara bağlı olarak da çocuğun zihninde bazı otomatik düşünceler oluşmaktadır. Bireylerin duygusal açıdan baş etmek zorunda kaldıkları bir durumla oluştuğunda bilişsel süreçleri devreye girer. Literatürde bu durum bilişsel duygu düzenleme olarak adlandırılmıştır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Aşırı koruyucu ebeveynlik ise çocuklarda ve ergenlerde duygu düzenleme bozukluğu ile ilişkili bulunmuştur (McDowell ve ark., 2002; Strayer ve Roberts, 2004; Tani ve ark, 2018). Algılanan aşırı ebeveyn korumacılığının çocuklarda olumsuz otomatik düşüncelerin gelişimini etkilediği, algılanan ebeveyn aşırı koruyuculuğu arttıkça çocukların olumsuz otomatik düşüncelerinin de arttığı görülmektedir (Güler ve Dönmez, 2021). Ebeveynlerin aşırı koruyuculuğu, özellikle kaygı hakkındaki olumsuz inançlarla ilişkilendirilmiştir (Meites, 2013).

Literatür incelendiğinde bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumları ile duygularını düzenleyebilme becerilerinin ilişkili olduğu görülmektedir (Haslama ve ark., 2020; Karaçor, 2020; Maznzeske ve Straight, 2009). Ayrıca algılanan anne baba tutumu ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelendiği az sayıda çalışmaya ve olumsuz otomatik düşünceler ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmaktadır. Yapılan çalışmalardan da anlaşıldığı üzere anne ve babaların tutumları ile bireylerin duygu düzenleyebilme becerileri arasında ilişki bulunmaktadır. Anne baba tutumlarının negatif öğeler barındırması durumunda çocukların buna bağlı olumsuz otomatik düşünceler geliştireceği düşünülmektedir.

Ancak literatür incelemesi sonucunda, söz konusu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinde olumsuz otomatik düşüncelerin aracı olup olmadığını inceleyen

alışmalara rastlanmamıştır. Buradan yola çıkarak bu araştırmada niversiteye devam eden öğrencilerin algıladıkları ebeveyn tutumları ile duygularını zenleme becerileri arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracılık rolü incelenecektir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı niversiteye devam eden öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumları ile duygu zenleme becerileri arasında ilişki olup olmadığına bakmak ve bu ilişkide otomatik düşüncelerinin aracılık rolünü olup olmadığını incelemektir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda şu sorulara cevap aranmaktadır:

1. Öğrencilerin anne baba tutum düzeyleri, otomatik düşünceleri ve duygu zenleme becerileri nasıldır?
2. Cinsiyet değişkenine bağlı olarak anne baba tutumu, duygu zenleme becerileri ve otomatik düşünce toplam puanlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Yaş değişkenine bağlı olarak anne baba tutumu, duygu zenleme becerileri ve otomatik düşünce toplam puanlarında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Üniversite ğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Üniversite ğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile duygu zenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Bireylerin otomatik düşünceleri ve duygu zenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Üniversite ğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile duygu zenleme becerileri arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracılık rolü var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Erken dönem yaşantılarında ebeveyn tutumu çocukların şemalarının gelişiminde etkilidir. Bu şemalar bazı otomatik düşüncelerin oluşmasında rol oynarlar. Çocukların duygu düzenleme becerilerinin otomatik düşünceleriyle ilişkili olduğu ve bunların da ebeveyn tutumları ile ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu araştırmanın çocuklarla çalışan klinisyenlere rehberlik edeceği düşünülmektedir. Bu çalışma aynı zamanda bilişsel terapi alan çalışanlarına da katkı sağlayacaktır.

Çocukların yetişkinlik dönemine eriştiklerinde ortaya çıkabilecek pek çok psikopatolojinin önlenmesi açısından ebeveynlere rehberlik yapan okul psikolojik danışmanları ve çocukların olumsuz otomatik düşüncelerini fark etmelerini sağlayacak etkinlikler yapan, aile ile sürekli iletişimde bulunan eğitimciler için de araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Sayıtları

Ölçeklere katılımcıların verdikleri cevapların onların gerçek görüş ve düşüncelerini ortaya koydukları varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma; 2022 yılı ile, İstanbul ili ile, 334 kadın 116 erkek olmak üzere toplam 450 öğrenci ile, Anne Baba Tutum Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği ile sınırlıdır

Tanımlar

Duygu Düzenleme: Bireyin duygularına, bu duygulara ne zaman sahip olduğuna, nasıl deneyimlediğine ve nasıl ifade ettiğine işaret eden bir süreçtir (Gross, 1998).

Anne Baba Tutumu: Ebeveynlik stili, ebeveynlerin çocuklara yönelik tutum ve davranışlarının bir bütünü ve ebeveynlerin davranışlarının ifade edildiği duygusal bir iklim olarak tanımlanır (Darling ve Steinberg, 1993).

Otomatik Düşünceler: Bireyin farkına varamadığı, spontane bir biçimde ve hızlıca ortaya çıkan düşüncelerdir. Herhangi bir olayla karşı karşılaşıldığında bu olayın hızlı bir şekilde yorumlanmasıdır (Beck, 1976).

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Duygu ve Duygu Düzenleme

İnsan, içinde yaşadığı dünyanın toplumsal ve toplumsal olmayan taleplerine uyum sürecinde sorunlarla, sorunların çözümleriyle ya da sorunlardan kaçınmanın yollarıyla karşılaşır. Bu karşılaşmalar, aşk gibi olumlu duygular için bile duygu oluşumu ve duygu düzenlemesi için belirleyici olayları teşkil eder. Hem duygu hem de duygu düzenleme, varoluş ve yeniden yapılandırılmış geçmişe, atfedilen şimdiki zamana ve tahmin edilen geleceğe uyum sorunlarıyla ilgilenmeye odaklanır (Campos ve ark., 2004).

Literatürde duygunun tanımı konusunda fikir birliği yoktur (Cabanac, 2002). Sander, 2013 tarihli “Models of Emotion: The Affective Neuroscience Approach” makalesinde duyguyu; “olay odaklı, iki adımlı, duygusal tepkiyi şekillendiren (eylem eğilimi, otomatik tepkiler, yüz ifadesi, duygu vb.) ve bağıntı temelli duygu dışavurumlarından oluşan hızlı bir işlem olarak tanımlamıştır.

Duygunun fizyolojik ve nörokimyasal bir temeli vardır. Beyinde limbik sistem adı verilen bölüm duygu ile ilgili süreçlerden sorumludur (LeDoux, 1996). Duygu, fiziksel veya zihinsel bir olayın önemini kaydetme sürecidir. Kişi bu önemi yorumlar (Campos ve ark., 2004). Pek çok kuramcıya göre duygular, bizi genel durumumuzla ilgili hayati bilgilerle donattıkları ve bizi harekete geçmeye hazırladıkları için fonksiyoneldirler (Keltner ve Gross, 1999).

Fonksiyonel doğalarına rağmen duygular her zaman yardımcı olmazlar, hatta duruma uygun değildirler. Bazen kişiler sosyal ilişkilerini, tamamlamaya uğraştıkları görevleri veya sağlıklarının iyiliğini devam ettirebilmek için duygularını düzenlemek durumunda kalırlar (Gross ve ark., 2006). Örnek olarak, bir kişinin bıktırıcı bir işi tamamlamak konusunda şevkini artırmak suretiyle kendini motive etmesi veya kişinin patronuna bağırıktan kendini alıkoyabilmek için duyduğu öfkenin önüne geçmesi verilebilir.

Duygu düzenleme, duygu oluşumunu etkilemek için bir veya daha fazla süreci harekete geçiren bir amacın aktivasyonu olarak tanımlanabilir (Gross ve ark. 2011). Duygularımızı pasif bir şekilde deneyimlemek yerine onları değiştirebileceğimiz fikri binlerce yıl öncesine dayanmaktadır (Grube ve Reeve, 1974). Modern çağda bu fikir,

psikolojik savunmalar (Freud, 1946) ve stres ve stresle başa çıkma (Lazarus ve Folkman, 1984) üzerine temel teorik ve ampirik çalışmalarda ifade edilmiştir. Daha sonra 1990’larda duygu düzenleme (ER) alanı ayrı bir araştırma alanı olarak ortaya çıkmaya başlamıştır (Campos, Campos ve Barrett, 1989; Gross ve Muñoz, 1995).

Duygu yönetiminde bireysel farklılıkları inceleyen araştırmacılar, duygu düzenleme becerilerinin yetişkinlik boyunca tecrübe ve duygu düzenlemeye yönelik odaklanma ile artırılabilceğini düşündüren sonuçlar elde etmişlerdir (Gross, 2013). Bu hipoteze göre yaşlı bireylerin duygu düzenleme konusunda gençlerden daha başarılı olması beklenir. Fakat teorik çalışmalar yaşlı bireylerin gençlere göre genel olarak duygu düzenleme bakımından daha verimli olma ihtimalinin yüksek olduğunu savunsa da, yaş farkının etkilerinin kaybolduğu, hatta beklenenin tam tersi etkilerinin olduğu durumlar da mevcuttur (Urry ve Gross, 2010).

Duygu düzenleme, “hangi duyguları ne zaman yaşadığımızı ve bu duyguları nasıl ifade ettiğimizi” modüle etmek için tasarlanmış heterojen bir dizi eyleme geniş bir şekilde atıfta bulunan çok boyutlu bir yapıdır (Gross, 2007).

Berking (2007), dokuz spesifik duygu düzenleme becerisinin etkileşimi olarak kavramsallaştıran bir model önermiştir. Aşağıdaki becerilerin önemli olduğu düşünülmektedir:

- Duyguları bilinçli olarak işleme/duyguların farkında olma
- Duyguları tanımlama ve etiketleme
- Duyguyla ilgili beden duyumlarını doğru bir şekilde yorumlamak
- Duyguların istemlerini anlama
- Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda birini destekleme
- Daha iyi hissetmek için olumsuz duyguları aktif olarak değiştirme
- Duyguları kabul etme
- Olumsuz duygulara karşı dayanıklı olma

- Önemli hedeflere ulaşmak için duygusal olarak sıkıntı veren durumlarla yüzleşme

Modelin önemli bir varsayımı, duyguları istenen yönde değiştirme ve/veya istenmeyen duyguları kabul etme ve tolere etme becerilerinin zihinsel sağlığın ayrılmaz bir parçası olduğudur (Berking, 2007).

1.2. Anne Baba Tutumları

Çocukların aile içinde sağlıklı ilişkiler geliştirmeleri, özerk bir birey olarak yetişkinliğe ulaşmaları çocuğun yetiştiği aile ortamı ile ilgilidir. Anne baba tutumu çocuğa model olacaktır. Anne ve baba, birbirlerine karşı sağlıklı tutum içinde olduklarında bu çocuklarına karşı sergiledikleri tutumları da etkileyecektir (Yavuzer, 2007). Baumrind (1971, 1978, 1989), ebeveynlerle kapsamlı gözlemler ve görüşmeler yürütmüştür. Yapılan bu çalışmalar çok iyi bilinen ve etkili tipolojik yaklaşımla sonuçlanmıştır. Baumrind birden fazla çalışmada üç ana ebeveyn topolojisi tanımlamıştır: Demokratik, otoriter ve izin verici.

Demokratik Ebeveynler:

Baumrind (1978), demokratik ebeveynlerin sıcak ve yanıtlayıcı olduklarını, çocuklarına karşı destekleyici ve duygusal yakınlık kuran kişiler olduklarını belirtmiştir. Bu ebeveynlerin çocukları için yüksek olgunluk talepleri (örneğin, başarı beklentileri) vardır, ancak bu olgunluk taleplerini çift yönlü iletişim, tümevarım (yani davranışlarının açıklamaları) ve bağımsızlığın teşvik edilmesi yoluyla beslerler.

Otoriter Ebeveynler:

Baumrind (1978), otoriter ebeveynlerin çocuklarına karşı sıcak ve duyarlı olmadıklarını, bencillığe ve uygusuz davranışlara karşı toleranssız olduklarını ifade etmişlerdir. Bu ebeveynler katıdır, itaat beklerler ve çocukları yaramazlık yaptığında güç gösterisinde bulunurlar. Çocuklarını sosyalleştirirken, taleplerini ve beklentilerini kurallar ve emirler vasıtasıyla gösterirler.

İzin verici Ebeveynler:

Baumrind (1978), izin verici ebeveynlerin çocukların ihtiyaçlarına cevap vermede orta düzeyde olduklarını ifade etmiştir. Çocukların olgunluk düzeyleri ile ilgili beklentileri ve uygunsuz davranışlara olan toleransları fazlasıyla gevşektir. İzin verici ebeveynler çocuklarını sosyalleştirirken genellikle kayıtsız ve umursamazdırlar.

Daha sonra Maccoby ve Martin (1983), Baumrind'in tipolojisi ve ebeveynlik boyutları arasında köprü kurmaya çalıştılar. Dört ebeveynlik stili tanımladılar: izin verici (yani, yüksek talepkârlık ve yüksek duyarlılık); otoriter (yani, yüksek talepkarlık ve düşük tepkisellik); hoşgörülü (yani, düşük talep ve yüksek tepki); ve ihmalkar (yani, düşük talep ve düşük yanıt verme).

1.3. Olumsuz Otomatik Düşünce

Düşünceler duygulara neden olur. Bilişsel terapinin temel anlayışı budur. Son altmış yılda geliştirilen tüm bilişsel teknikler, bu temel fikirden ortaya çıkmıştır. Düşüncelerinizi değiştirirseniz duygularınız da değişir (Kay ve ark., 2021).

Bilişsel modelde biliş (şeyler hakkında düşünme şeklimiz ve bu düşüncenin içeriği) kavramsallaştırılmıştır (Fenn ve Bryne, 2013).

Beck (1976), bilişin üç düzeyi olduğundan bahsetmiştir:

1. Temel inanışlar
2. İşlevsiz varsayımlar
3. Olumsuz otomatik düşünceler

Temel inanışlar, kişilerin kendileri, başkaları, dünya ve/veya gelecek hakkında temel, esnek olmayan, mutlak ve genelleştirilmiş inanışları şeklinde tanımlanır (Beck, 2011; Dobson, 2012). Temel bir inanış yanlış, yararsız ve/veya yargılayıcı olduğunda kişinin benlik kavramı, öz yeterlilik duygusu ve duygudurum bozukluğundaki kırılganlığın devam etmesi üzerinde etkisi olur (Wenzel, 2012).

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına göre, temel inanışlar, çevre ile etkileşim sonucunda erken çocukluk döneminde gelişmektedir (Beck ve ark., 2003). Temel inanışlar aynı zamanda yeni bilgileri nasıl işlediğimizi ve yorumladığımızı şekillendiren şemalar olarak

da bilinirler (Beck, 1979, 2005, 2011; Freeman ve Davis, 2015). İşlevsiz çekirdek inanışlarla ilişkili olarak, varsayımlara yol açan bağımlı bireysel koşullu inanışlar vardır. ‘Eğer beni seven bir eşim yoksa ben hiçbir şeyim’ şeklinde bir düşünce buna örnek olarak verilebilir (Knapp ve Beck, 2008).

İşlevsiz varsayımlardan oluşan şemalar aktive olduğunda ve harekete geçtiğinde olumsuz otomatik düşünceler ortaya çıkar (Sungur, 2007).

Bilişsel terapi bireyin farkındalığının sınırında spontane bir biçimde ve hızlıca ortaya çıkan düşüncelerin varlığından bahseder. Bu düşüncelerin herhangi bir olayla karşı karşılaşıldığında bu olayın hızlı bir şekilde yorumlanması olduğunu ifade eder (Beck, 1976). Bu düşüncelere ‘otomatik düşünceler’ adı verilir. Yansıtılmış düşünce ve serbest çağrışımından ayrılır. Birey tarafından genellikle mantıklı ve doğru olarak kabul edilirler. Pek çok kişi otomatik düşüncelerinin farkında olmaz (Knapp ve Beck, 2008). Bilişsel teoriye göre otomatik düşünceler, bireylerin temel inançlarını ve şemalarını yansıtan fikirlerdir (Beck ve ark., 1979). Çekirdek inançlar benlik, gelecek ve dünya hakkında temel inançlardır, şemalar ise uyaranların çekirdek inançlara dayalı olarak yorumlandığı yapılar veya süreçlerdir (Beck, 1997).

Otomatik düşünceler aniden ortaya çıkar. Herhangi bir akıl yürütme söz konusu değildir (Beck, 1964). Olumsuz otomatik düşünceler belirli durumlarda istemsiz olarak etkinleştirilen düşüncelerdir (Fenn ve Bryne, 2013).

Bilişsel modeller, bilişlerin hiyerarşik olarak düzenlendiğini, böylece altta yatan şemaların davranışı daha otomatik, yüzeysel bilişsel süreçler yoluyla etkilediğini belirtir (Calvete ve ark., 2013).

Bilişsel terapinin amacı, yanlış bilgi işleme ve artan semptomatoloji ile sonuçlanan işlevsiz bilişsel yapıları (yani şemaları) değiştirmektir. Bu, bilişsel yeniden yapılandırma yoluyla yapılır. Bilişsel yeniden yapılandırma dört adımı içerir (Hope ve ark., 2007):

1. “Otomatik düşünceler” olarak bilinen sorunlu bilişlerin tanımlanması (OD’ler–kendine, dünyaya veya geleceğe ilişkin işlevsiz veya olumsuz görüş),
2. OD’lerdeki bilişsel çarpıtmaların belirlenmesi,
3. OD’lerin Sokratik diyalogla rasyonel tartışması ve

4. OD' lere rasyonel bir çürütme geliştirilmesi

Otomatik düşünceler genellikle kısa sürelidir ve onları takip eden ve onları fark edemeyeceğiniz duygulara ilişkin farkındalığınız tarafından hızla geçersiz kılınır (Rector, 2010). Otomatik düşünceler gerçeği yansıtmayan değerlendirmelerdir. Bireyin kendisini ve dış dünyayı algılaması, yaşadığı duygusal, düşünsel ve davranışsal sorunlarla ilgilidir. Bunlar düşünceleri, bireyin şu anki yaşamını ve geleceği değerlendirmesini etkiler (Parmaksız, 2021).

1.4. Konuyla İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Kaya (2015) yapmış olduğu tez çalışmasında otomatik düşüncelerin davranış problemlerini, psikolojik sağlamlığı ve uyumlu olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerini anlamlı bir biçimde yordadığını bulmuştur.

Gazel (2019) araştırmasında ebeveyn tutumunun çocuğun başarı yönelimlerini yordamasında otomatik düşüncelerin aracı rolü olduğunu bulmuştur.

Karaçor (2020), yüksek öğretim sınavlarına hazırlanmakta olan öğrencilerde sınav kaygısı, duygu düzenleme becerisi ve anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında anne babaları kabul edici tutum sergileyen çocukların işlevsel duygu düzenlemeleri kullandıklarını ifade etmiştir.

Akdeniz (2017) ergenliğin erken dönemlerinde bilişsel duygu düzenleme becerileri, ergenlerin anne baba tutum algısı ve psikolojik sağlık ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Söz konusu çalışmada ergenlerin annelerinin tutumlarını reddedici ve babalarının tutumlarını aşırı koruyucu olarak algıladıkları görülmüş ve bu ergenlerin daha fazla duygusal problemler yaşadıkları belirlenmiştir.

Sarıcı ve Tagay (2019) yüksek öğretime devam eden öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme becerilerinde otomatik düşüncelerin ve çocuklukta örselenmelerinin yordayıcı rolünü incelemişlerdir. Çalışmalarında çocukluk otomatik düşüncelerinin ve çocuklukta örselenme yaşantılarının öğrencilerin bilişsel duygu düzenlemelerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu sonucuna varmışlardır.

Özyürek ve Atalay (2021) ergenlerin duygu düzenleme stratejileri ve ebeveynlerinin tutumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar bu çalışmada ergenlerin

duygu düzenleme stratejilerinin kardeş sayısı, cinsiyet ve baba yaşı değişkenleri açısından anlamlı farklılık gösterdiğini, ebeveynin demokratik bir tutum sergilemesinin ergenlerin duygu düzenleme stratejilerini işlevsel biçimde kullanmalarında etkili olduğunu, olumsuz anne-baba tutumlarının ise ergenlerin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarında etkili olduğunu belirlemişlerdir.

Kaya ve Eroğlu (2016) yapmış oldukları araştırmada ergenlerin çocukluk döneminde maruz kalmış oldukları ihmal ve istismar yaşantıları ile davranışlarındaki problemler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda ergenlerin sahip olduğu olumsuz otomatik düşüncelerin ve duygu düzenleme becerilerinin kısmen aracı rollerinin olduğunu ifade etmişlerdir.

Tatlılıoğlu 2018 yılında yaptığı araştırmada çocuğun anne babasının sergiledikleri tutumların, otomatik düşüncelerin yordayıcısı olduğunu ifade etmiştir.

1.5. Konuyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Manzeske ve Straight (2009)'ın genç yetişkinlerle yaptıkları ebeveynlik stilleri ve duygu düzenlemelerini inceleyen çalışmalarında yüksek düzeyde kontrolcü annelerin, genç yetişkinlerin düşük düzeyde duygu düzenleme becerilerine sahip olmalarında etkili olduklarını bulmuşlardır.

Tani ve arkadaşları (2017) yaptıkları çalışmada ebeveynlik stillerinin yetişkinlikte de duygu düzenleme yetenekleri üzerindeki etkisini sürdürdüğünü bulmuşlardır.

Etemadi ve arkadaşları (2020), yapmış oldukları çalışmanın sonucunda ebeveynlik stilleri ve duygu düzenleme stratejilerinin borderline kişilik belirtilerini öngörmede önemli değişkenler olarak kabul edilebileceğini ifade etmişlerdir.

Haslama ve arkadaşları (2020), demokratik ebeveynlik stili ve çocukların duygu düzenleme becerileri arasındaki pozitif ilişkinin ebeveynin geleneksel değerlere bağlılığının yüksek olması durumunda zayıfladığını ifade etmektedirler.

Deperrois ve arkadaşları (2022), yaptıkları çalışmada bilişsel çarpıtmaların uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Fulton (2015) ebeveyn bağlanma düzeyleri ile depresif belirtiler arasında otomatik düşüncelerin aracılık rolünün incelendiği çalışmada koruyucu ebeveynlik stiline olumsuz otomatik düşüncelerin aşırı koruyucu ebeveynlik stiline aracılık ettiği görülmektedir.

Flouri ve Panourgia (2014) yaptıkları araştırmanın sonucunda olumsuz otomatik düşüncelerin yaşam stresi ile duygusal ve davranışsal sorunlar arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğunu bulmuşlardır.

Betts ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları çalışmada yüksek düzeyde depresif belirtilerin varlığı, düşük düzeyde bakım ve aşırı koruyuculuk ile, yüksek düzeyde bastırılmış ifadelerle karakterize duygu düzenleme ile ve düşük düzeyde bilişsel yeniden yapılandırma ile ilişkili bulunmuştur.

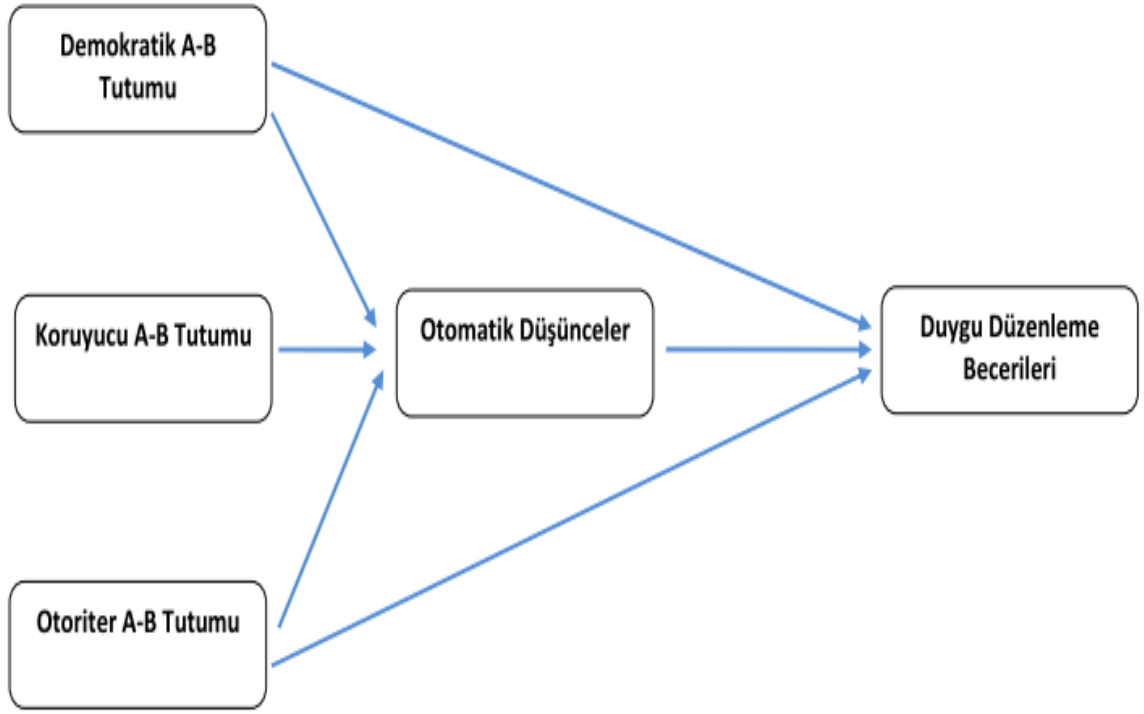
BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın hangi modele uygun şekilde yapıldığı, araştırmanın çalışma grubu, veri toplamada kullanılan araçlar ve bu araçlarla elde edilen verilerin analizinde kullanılan tekniklerle ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modeline uygun şekilde gerçekleştirilmiştir. Genel olarak tarama modelleri büyük kitlelerin görüşlerini ortaya koymayı hedefleyen ve hali hazırdaki durumu belirleyerek betimlemek olarak açıklanabilir (Yöyen, 2020). İlişkisel tarama modelleri ise iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin araştırılmaları yanında değişken gruplarının karşılaştırılmasında da kullanılabilen modellerdir. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha çok sayıda değişkenin aralarında beraber değişimin var olup olmadığını ya da derecesini saptamayı amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2017). Buna göre; yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin algılamakta olduğu anne baba tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ve bu ilişkide otomatik düşüncelerinin aracılık rolünün olup olmadığının incelenmesi yanında bazı bağımsız değişkenlere bağlı olarak üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumları, duygu düzenleme becerileri ve otomatik düşünce düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını araştırmak üzere fark analizlerini de içeren ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracılık rolüne ilişkin kurulan model aşağıda, Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Anne-Baba Tutumları ile Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkide Otomatik Düşüncelerin Aracılık Rolü Modeli

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2020-2021 akademik senesinde İstanbul ilinde faaliyet gösteren devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim görmeye devam eden ve uygun örnekleme yöntemiyle araştırmaya dâhil olan 450 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma için toplam 520 öğrenciye çevirim içi yolla ulaşılmış ancak 70 anketin kullanılamayacak düzeyde eksiklikler barındırdığı görülerek analizlerden çıkarılmasına karar verilmiştir. Çalışma grubunda yer alan 450 üniversite öğrencisinin demografik özellikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Kişisel Bilgilerine İlişkin Dağılım (N=450)

Değişken	Grup	f	%
Yaş	18-25 yaş	393	87.3
	26 yaş ve üstü	57	12.7
Cinsiyet	Kadın	334	74.2
	Erkek	116	25.8
Aile geliri	Düşük	22	4.9
	Orta	330	73.3
	Yüksek	27	6.0
	Cevapsız	71	15.8
Fakülte	Eğitim Fakültesi	308	68.4
	Diğer	142	31.6
Annenin eğitim durumu	Okuryazar değil	38	8.4
	İlkokul/Ortaokul	212	47.1
	Lise	75	16.7
	Üniversite	48	10.7
	YL/Doktora	6	1.3
	Cevapsız	71	15.8
Babanın eğitim durumu	Okuryazar değil	7	1.6
	İlkokul/Ortaokul	174	38.7
	Lise	112	24.9
	Üniversite	77	17.1
	YL/Doktora	9	2.0
	Cevapsız	71	15.8

Araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin çoğunluğu, %87,3 ile 18-25 yaş grubunda yer almakta olup öğrencilerin %74,2'si kadındır. Öğrencilerin aile gelirlerine bakıldığında büyük oranda 'orta' düzeyde oldukları (%73,3) görülmektedir. Öğrencilerin %68,4'ü eğitim fakültelerinde ve kalanı diğer fakültelerde öğrenimlerini sürdürmektedir. Öğrencilerin anne ve babalarının eğitim düzeylerine bakıldığında en büyük eğitim grubunun ilkokul/ortaokul mezunu olduğu görülmektedir (anne %47,1; baba %38,7).

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini belirlemek üzere araştırmacının hazırlamış olduğu bir kişisel bilgiler formu, öğrencilerin anne baba tutumlarına ilişkin algı düzeylerini belirlemek üzere Kuzgun ve Eldeleklioğlu (1999)'nın geliştirdikleri 40 maddelik “Ana-Baba Tutum Ölçeği”, öğrencilerin duygu düzenleme becerileri düzeylerini belirlemek üzere Vatan ve Kahya (2018) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan 27 maddelik “Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği” ve otomatik düşünce düzeylerini ölçmek üzere Şahin ve Şahin (1992)'in Türkçeye uyarladığı 30 maddelik “Otomatik Düşünceler Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçme araçları ile alakalı açıklayıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının hazırlamış olduğu ‘Kişisel Bilgi Formunda’, üniversite öğrencilerinin yaşları ve cinsiyetleri ile ilgili sorular vardır.

2.3.2. Ana-Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ)

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarına ilişkin algı düzeylerini belirlemek üzere Kuzgun tarafından (1972) geliştirilen ve Kuzgun ile Eldeleklioğlu (1999) ‘nın revize etmiş olduğu 40 madde ve üç boyutlu Ana-Baba Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirliğine yönelik yapılan hesaplamalarda ilk alt boyutun iç-tutarlılık (Cronbach alfa) katsayısı $\alpha=.89$, ikinci alt boyutun $\alpha=.78$ ve üçüncü alt boyutun $\alpha=.82$ olduğu bulunmuştur (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005).

Bu araştırma için Anne Baba Tutum Ölçeğinin ne kadar uygun olduğu bir madde analizi ile güvenirlik katsayılarına yeniden bakılarak incelenmiştir. Buna göre, *Demokratik anne-baba tutumu* boyutuna ait genel güvenirlik katsayısı (Cronbach's Alpha) $\alpha=.94$, *Koruyucu/İstekçi anne-baba tutumu* güvenirlik katsayısı $\alpha=.87$ ve *Otoriter anne-baba tutumu* alt boyutu güvenirlik katsayısı $\alpha=.82$ olarak bulunmuştur.

2.3.3. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ)

Araştırmaya dâhil olan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme beceri düzeylerini belirlemek üzere 27 madde ve dokuz alt boyuttan meydana gelen Duygu

Düzenleme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeği Berking ve Znoj (2008) isimli araştırmacılar geliştirmiştir. Türkiye’de ise Vatan ile Kahya (2018) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır.

Yazarlarca yapılan geçerlik-güvenirlik çalışmaları neticesinde *farkındalık* altı boyutu için güvenirlik katsayısı (α) .89, *beden duyumları* için .49, *netlik* için .64, *anlama* için .58, *kabul* için .57, *tolerans* için .75, *yüzleşmeye hazırlanma* için .65, *öz-destek* için .72, *değişimleme* alt boyut için .65 ve ölçeğin geneli için .89 olduğu bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin bu çalışma için uygunluğu/güvenirliği yine Cronbach Alpha modeli kullanılarak incelenmiştir. Buna göre; ölçeğin genel güvenirlik katsayısı (Cronbach’s Alpha) $\alpha=.94$ olarak hesaplanmıştır. Boyutlar ise sırasıyla; *farkındalık* altı boyutu için .66, *beden duyumları* için .71, *netlik* için .76, *anlama* için .70, *kabul* için .64, *tolerans* için .76, *yüzleşmeye hazırlanma* için .72, *öz-destek* için .69 ve *değişimleme* alt boyut için .68 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin olumsuz düşüncelerinin otomatik olarak akıllarından geçme sıklık düzeylerini belirlemek üzere Holon ve Kendal (1980) isimli araştırmacıların geliştirdiği ve Şahin ile Şahin (1992) ‘in Türkçeye uyarladığı 30 maddelik ve beş boyutlu (faktörlü) Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılmıştır. Yazarların uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin beş faktörlü yapısının toplam varyansın %53,2’sini açıkladığı ve ölçeğin genel güvenirlik katsayısının .93 olduğu görülmüştür.

Otomatik Düşünceler Ölçeği’nin bu araştırma için uygunluğu/güvenirliği yine Cronbach Alpha modeli ile incelenmiştir. Buna göre ölçeğin ilk alt boyutu *Kendine yönelik olumsuz düşünceler* için genel güvenirlik katsayısının (Cronbach’s Alpha) $\alpha=.93$, *Şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler* için güvenirlik katsayısının .84, *Kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşünceler* için güvenirlik katsayısının .67, dördüncü boyutu *Yalnızlığa yönelik olumsuz düşünceler* için güvenirlik katsayısının .76 ve *Ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceler* için güvenirlik katsayısının .83 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin genel güvenirlik katsayısının ise .96 olduğu tespit edilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin, Anne-Baba Tutum Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği ile elde edilen veriler SPSS 26.0 programına girilmiş ve fark analizleri ile ilişki analizleri bu program üzerinden yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığı ve bu ilişkide otomatik düşüncelerinin aracılık rolünün olup olmadığını incelenmesinde ise veriler AMOS 23.0 programına aktarılmış ve ilgili analizler yapılmıştır.

Araştırmanın belirlenen amaçları (araştırma soruları) doğrultusunda yapılacak istatistikî çözümlemelere karar vermek amacıyla ilk önce Kolmogorov-Smirnov (K-S) ve Shapiro-Wilk (S-W) testi ile veri gruplarının normallik dağılımları araştırılmıştır. Normallik dağılımı testleri sonrasında araştırmanın amacına bağlı olarak aşağıdaki analizler yapılmıştır.

Öğrencilerin, anne-baba tutum algısı, duygu düzenleme becerileri ve otomatik düşünceler seviyeleri ile ilgili ölçek ve alt boyutu puanlarının ortalaması ($\bar{X}$) ve standart sapma (ss) değerleri hesaplanmıştır.

Öğrencilerin cinsiyetlerine ve yaşlarına bağlı olarak anne-baba tutum algısı, duygu düzenleme becerileri ve otomatik düşünce düzeyleri (puanları) arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek üzere bağımsız (ilişkisiz) gruplar t-testi uygulanmıştır. Öğrencilerin, anne-baba tutum algısı, duygu düzenleme becerileri ve otomatik düşünce düzeyleri (puanları) arasındaki ilişkileri araştırmak üzere Pearson momentler çarpımı korelasyonu katsayıları (r) hesaplanmıştır.

Öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ve bu ilişkide otomatik düşüncelerinin aracılık rolünün olup olmadığının incelenmesi amacıyla Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) analizi yapılmıştır.

Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ve bu ilişkide otomatik düşüncelerinin aracılık rolünün olup olmadığını incelemek üzere yapılan istatistiki çözümler neticesinde elde edilen bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Analiz bulguları, çalışmanın amaç ve araştırma sorularına bağlı olarak sırasıyla yorumları ile ilişkili olarak bu bölümde verilmiştir. Bölümde önce, üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları, otomatik düşünce ile duygu düzenleme becerilerine ilişkin algıları genel olarak incelenmiş, sonrasında öğrencilerin anne-baba tutumları, otomatik düşünce ile duygu düzenleme beceri düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bundan sonra ise öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerinin aracılık rolünün olup olmadığı araştırılmıştır. Son olarak ise öğrencilerin yaş ve cinsiyetine bağlı olarak anne-baba tutumları, otomatik düşünce ve duygu düzenleme becerileri ile ilgili algı düzeyleri arasında anlamlı farklılaşmalar olup olmadığı incelenmiştir.

3.1. Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları, Otomatik Düşünce İle Duygu Düzenleme Becerileri Düzeylerine Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinin, algıladıkları anne-baba tutumlarını belirlemek üzere 40 madde ve üç bağımsız altı boyuttan oluşan Anne-Baba Tutum Ölçeği kullanılmıştır. 5'li likert şeklinde yapılandırılmış ölçek maddeleri, araştırmaya dâhil olan öğrenciler tarafından 'Hiç uygun değil' (1) ile 'Tamamen uygun' (5) seçenekleri arasında değerlendirilmiştir. Ölçek boyutlarından elde edilen ortalama puanın yüksekliği bireylerin o boyuta ilişkin anne baba tutumuna yönelik algı düzeyini göstermektedir. Anne-Baba Tutum Ölçeğinin demokratik, koruyucu ve otoriter boyutlarına yönelik seçenekler, hesaplanan puan aralıkları ($4\text{aralık}/5\text{seçenek}=.80$) ve anne-baba tutumuna ilişkin algı düzeyi aşağıdaki gibidir.

Seçenek	Puan Aralığı	Düzey
Hiç uygun değil	1.00 – 1.80	Çok düşük
Pek uygun değil	1.81 – 2.60	Düşük
Biraz uygun	2.61 – 3.40	Orta
Çok uygun	3.41 – 4.20	Yüksek
Tamamen uygun	4.21 – 5.00	Çok yüksek

Tablo 2. Öğrencilerin Anne-Baba Tutumuna İlişkin Algılarına Yönelik Betimsel İstatistikler (N=450)

Boyut/Ölçek	$\bar{X}$	ss	Düzey
Demokratik a-b tutumu	3.80	.85	Yüksek
Koruyucu a-b tutumu	2.30	.73	Düşük
Otoriter a-b tutumu	2.06	.72	Düşük

Tablo 2’de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Anne-Baba Tutum Ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları ortalama puanları verilmiştir. Buna göre; araştırmaya dahil olan öğrenciler anne-babalarını en çok demokratik tutum ($\bar{X}_{\text{Demokratik a-b tutumu}}=3.80\pm.85$; ‘Yüksek’ düzeyde) gösterenler olarak algıladıkları görülmektedir. Öğrencilerin, anne-babalarını koruyucu ($\bar{X}_{\text{Koruyucu a-b tutumu}}=2.30\pm.73$; ‘Düşük’ düzeyde) ve otoriter ($\bar{X}_{\text{Otoriter a-b tutumu}}=2.06\pm.72$; ‘Düşük’ düzeyde) olarak algılama düzeyleri ise düşüktür.

Üniversite öğrencilerinin, olumsuz düşüncelerinin otomatik olarak akllarından geçme sıklık düzeylerini belirlemek üzere tümü olumsuz (ters) yüklü 30 maddelik ve beş boyutlu Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılmıştır. 5’li Likert tipi ölçeğin maddeleri, çalışmaya dahil olan öğrenciler tarafından ‘Hiç aklımdan geçmedi’ (1) ile ‘Hep aklımdan geçti’ (5) seçeneklerinden biri seçilerek değerlendirilmiştir. Ölçeğin bir genel ve beş alt boyutuna ilişkin puanları öğrencilerin o otomatik düşüncüyü aklından geçirme düzeyini ifade etmektedir. Otomatik Düşünceler Ölçeğinin geneli ve *Kendine yönelik olumsuz düşünceler*, *Şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler*, *Kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşünceler*, *Yalnızlığa yönelik olumsuz düşünceler* ve *Ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceler* boyutlarına yönelik seçenekler, hesaplanan puan aralıkları ($4_{\text{aralık}}/5_{\text{seçenek}}=.80$) ve otomatik düşüncüyü aklından geçirme düzeyi aşağıdaki gibidir.

<u>Seçenek</u>	<u>Puan Aralığı</u>	<u>Düzy</u>
Hiç aklımdan geçmedi	1.00 – 1.80	Çok düşük
Ender olarak aklımdan geçti	1.81 – 2.60	Düşük
Arada sırada aklımdan geçti	2.61 – 3.40	Orta
Sık sık aklımdan geçti	3.41 – 4.20	Yüksek
Hep aklımdan geçti	4.21 – 5.00	Çok yüksek

Tablo 3. Öğrencilerin Otomatik Düşüncelere İlişkin Betimsel İstatistikler (N=450)

Boyut/Ölçek	$\bar{X}$	ss	Düzy
Kendine yönelik olumsuz düşünceler	1.84	.92	Düşük
Şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler	2.36	1.05	Düşük
Kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşünceler	2.62	1.04	Orta
Yalnızlığa yönelik olumsuz düşünceler	2.19	.98	Düşük
Ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceler	2.04	1.02	Düşük
Otomatik Düşünceler (Genel)	2.21	0.90	Düşük

Tablo 3'te araştırmaya katılan öğrencilerin Otomatik Düşünceler Ölçeğinin geneli ve beş alt boyutundan aldıkları ortalama puanlar verilmiştir. Buna göre; araştırmaya katılan öğrenciler kendilerini en çok *kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşüncelere* ($\bar{X}$ *Kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşünceler*=2.62±1.04; 'Orta' düzeyde) kaptırmaktadır. Bunu sırasıyla; *şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler* ($\bar{X}$ *Şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler*=2.36±1.05; 'Düşük' düzeyde), *yalnızlığa yönelik olumsuz düşünceler* ($\bar{X}$ *Yalnızlığa yönelik olumsuz düşünceler*=2.19±.98; 'Düşük' düzeyde), *ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceler* ($\bar{X}$ *Ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceler*=2.04±1.02; 'Düşük' düzeyde) ve *kendine yönelik olumsuz düşünceler* ($\bar{X}$ *Kendine yönelik olumsuz düşünceler*=1.84±.92; 'Düşük' düzeyde) takip etmektedir. Öğrencilerin genel otomatik düşünceler düzeyi de düşüktür ($\bar{X}$ *Otomatik Düşünceler (Genel)*=2.21±.90; 'Düşük' düzeyde). Sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin, kendilerini (otomatik olarak) olumsuz düşünceler içinde bulma düzeylerinin oldukça düşük düzeyde kaldığı söylenebilir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme beceri düzeylerini belirlemek üzere tümü de olumlu yüklü 27 maddelik ve dokuz boyutlu Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

kullanılmıştır. 5’li Likert tipi ölçeğin maddeleri, araştırmaya dâhil olan öğrenciler tarafından ‘Hiç’ (0) ile ‘Neredeyse her zaman’ (4) şıklarından biri seçilerek değerlendirilmiştir. Ölçeğin bir genel ve dokuz alt boyutuna ilişkin ortalama puanları öğrencilerin o alana ait duygu düzenleme beceri düzeyini göstermektedir. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin geneli ve *Farkındalık*, *Beden Duyumları*, *Netlik*, *Anlama*, *Kabul*, *Tolerans*, *Yüzleşmeye Hazırlanma*, *Öz-Destek* ve *Değişimleme* boyutlarına yönelik seçenekler, hesaplanan puan aralıkları ($4_{\text{aralık}}/5_{\text{seçenek}}=.80$) ve duygu düzenleme becerisi düzeyi aşağıdaki gibidir.

<u>Seçenek</u>	<u>Puan Aralığı</u>	<u>Düzy</u>
Hiç	.00 – .80	Çok düşük
Nadiren	.81 – 1.60	Düşük
Bazen	1.61 – 2.40	Orta
Sık sık	2,41 – 3,20	Yüksek
Neredeyse her zaman	3.21 – 4.00	Çok yüksek

Tablo 4. Öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerilerine İlişkin Betimsel İstatistikler (N=450)

<u>Boyut/Ölçek</u>	<u>$\bar{X}$</u>	<u>ss</u>	<u>Düzy</u>
Farkındalık	2.70	.73	Yüksek
Beden Duyumları	2.74	.77	Yüksek
Netlik	2.81	.78	Yüksek
Anlama	2.89	.72	Yüksek
Kabul	2.53	.76	Yüksek
Tolerans	2.49	.82	Yüksek
Yüzleşmeye Hazırlanma	2.58	.81	Yüksek
Öz-destek	2.79	.75	Yüksek
Değişimleme	2.58	.73	Yüksek
Duygu Düzenleme Becerileri (Genel)	2.68	.60	Yüksek

Tablo 4’te araştırmaya katılan öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin geneli ve dokuz alt boyutundan aldıkları ortalama puanlar verilmiştir. Buna göre; araştırmaya katılan öğrenciler kendilerini duygularını düzenlemede en çok *anlama* ($\bar{X}_{\text{Anlama}}=2.89\pm.72$; ‘Yüksek’ düzeyde) bakımından yeterli görmektedir. Bunu sırasıyla; *netlik* ($\bar{X}_{\text{Netlik}}=2.81\pm.78$; ‘Yüksek’ düzeyde), *öz-destek* ($\bar{X}_{\text{Öz-destek}}=2.79\pm.75$; ‘Yüksek’ düzeyde), *beden duyumları* ($\bar{X}_{\text{Beden duyumları}}=2.74\pm.77$; ‘Yüksek’ düzeyde), *farkındalık* (

$\bar{X}_{\text{Farkındalık}}=2.70\pm.73$; ‘Yüksek’ düzeyde), *yüzleşmeye hazırlanma* ($\bar{X}_{\text{Yüzleşmeye hazırlanma}}=2.58\pm.81$; ‘Yüksek’ düzeyde), *değişimleme* ($\bar{X}_{\text{Değişimleme}}=2.58\pm.73$; ‘Yüksek’ düzeyde), *kabul* ($\bar{X}_{\text{Kabul}}=2.53\pm.76$; ‘Yüksek’ düzeyde) ve *tolerans* ($\bar{X}_{\text{Tolerans}}=2.49\pm.82$; ‘Yüksek’ düzeyde) takip etmektedir. Öğrencilerin genel duygu düzenleme beceri düzeyleri de kendi algılarına göre yüksektir ($\bar{X}_{\text{Duygu Düzenleme Becerileri (Genel)}}=2.68\pm.60$; ‘Yüksek’ düzeyde). Sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin, çok üst düzeyde olmasa da kendilerini duygu düzenleme becerileri bakımından yeterli gördükleri söylenebilir.

3.2. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları, Duygu Düzenleme Becerileri ve Otomatik Düşünce Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Tablo 5. Öğrencilerin Anne-Baba Tutumlarına İlişkin Algı Düzeylerinin (Puanlarının) Yaşa Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair *t* Testi (N=450)

Boyut	Yaş	Betimsel İst.			t-test			Etki (d)
		n	$\bar{X}$	ss	t	sd	p	
Demokratik a-b tutumu	18-25 yaş	393	3.92	.85	2.33	448	.021*	.33
	26 yaş ≥	57	3.55	.88				
Koruyucu a-b tutumu	18-25 yaş	393	2.24	.73	2.07	448	.042*	.29
	26 yaş ≥	57	2.45	.70				
Otoriter a-b tutumu	18-25 yaş	393	1.98	.71	2.29	448	.024*	.32
	26 yaş ≥	57	2.28	.79				

* $p<.05$

Öğrencilerin, anne-baba tutumlarına ilişkin algı düzeylerinin, yaşlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar *t* testi yapılmış ve yaşın, her üç anne-baba tutumu açısından anlamlı farklılaşmaya sebep olduğu bulunmuştur (Tablo 5). *T* testi yapılmasından sonucunda anlamlı fark bulunması halinde, etki derecesini (effect size) tespit etmek için Cohen’s *d* hesaplanmıştır. Leech, Barret ve Morgan’a (2005) göre etki derecesini değerlendirmek için, “Cohen’s *d* değeri .20 ve altı ‘küçük’, .50’ye kadara ‘orta’, .80’e kadar ‘büyük’ ve .80’in üzerinde olması durumunda ise ‘çok büyük’ etki olarak kabul edilir” (Leech, Barrett ve Morgan, 2005). Buna göre;

Üniversite öğrencilerinin, yaşa göre *demokratik anne-baba tutumuna* ilişkin algı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farkın 18-25 yaş grubu öğrencileri lehine olduğu bulunmuştur [$t_{(448)}=2.43$; $p=.021$]. Gruplara ait ortalama puanlar incelendiğinde, 18-25 yaş grubundaki öğrencilerin anne-babalarının tutumlarını daha demokratik buldukları görülmektedir ($\bar{X}_{18-25 \text{ yaş}}=3.92$; $\bar{X}_{26 \text{ yaş ve üstü}}=3.55$). Yaşın, öğrencilerin *demokratik anne-baba tutumuna* ilişkin algı seviyesi üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu bulunmuştur ($d_{Cohen}=.33$).

Öğrencilerin, yaşa göre *koruyucu anne-baba tutumuna* ilişkin algı seviyeleri arasında da anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılığın 26 yaş ve üstü olan öğrencilerin lehine olduğu tespit edilmiştir [$t_{(448)}=2.07$; $p=.042$]. 26 ve üstü yaş grubundaki öğrencilerin anne-babalarının tutumlarını daha çok koruyucu algıladıkları görülmektedir ($\bar{X}_{18-25 \text{ yaş}}=2.24$; $\bar{X}_{26 \text{ yaş ve üstü}}=2.45$). Yaşın, öğrencilerin *koruyucu anne-baba tutumuna* ilişkin algı seviyesi üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu tespit edilmiştir ($d_{Cohen}=.29$).

Öğrencilerin, yaşa göre *otoriter anne-baba tutumuna* yönelik algı seviyeleri arasında da anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılığın yine 26 yaş ve üstü öğrencilerin lehine olduğu belirlenmiştir [$t_{(448)}=2.29$; $p=.024$]. 26 ve üstü yaş grubundaki öğrencilerin anne-babalarının tutumlarını daha çok otoriter olarak algıladıkları anlaşılmaktadır ($\bar{X}_{18-25 \text{ yaş}}=1.98$; $\bar{X}_{26 \text{ yaş ve üstü}}=2.28$). Yaşın, öğrencilerin *otoriter anne-baba tutumuna* ilişkin algı seviyesi üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu belirlenmiştir ($d_{Cohen}=.32$).

Tablo 6. Öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerilerine İlişkin Algı Düzeylerinin (Puanlarının) Yaşa Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair T Testi (N=450)

Boyut	Yaş	Betimsel İst.			t-test			Etki (d)
		n	$\bar{X}$	ss	t	sd	p	
Farkındalık	18-25 yaş	393	2.69	.74	-1.11	448	.268	-
	26 yaş ≥	57	2.80	.69				
Beden Duyumları	18-25 yaş	393	2.72	.77	-.98	448	.327	-
	26 yaş ≥	57	2.83	.75				
Netlik	18-25 yaş	393	2.79	.78	-1.51	448	.133	-
	26 yaş ≥	57	2.95	.76				
Anlama	18-25 yaş	393	2.88	.73	-1.14	448	.254	-
	26 yaş ≥	57	2.99	.64				
Kabul	18-25 yaş	393	2.51	.75	-1.31	448	.189	-
	26 yaş ≥	57	2.65	.79				
Tolerans	18-25 yaş	393	2.47	.81	-1.64	448	.102	-
	26 yaş ≥	57	2.66	.88				
Yüzleşmeye Hazırlanma	18-25 yaş	393	2.57	.81	-.76	448	.447	-
	26 yaş ≥	57	2.66	.84				
Öz-destek	18-25 yaş	393	2.79	.75	-.07	448	.946	-
	26 yaş ≥	57	2.80	.75				
Değişimleme	18-25 yaş	393	2.57	.73	-.73	448	.467	-
	26 yaş ≥	57	2.64	.67				
DDB Genel	18-25 yaş	393	2.67	.59	-1.32	448	.188	-
	26 yaş ≥	57	2.78	.65				

** $p < .01$

Öğrencilerin, duygu düzenleme becerileri düzeylerinin, yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t testi ile incelenmiş ve yaşın, anlamlı farklılaşmaya sebep olduğu belirlenmiştir ($p > .05$) (Tablo 6). Başka bir deyişle, yaş değişkeni, öğrencilerin duygu düzenleme becerileri üzerinde etkili değildir.

Tablo 7. Öğrencilerin Otomatik Düşüncelere Yönelik Algı Düzeylerinin (Puanlarının) Yaşa Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t Testi (N=450)

Boyut	Yaş	Betimsel İst.			t-test			Etki (d)
		n	$\bar{X}$	ss	t	sd	p	
Kendine yönelik olumsuz düşünceler	18-25 yaş	393	1.85	.95	.43	448	.670	-
	26 yaş ≥	57	1.79	.72				
Şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler	18-25 yaş	393	2.44	1.08	2.28	448	.025*	.32
	26 yaş ≥	57	2.15	.82				
Kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşünceler	18-25 yaş	393	2.69	1.06	2.09	448	.041*	.30
	26 yaş ≥	57	2.45	.89				
Yalnızlığa yönelik olumsuz düşünceler	18-25 yaş	393	2.19	.99	.15	448	.883	-
	26 yaş ≥	57	2.21	.87				
Ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceler	18-25 yaş	393	2.05	1.05	.21	448	.832	-
	26 yaş ≥	57	2.02	.79				
Otomatik Düşünceler (Genel)	18-25 yaş	393	2.27	.93	2.12	448	.039*	.30
	26 yaş ≥	57	2.09	.73				

*p<.05

Öğrencilerin, otomatik düşüncelere ilişkin algı düzeylerinin, yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t testi ile incelenmiş ve yaşı, ölçeğin geneli ve iki alt boyutu (*şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler* ile *kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşünceler*) açısından anlamlı farklılaşmaya neden olduğu belirlenmiştir (Tablo 7). Buna göre;

Öğrencilerin, yaşa bağlı olarak *şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşüncelere* ilişkin puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir [$t_{(448)}=2.28$; $p=.025$]. Gruplara ait ortalama puanlar incelendiğinde, 18-25 yaş grubundaki öğrencilerin *şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşüncelere* ilişkin puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{18-25 \text{ yaş}}=2.44$; $\bar{X}_{26 \text{ yaş ve üstü}}=2.15$). Yaşın, öğrencilerin *şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşüncelere* ilişkin puanları üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu belirlenmiştir ($d_{Cohen}=.32$).

Öğrencilerin, yaşa bağlı olarak *kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşüncelere* yönelik puanları arasında da anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir [$t_{(448)}=2.09$; $p=.041$]. 18-25 yaş grubundaki öğrencilerin *kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşüncelere* ilişkin puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{18-25 \text{ yaş}}=2.69$; $\bar{X}_{26 \text{ yaş ve üstü}}=2.45$). Yaşın, öğrencilerin *kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşüncelere* ilişkin puanları üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu belirlenmiştir ($d_{Cohen}=.30$).

düşüncelere ilişkin puanları daha yüksektir ($\bar{X}_{18-25 \text{ yaş}}=2.69$; $\bar{X}_{26 \text{ yaş ve üstü}}=2.45$). Yaşın, öğrencilerin *kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşüncelere* ilişkin puanları üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu bulunmuştur ($d_{Cohen}= .30$).

Öğrencilerin, yaşa bağlı olarak otomatik düşüncelere (genel) ilişkin puanları arasında da anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur [$t_{(448)}=2.12$; $p=.039$]. 18-25 yaş grubundaki öğrencilerin otomatik düşüncelere ilişkin puanları daha yüksektir ($\bar{X}_{18-25 \text{ yaş}}=2.27$; $\bar{X}_{26 \text{ yaş ve üstü}}=2.09$). Yaşın, öğrencilerin otomatik düşüncelere ilişkin puanları üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu bulunmuştur ($d_{Cohen}= .30$).

3.3. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları, Duygu Düzenleme Becerileri ve Otomatik Düşünce Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Tablo 8. Öğrencilerin Anne-Baba Tutumlarına İlişkin Algı Düzeylerinin (Puanlarının) Cinsiyete Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair *t* Testi (N=450)

Boyut	Cinsiyet	Betimsel İst.			t-test			Etki (d)
		n	$\bar{X}$	ss	t	sd	p	
Demokratik a-b tutumu	Kadın	334	3.82	.087	1.13	448	.0.258	-
	Erkek	116	3.72	.081				
Koruyucu a-b tutumu	Kadın	334	2.23	.073	3.75	448	.0.000***	.0.40
	Erkek	116	2.52	.068				
Otoriter a-b tutumu	Kadın	334	2.01	.071	2.60	448	.0.010*	.0.28
	Erkek	116	2.21	.074				

* $p<.05$, *** $p<.001$

Öğrencilerin, anne-baba tutumlarına ilişkin algı düzeylerinin, cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar *t* testi ile incelenmiş ve cinsiyetin, iki anne-baba tutumu bakımından anlamlı farklılaşmaya neden olduğu belirlenmiştir (Tablo 8). Buna göre;

Öğrencilerin, cinsiyete göre *koruyucu anne-baba tutumuna* ilişkin algı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur [$t_{(448)}=3.75$; $p<.001$]. Erkek öğrenciler, anne-babalarının tutumlarını daha çok koruyucu tutum olarak algılamaktadır ($\bar{X}_{Kadın}=2.23$; $\bar{X}_{Erkek}=2.52$). Cinsiyetin, öğrencilerin *koruyucu anne-baba tutumuna* ilişkin

algı seviyesi üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu belirlenmiştir ($d_{Cohen}=.40$).

Öğrencilerin, cinsiyete göre *otoriter anne-baba tutumuna* ilişkin algı seviyeleri arasında da anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir [$t_{(448)}=2.60$; $p=.010$]. Erkek öğrencilerin anne-babalarının tutumlarını daha çok otoriter olarak algıladıkları görülmektedir ($\bar{X}_{Kadın}=2.01$; $\bar{X}_{Erkek}=2.21$). Cinsiyetin, öğrencilerin *otoriter anne-baba tutumuna* ilişkin algı düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu belirlenmiştir ($d_{Cohen}=.32$).

Tablo 9. Öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerilerine İlişkin Algı Düzeylerinin (Puanlarının) Cinsiyete Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair t testi (N=450)

Boyut	Cinsiyet	Betimsel İst.			t-test			Etki (d)
		n	$\bar{X}$	ss	t	sd	p	
Farkındalık	Kadın	334	2.69	.73	0.60	448	.551	-
	Erkek	116	2.74	.73				
Beden Duyumları	Kadın	334	2.77	.75	1.33	448	.183	-
	Erkek	116	2.66	.83				
Netlik	Kadın	334	2.81	.78	0.06	448	.955	-
	Erkek	116	2.80	.78				
Anlama	Kadın	334	2.90	.73	0.18	448	.857	-
	Erkek	116	2.88	.68				
Kabul	Kadın	334	2.48	.77	2.33	448	.020*	.25
	Erkek	116	2.67	.70				
Tolerans	Kadın	334	2.45	.79	2.15	448	.032*	.23
	Erkek	116	2.64	.89				
Yüzleşmeye Hazırlanma	Kadın	334	2.58	.81	0.07	448	.943	-
	Erkek	116	2.59	.81				
Öz-destek	Kadın	334	2.80	.75	0.17	448	.864	-
	Erkek	116	2.78	.75				
Değişimleme	Kadın	334	2.56	.71	0.79	448	.431	-
	Erkek	116	2.62	.78				
DDB Genel	Kadın	334	2.67	.60	0.60	448	.547	-
	Erkek	116	2.71	.60				

* $p<.05$

Öğrencilerin, duygu düzenleme becerileri düzeylerinin, cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar *t* testi ile incelenmiş ve cinsiyetin, iki alt boyut (*kabul* ve *tolerans*) bakımından anlamlı farklılaşmaya sebep olduğu belirlenmiştir (Tablo 9). Buna göre;

Öğrencilerin, cinsiyete göre *kabule* ilişkin algı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur [$t_{(448)}=2.33$; $p=.020$]. Erkek öğrencilerin, *kabul* düzeyleri kadın öğrencilerden daha yüksektir ($\bar{X}_{Kadın}=2.48$; $\bar{X}_{Erkek}=2.67$). Cinsiyetin, öğrencilerin *kabul* seviyesi üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu belirlenmiştir ($d_{Cohen}=.25$).

Öğrencilerin, cinsiyete göre *toleransa* ilişkin algı düzeyleri arasında da anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur [$t_{(448)}=2.15$; $p=.032$]. Erkek öğrencilerin, *tolerans* düzeyleri kadın öğrencilerden daha yüksektir ($\bar{X}_{Kadın}=2.45$; $\bar{X}_{Erkek}=2.64$). Cinsiyetin, öğrencilerin *tolerans* düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu bulunmuştur ($d_{Cohen}=.23$).

Tablo 10. Öğrencilerin Otomatik Düşünceler İlişkin Algı Düzeylerinin (Puanlarının) Cinsiyete Göre Farklılaşma Gösterip Göstermediğine Dair *t* Testi (N=450)

Boyut	Cinsiyet	Betimsel İst.			t-test			Etki (d)
		n	$\bar{X}$	ss	t	sd	p	
Kendine yönelik olumsuz düşünceler	Kadın	334	1.85	.93	.22	448	.823	-
	Erkek	116	1.82	.91				
Şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler	Kadın	334	2.37	1.08	.26	448	.799	-
	Erkek	116	2.34	.97				
Kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşünceler	Kadın	334	2.60	1.04	.72	448	.469	-
	Erkek	116	2.68	1.03				
Yalnızlığa yönelik olumsuz düşünceler	Kadın	334	2.19	.98	.12	448	.904	-
	Erkek	116	2.18	.99				
Ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceler	Kadın	334	2.06	1.04	.44	448	.662	-
	Erkek	116	2.01	.99				
Otomatik Düşünceler (Genel)	Kadın	334	2.21	.92	.06	448	.950	-
	Erkek	116	2.21	.87				

** $p<.01$

Öğrencilerin, otomatik düşüncelere ilişkin algı düzeylerinin, cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t testi ile incelenmiş ve cinsiyetin anlamlı bir farklılaşmaya neden olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$) (Tablo 10). Bir başka ifadeyle, cinsiyet değişkeni, öğrencilerin otomatik düşüncelere ilişkin algı düzeyleri üzerinde etkili değildir.

3.4. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları ile Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Aşağıda, üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumları ile otomatik düşünceleri arasındaki ilişkileri araştırmak maksadıyla yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyonuna ait katsayılar verilmiştir (Tablo 11). Korelasyon katsayılarının (r) değerlendirilmesi aşağıdaki kriterlere göre yapılmıştır.

r	İlişki
.00-.10	Yok
.10-.30	Zayıf
.30-.50	Orta
.50-.70	Güçlü
.70-1.00	Çok güçlü (Jawlik, 2016, s.132)

Tablo 11. Öğrencilerin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları ile Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları (N=450)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1=Demokratik a-b t.	1								
2=Koruyucu a-b t.	-.387**	1							
3=Otoriter a-b t.	-.643**	.717**	1						
4=Kendine YOD	-.411**	.330**	.400**	1					
5=Şaşkınlık ve KYD	-.286**	.254**	.297**	.759**	1				
6=Kişisel UYOD	-.290**	.258**	.315**	.686**	.827**	1			
7=Yalnızlığa YOD	-.348**	.320**	.388**	.795**	.772**	.759**	1		
8=Ümitsizliğe YOD	-.316**	.246**	.331**	.783**	.805**	.722**	.774**	1	
9=OD (Genel)	-.363**	.310**	.381**	.886**	.926**	.889**	.907**	.905**	1

** $p<.01$, 1=Demokratik a-b tutumu, 2=Koruyucu a-b tutumu, 3=Otoriter a-b tutumu, 4=Kendine yönelik olumsuz düşünceler, 5=Şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler, 6=Kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşünceler, 7=Yalnızlığa yönelik olumsuz düşünceler, 8=Ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceler, 9=Otomatik Düşünceler (Genel)

Tablo 11’den görüleceği üzere, öğrencilerin, algıladıkları anne-baba tutumları ile otomatik düşünceleri arasında demokratik anne-baba tutumu ile otomatik düşünceler arasında negatif, koruyucu ve otoriter anne-baba tutumları ile otomatik düşünceler arasında ise hepsi de pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler mevcut olduğu belirlenmiştir. Buna göre;

Öğrencilerin, anne-babalarına ilişkin algıladıkları demokratik tutum düzeyi (puanı) ile otomatik düşünceleri (kendilerini otomatik olarak olumsuz düşünceler içinde bulma düzeyleri) arasında hepsi de negatif yönlü ve ‘zayıf’ ile ‘orta’ güçlükte anlamlı ilişkiler vardır ($p < .05$). Öğrencilerin demokratik anne-baba tutumuna ilişkin algı düzeyi ile en güçlü ilişkinin *kendine yönelik olumsuz düşünceler* boyutu ($r = -.411$; $p < .001$) ile olduğu, en zayıf ilişkinin ise *şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler* boyutu ($r = -.286$; $p < .001$) ile olduğu görülmektedir. Öğrencilerin (genel) demokratik anne-baba tutumuna ilişkin algıları ile (genel) otomatik düşünceleri arasında ise negatif yönlü ve ‘orta’ güçlükte anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.363$; $p < .001$). Bir başka ifadeyle, demokratik anne-baba tutum algısı yüksek öğrencilerin otomatik düşünceler düzeyleri düşüktür (veya tersi).

Öğrencilerin, anne-babalarına ilişkin algıladıkları koruyucu tutum düzeyi (puanı) ile otomatik düşünceleri (kendilerini otomatik olarak olumsuz düşünceler içinde bulma düzeyleri) arasında hepsi de pozitif yönlü ve ‘zayıf’ ile ‘orta’ güçlükte anlamlı ilişkiler vardır ($p < .05$). Öğrencilerin koruyucu anne-baba tutumuna ilişkin algı düzeyi ile en güçlü ilişkinin *kendine yönelik olumsuz düşünceler* boyutu ($r = .330$; $p < .001$) ile olduğu, en zayıf ilişkinin ise *ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceler* boyutu ($r = .246$; $p < .001$) ile olduğu görülmektedir. Öğrencilerin (genel) koruyucu anne-baba tutumuna ilişkin algıları ile (genel) otomatik düşünceleri arasında ise pozitif yönlü ve ‘orta’ güçlükte anlamlı bir ilişki vardır ($r = .310$; $p < .001$). Bir başka ifadeyle, koruyucu anne-baba tutum algısı yüksek öğrencilerin otomatik düşünceler düzeyleri de yüksektir (veya tersi).

Öğrencilerin, anne-babalarına ilişkin algıladıkları otoriter tutum düzeyi (puanı) ile otomatik düşünceleri (kendilerini otomatik olarak olumsuz düşünceler içinde bulma düzeyleri) arasında hepsi de pozitif yönlü ve ‘zayıf’ ile ‘orta’ güçlükte anlamlı ilişkiler vardır ($p < .05$). Öğrencilerin otoriter anne-baba tutumuna ilişkin algı düzeyi ile en güçlü ilişkinin *kendine yönelik olumsuz düşünceler* boyutu ($r = .400$; $p < .001$) ile olduğu, en zayıf ilişkinin ise *şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler* boyutu ($r = .297$; $p < .001$) ile olduğu

görülmektedir. Öğrencilerin (genel) otoriter anne-baba tutumuna ilişkin algıları ile (genel) otomatik düşünceleri arasında ise pozitif yönlü ve ‘orta’ güçlükte anlamlı bir ilişki vardır ($r=.381$; $p<.001$). Başka bir deyişle, otoriter anne-baba tutum algısı yüksek öğrencilerin otomatik düşünceler düzeyleri de yüksektir (veya tersi).

3.5. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları ile Duygu Düzenleme Becerileri Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Aşağıda, üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumları ile duygu düzenleme becerileri seviyeleri arasındaki ilişkileri araştırmak amacıyla yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyonuna ilişkin katsayılar verilmiştir (Tablo 12).

Tablo 12. Öğrencilerin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları ile Duygu Düzenleme Becerileri Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları (N=450)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Demokratik a-b t.	1												
2. Koruyucu a-b t.	-.387**	1											
3. Otoriter a-b tut.	-.643**	.717**	1										
4. Farkındalık	.283**	-.038	-.121*	1									
5. Beden D.	.321**	-.049	-.113*	.624**	1								
6. Netlik	.295**	-.022	-.124**	.665**	.678**	1							
7. Anlama	.338**	-.062	-.172**	.717**	.640**	.752**	1						
8. Kabul	.227**	-.032	-.125**	.613**	.513**	.540**	.511**	1					
9. Tolerans	.226**	-.098*	-.121*	.605**	.509**	.531**	.498**	.769**	1				
10. Yüzleşmeye H.	.252**	-.105*	-.101*	.426**	.443**	.392**	.380**	.550**	.490**	1			
11. Öz-destek	.351**	-.097*	-.179**	.546**	.530**	.522**	.542**	.550**	.616**	.543**	1		
12. Değişimleme	.334**	-.111*	-.138**	.640**	.547**	.578**	.624**	.581**	.668**	.519**	.680**	1	
13. DDB Genel	.370**	-.087	-.168**	.821**	.775**	.798**	.795**	.798**	.808**	.676**	.782**	.823**	1

$p<.05$, ** $p<.01$

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin, algıladıkları anne-baba tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiler özetlenmiştir. Görüleceği üzere öğrencilerin demokratik anne-baba tutumu ile duygu düzenleme becerileri genel ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönde ilişki varken, otoriter anne-baba tutumları ile arasında ise hepsi de negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler, koruyucu anne-baba tutumu ile ise bazı alt boyutları (*tolerans*, *yüzleşmeye hazırlanma*, *öz-destek* ve *değişimleme*) arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Buna göre;

Öğrencilerin, anne-babalarına ilişkin algıladıkları demokratik tutum düzeyi (puanı) ile duygu düzenleme becerileri genel ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü ve ‘zayıf’ ile ‘orta’ güçlükte anlamlı ilişkiler vardır ($p<.05$). Öğrencilerin demokratik anne-baba tutumuna ilişkin algı düzeyi ile en güçlü ilişkinin *öz-destek* boyutu ($r=.351$; $p<.001$) ile olduğu, en zayıf ilişkinin ise *yüzleşmeye hazırlanma* boyutu ($r=.252$; $p<.001$) ile olduğu

görülmektedir. Öğrencilerin (genel) demokratik anne-baba tutumuna ilişkin algıları ile (genel) duygu düzenleme beceri düzeyleri arasında ise pozitif yönlü ‘orta’ güçlükte anlamlı bir ilişki vardır ($r=.370$; $p<.001$). Başka bir ifadeyle, demokratik anne-baba tutum algısı yüksek öğrencilerin duygu düzenleme beceri düzeyleri de yüksektir (veya tersi).

Öğrencilerin, anne-babalarına ilişkin algıladıkları koruyucu tutum düzeyi (puanı) ile duygu düzenleme becerilerinin sadece *tolerans*, *üzleşmeye hazırlanma*, *öz-destek* ve *değişilmeme* boyutları arasında anlamlı ve negatif yönlü ve ‘zayıf’ ilişkiler olduğu bulunmuştur ($p<.05$). Öğrencilerin koruyucu anne-baba tutumuna ilişkin algı düzeyi ile en güçlü ilişkinin *değişimleme* boyutu ($r=-.111$; $p<.05$) ile olduğu, en zayıf ilişkinin ise *öz-destek* boyutu ($r=-.101$; $p<.05$) ile olduğu görülmektedir. Otoriter anne-baba tutum algısı yüksek öğrencilerin *tolerans*, *üzleşmeye hazırlanma*, *öz-destek* ve *değişilmeme* düzeyleri düşüktür (veya tersi). Öğrencilerin (genel) koruyucu anne-baba tutumuna ilişkin algıları ile (genel) duygu düzenleme becerileri arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>.05$). Bir başka ifadeyle, öğrencilerin koruyucu anne-baba tutum algısı ile duygu düzenleme beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Öğrencilerin, anne-babalarına ilişkin algıladıkları otoriter tutum düzeyi (puanı) ile duygu düzenleme beceri düzeyleri arasında hepsi de negatif yönlü, ‘zayıf’ ve anlamlı ilişkiler vardır ($p<.05$). Öğrencilerin otoriter anne-baba tutumuna ilişkin algı düzeyi ile en güçlü ilişkinin *öz-destek* boyutu ($r=-.179$; $p<.001$) ile olduğu, en zayıf ilişkinin ise *üzleşmeye hazırlanma* boyutu ($r=-.101$; $p<.001$) ile olduğu görülmektedir. Öğrencilerin (genel) otoriter anne-baba tutumuna ilişkin algıları ile (genel) duygu düzenleme beceri düzeyleri arasında ise negatif yönlü, ‘zayıf’ güçlükte ve anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.168$; $p<.001$). Başka bir deyişle, otoriter anne-baba tutum algısı yüksek öğrencilerin duygu düzenleme beceri düzeyleri düşüktür (veya tersi).

3.6. Üniversite Öğrencilerinin Otomatik Düşünceleri ile Duygu Düzenleme Becerileri Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Aşağıda, üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceleri ile duygu düzenleme becerileri seviyeleri arasındaki ilişkileri araştırmak amacıyla yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyonuna ilişkin katsayılar verilmiştir (Tablo 13).

Tablo 13. Öğrencilerin Otomatik Düşünceleri ile Duygu Düzenleme Becerileri Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları (N=450)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Kendine YOD	1															
2. Şaşkınlık ve KYD	.759**	1														
3. Kişisel uyumsuzluğa YOD	.686**	.827**	1													
4. Yalnızlığa YOD	.795**	.772**	.759**	1												
5. Ümitsizliğe YOD	.783**	.805**	.722**	.774**	1											
6. Otomatik Düşünceler (Genel)	.886**	.926**	.889**	.907**	.905**	1										
7. Farkındalık	-.260**	-.212**	-.162**	-.268**	-.207**	-.244**	1									
8. Beden Duyumları	-.277**	-.200**	-.162**	-.215**	-.188**	-.229**	.624**	1								
9. Netlik	-.274**	-.217**	-.183**	-.260**	-.230**	-.256**	.665**	.678**	1							
10. Anlama	-.327**	-.218**	-.175**	-.256**	-.266**	-.273**	.717**	.640**	.752**	1						
11. Kabul	-.286**	-.287**	-.278**	-.306**	-.294**	-.321**	.613**	.513**	.540**	.511**	1					
12. Tolerans	-.356**	-.311**	-.286**	-.360**	-.330**	-.363**	.605**	.509**	.531**	.498**	.769**	1				
13. Yüzleşmeye Hazırlanma	-.268**	-.227**	-.220**	-.215**	-.172**	-.243**	.426**	.443**	.392**	.380**	.550**	.490**	1			
14. Öz-destek	-.405**	-.327**	-.302**	-.368**	-.337**	-.383**	.546**	.530**	.522**	.542**	.550**	.616**	.543**	1		
15. Değişimleme	-.424**	-.339**	-.336**	-.387**	-.339**	-.403**	.640**	.547**	.578**	.624**	.581**	.668**	.519**	.680**	1	
16. DDB Genel	-.406**	-.331**	-.298**	-.372**	-.334**	-.384**	.821**	.775**	.798**	.795**	.798**	.808**	.676**	.782**	.823**	1

** $p < .01$

Tablo 13'te üniversite öğrencilerinin, otomatik düşünceleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiler özetlenmiştir. Görüleceği üzere öğrencilerin otomatik düşüncelere (genel ve tüm alt boyutları) ilişkin puanları ile duygu düzenleme becerileri (genel ve tüm alt boyutları) puanları arasında negatif yönde ve 'zayıf' ile 'orta' güçlükte değişen anlamlı ilişkiler vardır ($p<.05$). Bir başka deyişle tüm alt boyutlar bakımından, duygu düzenleme becerisi düzeyi yüksek öğrencilerin olumsuz düşüncelerinin otomatik olarak akıllarından geçme düzeyi düşük olmaktadır. Öğrencilerin (genel) duygu düzenleme becerileri ile (genel) otomatik düşünceleri arasında negatif yönlü ve 'orta' güçlükte anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.384$; $p<.001$). Boyutlar gibi genel olarak da, öğrencilerin duygu düzenleme beceri düzeyleri yükseldikçe otomatik düşünce düzeyleri düşmektedir (veya tersi).

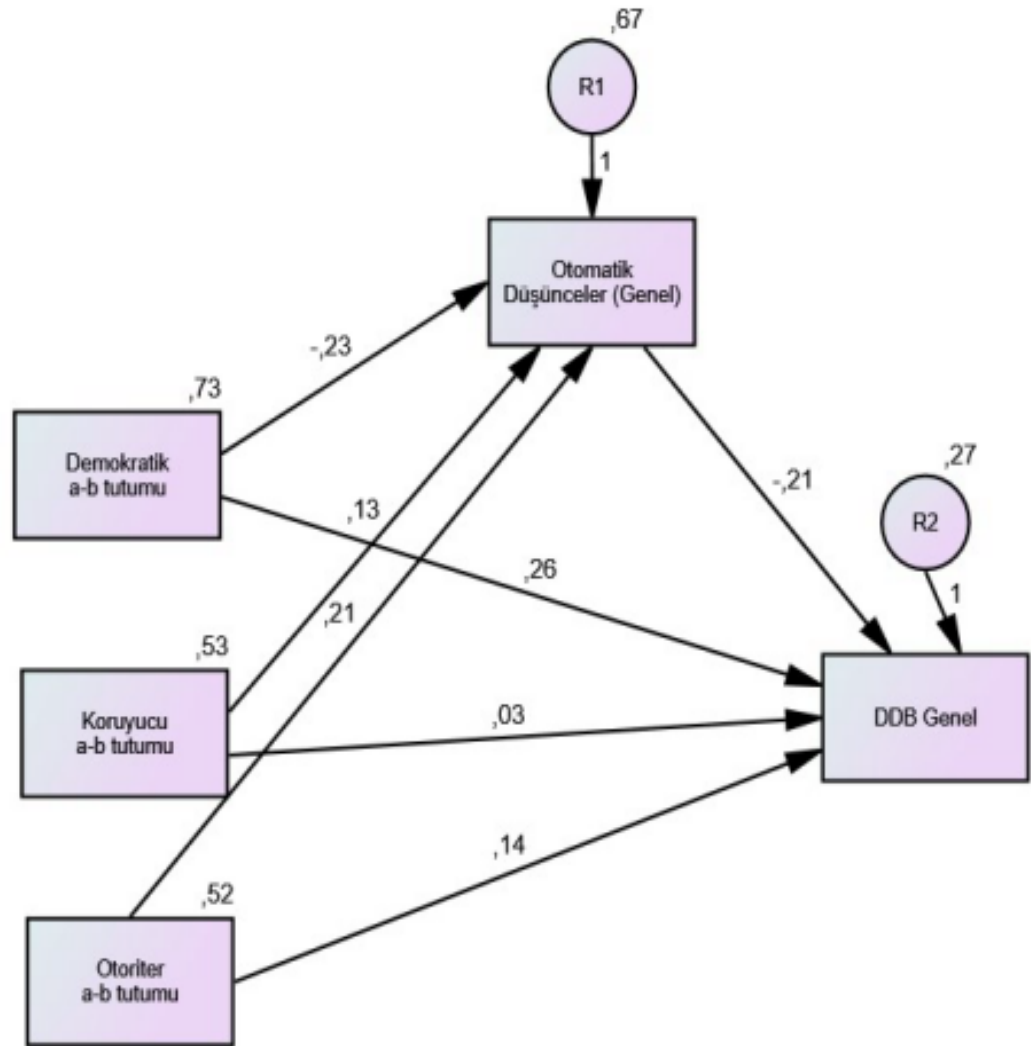
3.7. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları ile Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkide Otomatik Düşüncelerin Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracılık rolünün olup olmadığı Baron ve Kenny (1986)'nin önerdiği varsayımlarla yapısal eşitlik modeli analizi (YEM) kullanılarak incelenmiştir. Buna göre, üniversite öğrencilerinin, algıladıkları anne-baba tutumlarının, otomatik düşünceler aracılığıyla duygu düzenleme becerilerini etkileyip etkilemediği, yani otomatik düşüncelerin aracı etkisi/rolü (mediator) araştırılmıştır. Baron ve Kenny'e (1986) göre aracı değişken ilişkisinden söz edebilmek için aşağıdaki üç varsayımın sağlanmış olması gerekir:

- Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkiye sahip olması gerekmektedir.
- Aracı değişkenin bağımlı değişken üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmalıdır.
- Aracı değişkenin bağımsız değişkenle birlikte analize dâhil edilmesiyle bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi ortadan kaldırılmalı veya istatistiksel anlamlılık düzeyi dâhilinde olmak koşuluyla bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azaltılmalıdır. Üçüncü aşamada ise bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin ortadan

kalkması aracı değişkenin tam aracılık rolü üstlendiğini (full mediation), istatistiksel anlamlılık düzeyi dâhilinde olmak koşuluyla bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin azalması ise aracı değişkenin kısmi aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir.

Araştırma sorusunun sınanmasına ilişkin olarak AMOS Graphic ile yapılan yapısal eşitlik modeli analizinin (YEM) sonuçları aşağıda özetlenmiştir.



Şekil 2. Öğrencilerin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları ile Duygu Düzenleme Becerileri Arsındaki İlişkide Otomatik Düşüncelerin Aracılık Rolüne Yönelik Yapısal Eşitlik Modeli (YEM)

Tablo 14. Otomatik Düşüncelerin Aracılık Etkisine Yönelik Modelin Uyum İyiliği Değerleri

İndeks	Sınır Değerler		Ölçek Değeri	Uyum Durumu
	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum		
X^2/df	≤ 3	$\leq 4-5$	3.41	Kabul edilebilir uyum
GFI	$\geq .90$	$\geq .89-.85$	.90	İyi uyum
CFI	$\geq .95$	$\geq .90$	.99	İyi uyum
RMSEA	$\leq .05$	$\leq .06-.08$	.07	Kabul edilebilir uyum

Anne baba tutumlarının, duygu düzenleme becerisi üzerindeki etkisinde, otomatik düşüncelerin aracı rolünün araştırılmasına uygun olarak oluşturulan modelin uyum indeksi değerleri Tablo 18’de verilmiştir. Buna göre; otomatik düşüncelerin aracı ilişki modelinin uyum indeks değerlerinden GFI (.90) ve CFI (.99) iyi uyum gösterirken, X^2/df (3,41) ve RMSEA (.07) ise kabul edilebilir uyum değerleri almışlardır (Bayram, 2013, s.86; Seçer, 2015, s.98). Modele ilişkin uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir olması sonrası, değişkenler arasındaki regresyon (etki) katsayıları ile doğrudan ve dolaylı etkiler aşağıda sunulmuştur (Tablo 16). Aracılık etkisine yönelik yapılan analizdeki değişkenlerin kısaltmalarına ilişkin açıklamalar Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15. Aracılık Rolü Analizinde Yer Alan Değişkenlerin Kısaltmalarına Yönelik Açıklamalar

Boyut	Kısaltma	Değişken
Demokratik anne-baba tutumu	abtö_f1	Bağımsız
Koruyucu anne-baba tutumu	abtö_f2	Bağımsız
Otoriter anne-baba tutumu	abtö_f3	Bağımsız
Otomatik düşünceler	odö_genel	Aracı
Duygu düzenleme becerileri	ddbö_genel	Bağımlı

Tablo 16. Öğrencilerin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları İle Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkide Otomatik Düşüncelerin Aracılık Rolüne İlişkin Sonuçlar

	β	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Aracılık Etkisi	Sonuç
abtö_f1→odö_genel	-.23***	-.23***			Anlamli etki
abtö_f2→odö_genel	.14*	.11*			Anlamli etki
abtö_f3→odö_genel	.21***	.17**			Anlamli etki
odö_genel→ddbö_genel	-.21***	-.30***			Anlamli etki
Toplam Etki					
abtö_f1→ddbö_genel	.26***	.37***			Anlamli etki
abtö_f2→ ddbö_genel	.03	.03			Anlamli değil
abtö_f3→ ddbö_genel	-.14***	-.17***			Anlamli etki
abtö_f1→odö_genel→ddbö_genel			.07**	Kısmi aracılık	
abtö_f2→odö_genel→ddbö_genel			-.03	Tam aracılık	
abtö_f3→odö_genel→ddbö_genel			-.05*	Kısmi aracılık	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 16’da, üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracılık rolüne ilişkin sonuçlar sunulmuştur. Buna göre;

Öğrencilerin anne-baba tutumlarına ilişkin algılarının onların otomatik düşünceleri üzerinde anlamlı etkisi vardır. Demokratik anne-baba tutumunun otomatik düşünceler üzerinde negatif, koruyucu ve otoriter anne-baba tutumlarının ise pozitif etkisi bulunmuştur (sırasıyla; $\beta = -.23$; $\beta = .14$; $\beta = -.21$).

Öğrencilerin otomatik düşüncelerinin duygu düzenleme becerileri üzerinde negatif yönlü anlamlı bir etkisi vardır ($\beta = -.21$).

Öğrencilerin anne-baba tutumlarına ilişkin algılarından otoriter anne-baba tutumu ile demokratik anne-baba tutumunun duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı etkisi varken koruyucu anne-baba tutumu algısının anlamlı etkisi yoktur (sırasıyla; $\beta = .26$; $\beta = -.14$).

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarından demokratik ve otoriter tutumların ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide otomatik düşünceler

kısmi aracılık (partial mediation) rolündeyken, koruyucu anne-baba tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasında ise tam aracılık (full mediation) rolündedirler.



BÖLÜM 4: TARTIŞMA

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları, Otomatik Düşence ile Duygu Düzenleme Becerileri Düzeylerine Yönelik Sonuçların Yorumlanması ve Tartışılması

Üniversite öğrencilerinin anne-babalarını en çok demokratik tutum gösterenler olarak algıladıkları bulunmuştur. Öğrencilerin, anne-babalarını koruyucu ve otoriter olarak algılama düzeyleri ise düşüktür.

Araştırmaya katılan öğrenciler kendilerini en çok *kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşüncelere* kaptırmaktadır. Bunu sırasıyla; *şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler*, *yalnızlığa yönelik olumsuz düşünceler*, *ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceler* ve *kendine yönelik olumsuz düşünceler* takip etmektedir. Öğrencilerin genel olumsuz otomatik düşünceler düzeyi de düşük bulunmuştur. Sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin, kendilerini (otomatik olarak) olumsuz düşünceler içinde bulma düzeylerinin oldukça düşük düzeyde kaldığı söylenebilir.

Öğrenciler kendilerini duygularını düzenlemede en çok *anlama* bakımından yeterli görmektedir. Bunu sırasıyla; *netlik*, *öz-destek*, *beden duyuları*, *farkındalık*, *yüzleşmeye hazırlanma*, *değişimleme*, *kabul* ve *tolerans* takip etmektedir. Öğrencilerin genel duygu düzenleme beceri düzeyleri de kendi algılarına göre yüksektir. Sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin, çok üst düzeyde olmasa da kendilerini duygu düzenleme becerileri bakımından yeterli gördükleri söylenebilir.

Öğrencilerin genel olarak duygu düzenleme becerilerinin yeterli görülürken olumsuz otomatik düşüncelerinin düşük düzeyde olması birbiriyle tutarlı sonuçlardır diyebiliriz. Örneklem grubunun üniversite öğrencileri olduğu düşünülürse üst düzey düşünme becerileri ve alternatif düşünebilme, duygularını tanıma, farkına varma, kontrol etme gibi konularda yeterli olmaları beklenebilir.

4.2. Demografik Değişkenlere Yönelik Elde Edilen Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması

Öğrencilerin, yaşa göre demokratik anne baba tutumuna ilişkin algı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın bulunduğu ve bu farklılığın 18-25 yaş grubu öğrencileri lehine olduğu belirlenmiştir. Gruplara ait ortalama puanlar incelendiğinde, 18-25 yaş grubundaki öğrencilerin anne-babalarının tutumlarını daha demokratik buldukları görülmektedir. Yaşın, öğrencilerin demokratik anne-baba tutumu ile ilgili algı düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu bulunmuştur. Bu yaş grubundaki öğrencilerin ebeveynlerini 26 yaş üstü öğrencilerin ebeveyn algılarına kıyasla daha demokratik olarak algılamaları toplumun her geçen gün anne baba tutumlarıyla ilgili bilincinin artması ve yeni kuşak ebeveynlerin daha demokratik tutum içinde olmasıyla ilişki olabilir (Yavuzer, 2016). 18-25 yaş arası öğrencilerin yetişkinliğe geçiş çağıdır. Bu dönemde anne babaların çocuklarına yönelik tutumlarının 18 yaş altı ergenlerin anne babalarına kıyasla daha demokratik olmaları beklenebilir. Ayrıca çocuğunu üniversiteye yollayan, eğitimini destekleyen aile yapısının daha demokratik olacağı düşünülebilir.

Öğrencilerin, yaşa göre koruyucu anne baba tutumuna ilişkin algı seviyeleri arasında da anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılığın 26 yaş ve üstü öğrencileri lehine olduğu bulunmuştur. 26 ve üstü yaş grubundaki öğrencilerin anne babalarının tutumlarını daha çok koruyucu algıladıkları görülmektedir. Yaşın, öğrencilerin koruyucu anne baba tutumuna ilişkin algı düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu bulunmuştur. 26 yaş üstü öğrencilerin anne babalarının daha geleneksel tarzda oldukları düşünülebilir.

Öğrencilerin, yaşa göre otoriter anne baba tutumuna ilişkin algı düzeyleri arasında da anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farkın yine 26 yaş ve üstü öğrencileri lehine olduğu görülmektedir. 26 ve üstü yaş grubundaki öğrencilerin anne babalarının tutumlarını daha çok otoriter olarak algıladıkları anlaşılmaktadır. Yaşın, öğrencilerin otoriter anne baba tutumuna ilişkin algı düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde otoriter anne baba tutumu daha geleneksel ve tutucu bir aile yapısını çağrıştırmaktadır. 26 yaş üstündeki öğrencilerin ebeveyninin yaşlarının daha büyük olacağı düşünülürse daha eski nesil oldukları ve buna bağlı olarak daha otoriter bir tutum sergiledikleri düşünülebilir.

Bu çalışmada, öğrencilerin, duygu düzenleme becerileri düzeylerinin, yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve yaşın, anlamlı farklılaşmaya sebep olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, yaş değişkeni, öğrencilerin duygu düzenleme becerileri üzerinde etkili değildir. Bununla birlikte literatürdeki bazı araştırmalar duygu düzenleme becerilerinin yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir (Hay ve Diehl, 2011; Schirda ve ark; 2016).

Öğrencilerin, otomatik düşüncelere ilişkin algı düzeylerinde, yaşın, ölçeğin geneli ve iki alt boyutu (şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler ile kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşünceler) bakımından anlamlı farklılaşmaya neden olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin, yaşa bağlı olarak şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşüncelere ilişkin puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Gruplara ait ortalama puanlar incelendiğinde, 18-25 yaş grubundaki öğrencilerin şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşüncelere ilişkin puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Yaşın, öğrencilerin şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşüncelere ilişkin puanları üzerindeki etkisi anlamlı ve ‘orta’ güçlüktedir. Öğrencilerin, yaşa bağlı olarak kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşüncelere ilişkin puanları arasında da anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. 18-25 yaş grubundaki öğrencilerin kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşüncelere ilişkin puanları daha yüksektir. Yaşın, öğrencilerin kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşüncelere ilişkin puanları üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu görülmektedir. Öğrencilerin, yaşa bağlı olarak otomatik düşüncelere (genel) ilişkin puanları arasında da anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. 18-25 yaş grubundaki öğrencilerin otomatik düşüncelere ilişkin puanları daha yüksektir. Yaşın, öğrencilerin otomatik düşüncelere ilişkin puanları üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu görülmektedir. Literatürdeki bazı çalışmalar bu araştırmanın bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Bazı araştırmalar cinsiyetin olumsuz otomatik düşünceler açısından anlamlı bir değişken olduğunu göstermektedir (Bozkurt, 1998; Öztütüncü, 1996). Bazı araştırmalar ise bu bulguların tam tersi yönündedir (Hollon ve Kendal, 1980; Sinanoğlu, 2016).

Öğrencilerin, cinsiyete göre koruyucu anne-baba tutumuna ilişkin algı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Erkek öğrenciler, anne-babalarının tutumlarını daha çok koruyucu tutum olarak algılamaktadır. Cinsiyetin, öğrencilerin koruyucu anne-baba tutumuna ilişkin algı düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’

güçlükte olduğu görülmektedir. Öğrencilerin, cinsiyete göre otoriter anne-baba tutumuna ilişkin algı düzeyleri arasında da anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Erkek öğrencilerin anne-babalarının tutumlarını daha çok otoriter olarak algıladıkları görülmektedir. Cinsiyetin, öğrencilerin otoriter anne baba tutumuna ilişkin algı düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu bulunmuştur.

Gönen (2014) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyeti ile anne baba tutumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada ebeveynin kız çocuklarına karşı daha demokratik bir tutum içinde olurken erkek çocuklarına karşı daha otoriter bir tutum içinde oldukları görülmüştür. Başka bir çalışmada kız öğrencilerin ebeveyn tutumlarını erkek öğrencilere göre daha demokratik algıladıkları görülmektedir (Usta, 2007).

Öğrencilerin, duygu düzenleme becerileri düzeylerinin, cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve cinsiyetin, iki alt boyut (kabul ve tolerans) bakımından anlamlı farklılaşmaya neden olmadığı görülmüştür. Öğrencilerin, cinsiyete göre kabule ilişkin algı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Erkek öğrencilerin, kabul düzeyleri kadın öğrencilerden daha yüksektir. Cinsiyetin, öğrencilerin kabul düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin, cinsiyete göre toleransa ilişkin algı düzeyleri arasında da anlamlı bir farklılık vardır. Erkek öğrencilerin, tolerans düzeyleri kadın öğrencilerden daha yüksektir. Cinsiyetin, öğrencilerin tolerans düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı ve ‘orta’ güçlükte olduğu bulunmuştur.

Goubet ve Chrysikou (2019) çalışmalarında kadınların duygu düzenleme stratejilerini daha iyi kullandıklarını ancak kabul alt boyutunda erkeklerin anlamlı farklılık gösterdiklerini bildirmişlerdir. Kadınların duygu düzenlemede olumsuz duygulara gösterdikleri toleransın ve kabulün daha düşük olması hızlı hormonal değişikliklerle açıklanabilir.

Cinsiyet değişkeni, öğrencilerin otomatik düşüncelere ilişkin algı düzeyleri üzerinde etkili değildir. Gönen (2014)’ün araştırmasının sonuçları bu araştırmayı destekler niteliktedir. Araştırmada cinsiyet ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır

4.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Göre Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması

Bu araştırmada öğrencilerin anne-baba tutumlarına ilişkin algıları ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Anne baba tutumları ölçeğinin alt boyutlarından demokratik anne baba tutumunun olumsuz otomatik düşünceler ile negatif yönlü, koruyucu ve otoriter anne-baba tutumlarının ise pozitif yönlü ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Literatür incelediğinde Isıtan (2019)' ın yapmış olduğu araştırmada demokratik ve otoriter anne baba tutumlarının olumsuz otomatik düşünceleri azalttığı görülmüştür. Bir başka araştırma olumsuz otomatik düşünceler ile demokratik anne baba tutumları arasında negatif yönlü bir ilişkinin varlığından bahseder. Olumsuz otomatik düşünceler ile otoriter anne baba tutumları arasında ise pozitif yönlü ilişki bulunduğunu ifade etmektedir (Yeşilyurt, 2017). Bir başka çalışmada ebeveyn tutumlarının çocukların uyum düzeylerine etkisini araştırılmış, demokratik tutumlara sahip ebeveyni olan üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin; koruyucu ve otoriter ebeveyne sahip olanların uyum düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Kızıltan, 1984). Bireylerin uyum düzeyleri erken yaşam deneyimlerinden gelen şemalarla ilgilidir. Olumsuz otomatik düşünceler altta yatan bilişsel şemaların aktive olmasıyla ortaya çıkmaktadır (Beck, 1979; Riso ve McBride, 2007). Young (1995), Beck ve arkadaşları (1979) ile diğer araştırmacıların (ör. Bowlby, 1988) çalışmalarını birleştirerek erken dönem uyumsuz şemaların çocukluk sırasında kişilerarası ilişkiler sonucunda ortaya çıktığını öne sürmektedir. Erken dönemde çocuğun kişilerarası ilişki yaşama olasılığı en yüksek olan bireyler anneleri ve babalarıdır. Bu bilgidен yola çıkarak anne baba tutumları ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi anlamak mümkündür. Anne babaların çocuklarına karşı demokratik bir tutum içinde olmaları çocuklarda oluşacak olumsuz otomatik düşünceleri azaltacaktır. Demokratik tutumun çocuğun ruh sağlığını olumlu yönde etkilemesi beklenen bir durumdur. Demokratik tutumlu anne babalar çocuklarına karşı hoşgörölü ve destekleyicidirler. Otoriter ve koruyucu tutumların ise tam tersi olumsuz otomatik düşünceleri arttırması beklenen bir durumdur. Otoriter ebeveynler çocukları üzerinde çocukların sebebini anlayamadıkları aşırı katı kurallar koyabilirler (Başal ve Derman, 2013). Bu da çocuklarda olumsuz otomatik düşüncelerin artmasına sebep olabilir. Aşırı koruyucu ebeveynler ise çocuğun pek çok beceriyi kazanmasına izin

vermez ve çocuğun yapabileceği pek çok şeyi onun yerine yaparlar. Bu da çocukta öz güven eksikliğine, aşırı bağımlı olmasına sebep olabilir (Alabay, 2017; Günalp, 2007). Çocuk kendisinde yetersizlik şeması geliştirebilir. Bu da pek ok olumsuz otomatik düşüncenin ortaya çıkmasına zemin hazırlar.

Bu araştırmada öğrencilerin anne-baba tutumlarına ilişkin algılarından demokratik anne-baba tutumu ile otoriter anne-baba tutum algısının duygu düzenleme becerileri ile anlamlı ilişkisinin olduğu görülürken koruyucu anne-baba tutumu algısının anlamlı olmadığı görülmektedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin, anne-babalarına ilişkin algıladıkları demokratik tutum düzeyi (puanı) ile duygu düzenleme becerileri genel ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü ve ‘zayıf’ ile ‘orta’ güçlükte anlamlı ilişkiler vardır. Öğrencilerin demokratik anne-baba tutumuna ilişkin algı düzeyi ile en güçlü ilişkinin öz-destek boyutu ile olduğu, en zayıf ilişkinin ise yüzleşmeye hazırlanma boyutu ile olduğu görülmektedir. Öğrencilerin (genel) demokratik anne-baba tutumuna ilişkin algıları ile (genel) duygu düzenleme beceri düzeyleri arasında ise pozitif yönlü ‘orta’ güçlükte anlamlı bir ilişki vardır. Başka bir deyişle, demokratik anne-baba tutum algısı yüksek öğrencilerin duygu düzenleme beceri düzeyleri de yüksektir (veya tersi).

Öğrencilerin, anne-babalarına ilişkin algıladıkları koruyucu tutum düzeyi (puanı) ile duygu düzenleme becerilerinin sadece tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek ve değişilmeme boyutları arasında anlamlı ve negatif yönlü ve ‘zayıf’ ilişkiler olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin koruyucu anne-baba tutumuna ilişkin algı düzeyi ile en güçlü ilişkinin değişimleme boyutu ile olduğu, en zayıf ilişkinin ise öz-destek boyutu ile olduğu görülmektedir. Otoriter anne-baba tutum algısı yüksek öğrencilerin tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek ve değişilmeme düzeyleri düşüktür (veya tersi). Öğrencilerin (genel) koruyucu anne-baba tutumuna ilişkin algıları ile (genel) duygu düzenleme becerileri arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Başka bir deyişle, öğrencilerin koruyucu anne-baba tutum algısı ile duygu düzenleme beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Öğrencilerin, anne-babalarına ilişkin algıladıkları otoriter tutum düzeyi (puanı) ile duygu düzenleme beceri düzeyleri arasında hepsi de negatif yönlü, ‘zayıf’ ve anlamlı ilişkiler vardır. Öğrencilerin otoriter anne-baba tutumuna ilişkin algı düzeyi ile en güçlü ilişkinin öz-destek boyutu ile olduğu, en zayıf ilişkinin ise yüzleşmeye hazırlanma boyutu

ile olduğu gör÷lmektedir. Öğrencilerin (genel) otoriter anne-baba tutumuna ilişkin algıları ile (genel) duygu düzenleme beceri düzeyleri arasında ise negatif yönlü, ‘zayıf’ güçlükte ve anlamlı bir ilişki vardır. Başka bir deyişle, otoriter anne-baba tutum algısı yüksek öğrencilerin duygu düzenleme beceri düzeyleri düşüktür (veya tersi).

Morris ve arkadaşları (2007) çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde ebeveynlerinin etkisini gösteren bir model geliştirmişlerdir. Üçlü Model adını verdikleri bu model çocuğun duygu düzenleme becerisini model alma, ailenin duygusal iklimi ve ebeveyn uygulamaları adını verdikleri üç öğeye sahiptir (Morris ve ark, 2007). Anne baba tutumu çocuk ruh sağlığını koruyucu yönde olduğunda çocuğun duygu düzenleme becerilerinin de artacağı düşünülmektedir. Literatürde pek çok araştırma bu durumu desteklemektedir. Ebeveyn çocuk ilişkisinin özellikle de anne ile çocuk ilişkisinin çocukların duygu düzenleme becerilerini ile ilişkisini gösteren pek çok araştırma mevcuttur (Colwell ve ark., 2000; Dennis, 2006; Gottman ve ark, 1996).

Bahrami ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları çalışmada okul öncesi çağda çocukları olan anne babaların ebeveynlik stilleri ve duygu düzenleme becerileri arasında ilişki bulunmuştur. Demokratik tutumlu annelerin duygu düzenleme becerilerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Annelerin duygu düzenleme becerilerinin çocuklara model olacağı düşünülürse sonuçların araştırmayı destekler nitelikte olduğu düşünülebilir.

Karaçor (2020) yapmış olduğu çalışmada, demokratik, kabul edici ve ilgili ebeveynlerin çocuklarının işlevsel duygu düzenleme stratejileri kullandıklarını ortaya koymuştur. Otoriter anne baba tutumuyla işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Jabeen ve Anis-ul Haque (2013) yapmış oldukları çalışmada annenin demokratik ebeveynlik tarzının duygu düzenleme üzerinde anlamlı pozitif etkisi olduğunu bulmuşlardır. Annenin koruyucu ebeveynlik tarzının duygu düzenleme üzerinde anlamlı olumsuz etkisinin olduğu gör÷lmektedir. Demokratik baba ebeveynlik tarzının duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir pozitif etkisi varken, babanın koruyucu ebeveynlik tarzının duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir negatif etkisinin olduğu gör÷lmektedir. Ancak, anne ve babanın otoriter ebeveynlik tarzına ilişkin sonuçlar anlamlı değildir.

Boediman ve Desnawati (2019) yapmış oldukları çalışmada demokratik ebeveynlik stili ile çocukların duygu düzenlemelerinin gelişimi arasında pozitif yönde anlamlı bir

ilişki olduğunu bulmuşlardır. Otoriter ve koruyucu ebeveynlik stilleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında demokratik anne baba tutumunun duygu düzenleme becerileri ile ilişkileri bu araştırmayı destekler niteliktedir. Diğer tutum alt boyutları ile ilgili ise çelişkili sonuçlar mevcuttur.

Bu araştırmada öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerinin duygu düzenleme becerileri ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir. Öğrencilerin otomatik düşüncelere (genel ve tüm alt boyutları) ilişkin puanları ile duygu düzenleme becerileri (genel ve tüm alt boyutları) puanları arasında negatif yönde ve ‘zayıf’ ile ‘orta’ güçlükte değişen anlamlı ilişkiler vardır. Bir başka deyişle tüm alt boyutlar bakımından, duygu düzenleme becerisi düzeyi yüksek öğrencilerin olumsuz düşüncelerinin otomatik olarak akıllarından geçme düzeyi düşük olmaktadır. Öğrencilerin (genel) duygu düzenleme becerileri ile (genel) otomatik düşünceleri arasında negatif yönlü ve ‘orta’ güçlükte anlamlı bir ilişki vardır. Alt boyutlar gibi genel olarak da, öğrencilerin duygu düzenleme beceri düzeyleri yükseldikçe otomatik düşünce düzeyleri düşmektedir (veya tersi).

Literatür incelediğinde olumsuz otomatik düşüncelerin kaygının yordayıcısı olduğunu gösteren pek çok araştırma mevcuttur (Kendall ve Treadwell, 2007; Muris ve Field, 2008; Pirbaglou ve ark., 2013; Ronan ve ark., 1994; Vasey ve MacLeod, 2001). Duygu düzenleme becerilerinin korku/kaygı ifadesini nedensel olarak etkileyebilecek belirgin bir yapı gibi olduğu (Cisler ve ark, 2010) düşünülürse duygu düzenleme becerileri ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişki görülebilir.

İrfan ve arkadaşlarının (2019) yapmış oldukları çalışmada depresif belirtiler olumsuz otomatik düşüncelerle pozitif yönde anlamlı ilişkili çıkmıştır. Duygu düzenleme stratejilerinin depresyonda önemli bir rol oynadığını (Joorman ve Gotlib, 2010) dikkate alacak olursak bu sonucun araştırmayı desteklediği düşünülebilir.

4.4. Aracı Modele Yönelik Elde Edilen Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarından demokratik ve otoriter tutum ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide otomatik düşünceler kısmi aracılık (partial mediation) rolünderken, koruyucu anne-baba tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasında ise tam aracılık (full mediation) rolündedirler.

Konuyla ilgili literatür incelediğinde araştırmayı destekleyen az sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Hwang (2012) çalışmasında bir babanın iletişim tarzının çocukların mutluluğu üzerindeki etkilerine kısmen olumsuz otomatik düşüncelerin aracılık ettiğini göstermiştir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonucunda öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarından demokratik ve otoriter tutumlar ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin kısmi aracılık rolünün, koruyucu anne-baba tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasında ise tam aracılık rolünün olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin anne-baba tutumlarına ilişkin algılarının onların otomatik düşünceleri üzerinde anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. Öğrencilerin olumsuz otomatik otomatik düşüncelerinin duygu düzenleme becerileri ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir. Anne-baba tutumlarına ilişkin algılarından demokratik anne-baba tutumu ile otoriter anne-baba tutumunun duygu düzenleme becerileri ile anlamlı ilişkisinin olduğu görülürken koruyucu anne-baba tutumu algısının anlamlı olmadığı görülmektedir. Tüm anne baba tutumu alt boyutlarının yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Yaş değişkeninin, öğrencilerin duygu düzenleme becerileri üzerinde etkili olmadığı görülmüştür. Öğrencilerin, otomatik düşüncelere ilişkin algı düzeylerinde, yaşın, ölçeğin geneli ve iki alt boyutu (şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler ile kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşünceler) bakımından anlamlı farklılaşmaya neden olduğu bulunmuştur. Duygu düzenleme becerileri düzeylerinin, cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve cinsiyetin, iki alt boyut (kabul ve tolerans) bakımından anlamlı farklılaşmaya neden olduğu bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni, öğrencilerin otomatik düşüncelere ilişkin algı düzeyleri üzerinde etkili değildir.

Öneriler

Bu araştırmanın sonuçları çerçevesinde aşağıdaki öneriler sunulabilir:

1. Duygu düzenleme becerileri ile anne baba tutumlarının ilişkisinde farklı aracı değişkenlerin de rol oynayabileceği düşünülüp ileride yapılacak araştırmalarda bu değişkenler incelenebilir.
2. Olumsuz otomatik düşüncelerin duygu düzenleme becerileri ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu durumda klinisyenlerin ve eğitimcilerin çocukların otomatik düşüncelerini değiştirmeye yönelik çalışmaları ve bu konuyu dikkate almaları önerilebilir.

3. Anne baba tutumlarının otomatik düşünceler üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulduğunda anne baba eğitimi ve çocuk yetiştirme tutumları konularında ailelerin sürekli eğitim görmeleri ve bu konuda çeşitli projelerin yapılması önerilebilir.



KAYNAKÇA

- Akdeniz, S. (2017). Erken Ergenlikte Bilişsel Duygusal Düzenleme, Algılanan Anne Baba Tutumu ve Algılanan Sosyal Destek ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alabay, E. (2017). Okul Öncesi Dönem Çocuğu Olan Ebeveynlerin Ebeveynlik Tutumlarının İncelenmesi. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 1 (2), 156-174.
- Altan, Ö. (2006). The Effects of Maternal Socialization and Temperament on Children's Emotion Regulation. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Koç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atalay, D. ve Özyürek, A. (2020). Ergenlerde Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Milli Eğitim*, 50 (230), 815-834.
- Bahrami, B., Dolatshahi, B., Pourshahbaz, A. ve Mohammadkhani, P. (2018). Parenting Style and Emotion Regulation in Mothers of Preschool Children. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 6 (1), 3-8. <https://doi.org/10.29252/Nirp.Jpcp.6.1.3>
- Baron, R. ve Kenny, D. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research Conceptual, Strategic and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Baumrind, D. (1971). Current Patterns of Parental Authority. *Dev. Psychol Monogr*, 4, 1 – 103.
- Baumrind, D. (1978). Parental Disciplinary Patterns and Social Competence in Children. *Youth Soc.*, 9, 239–276.
- Baumrind, D. (1989). Rearing Competent Children. W. Damon, (Ed.), *Child Development Today and Tomorrow* içinde. San Fransisco: Jossey-Bass, 349–378.
- Bayram, N. (2013). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş AMOS Uygulamaları*. Ankara: Pegem.

- Beck, A. T. (1964). Thinking And Depression: II. Theory and Therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10 (6), 561–571.
<https://doi.org/10.1001/Archpsyc.1964.01720240015003>
- Beck, A. T. (1971). Cognition, Affect and Psychopathology. *Arch Gen Psychiatry*, 24 (6), 495-500.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. New York: Penguin.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. New York: Meridian.
- Beck, A. T., Rush, A., Shaw, B. ve Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press.
- Beck, A. T. Freeman, A. ve Davis, D. D. (2003). *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, Second Edition. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., Freeman, A. ve Davis, D. (2015). *Cognitive Therapy of Personality Disorders* (3rd Ed.). New York: Guilford Press.
- Beck, J. S. (1997). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. S. (2005). *Cognitive Therapy for Challenging Problems: What to Do When The Basics Don't Work*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd Ed.). New York: Guilford Press.
- Berking, M. (2007). *Training Emotionaler Kompetenzen [Training of Emotional Competencies]*. Heidelberg: Springer.
- Berking, M. ve Znoj, H. (2008). Entwicklung und Validierung Eines Fragebogens Zur Standardisierten Selbsteinschätzung Emotionaler Kompetenzen [Development And Validation of a Self-Report Measure for The Assessment of Emotion-Regulation Skills]. *Zeitschrift Für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56, 141–152.

- Betts, J. K., Gullone, E. ve Allen, J. S. (2009). An Examination of Emotion Regulation, Temperament, and Parenting Style as Potential Predictors of Adolescent Depression Risk Status: A Correlational Study. *The British Journal of Developmental Psychology*, 27, (2) 473-85.
- Boediman, L. M. ve Desnawati, S. (2019). The Relationship Between Parenting Style And Children's Emotional Development Among Indonesian Population. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 10 (1), 17-24. <https://Doi.Org/10.35814/Mindset.V10i01.735>
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
- Bozkurt, N. (1998). Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarını Altında Yatan Depresyonla İlişkili Otomatik Düşünme Kalıpları. *Doktora Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bursal, M. (2017). *SPSS ile Temel Veri Analizleri*. Ankara: Anı.
- Cabanac, M. (2002). What is Emotion? *Behavioural Processes*, 60 (2), 69– 83. [https://Doi.Org/10.1016/S0376-6357\(02\)00078-5](https://Doi.Org/10.1016/S0376-6357(02)00078-5)
- Calvete, E., Orue, I. ve Hankin, B. L. (2013). Early Maladaptive Schemas and Social Anxiety in Adolescents: The Mediating Role of Anxious Automatic Thoughts. *Journal of Anxiety Disorders*, 27 (3), 278–288. <https://Doi.Org/10.1016/J.Janxdis.2013.02.011>
- Campos J. J., Frankel C. B. ve Camras L. (2004). On The Nature of Emotion Regulation. *Child Dev.*, 75 (2), 377-94.
- Campos, J. J., Campos, R. G. ve Barrett, K. C. (1989). Emergent Themes in The Study of Emotional Development and Emotion Regulation. *Developmental Psychology*, 25, 394. <https://Doi.Org/10.1037/0012-1649.25.3.394>
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T. ve Forsyth, J. P. (2010). Emotion Regulation and The Anxiety Disorders: An Integrative Review. *Journal of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 32 (1), 68–82 <https://Doi.Org/10.1007/S10862-009-9161-1>

- Clark, D. A. ve Beck, A. T. (2010) *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. New York: Guilford.
- Colwell, M. J., Mize, J. ve Pettit, G. S. (2000). The Role of Mothers in The Socialization of Young Children's Emotional Competence. *In Biennial Meeting of The Conference on Human Development*. Memphis, Tn.
- Cummings, E. M. ve Davies, P. (1996). Emotional Security as a Regulatory Process in Normal Development and The Development of Psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8 (1), 123-139.
- Darling, N. ve Steinberg, L. (1993). Parenting Style as Context: An Integrative Model. *Psychological Bulletin*, 113 (3), 487-496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Davidson, R. J. (1998). Affective Style and Affective Disorders: Perspectives From Affective Neuroscience. *Cognition and Emotion*, 12, 307-330.
- Dennis, T. (2006). Emotional Self-Regulation in Preschoolers: The Interplay of Child Approach Reactivity, Parenting, and Control Capacities. *Developmental Psychology*. 42 (1), 84-97.
- Deperrois, R. ve Combalbert, N. (2022). Links Between Cognitive Distortions and Cognitive Emotion Regulation Strategies In Non-Clinical Young Adulthood. *Cogn Process*, 23, 69-77. <https://doi.org/10.1007/S10339-021-01057-Y>
- Derman, M. T. ve Başal, H. A. (2013). Okulöncesi Çocuklarında Gözlenen Davranış Problemleri ile Ailelerinin Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (1), 115-144.
- Dobson, K. S. (2012). *Cognitive Therapy*. Washington, DC: APA Books.
- Dryden, W. ve Neenan, M. (2015). *Rational Emotive Behaviour Therapy: 100 Key Points And Techniques* (2nd Ed.). Routledge/Taylor and Francis Group.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development*. Psychology Press.

- Etemadi, M., Aghebati, A., Ayatmehr, F. ve Ashoori, A. (2020). Borderline Personality Traits: Parenting Style, *Emotion Regulation Strategies*. Jpcp, 8 (2), 133-14.
- Fenn, M. I. ve Byrne, K. (2013). The Key Principles of Cognitive Behavioural Therapy. *Innovait*, 6 (9), 579-585.
- Flouri, E. ve Panourgia, C. (2014). Negative Automatic Thoughts and Emotional and Behavioural Problems in Adolescence. *Child and Adolescent Mental Health*, 19 (1), 46–51. <https://Doi.Org/10.1111/Camh.12004>
- Franz, C. E., McClelland, D. C., Weinberger, J. ve Peterson, C. (1994). Parenting Antecedents of Adult Adjustment: A Longitudinal Study. C. Perris, W.A. Arrindell ve M. Eismann (Ed.), *Parenting And Psychopathology* içinde. San Diego, CA: Academic Press, 127-144.
- Freud, A. (1946). *The Ego and The Mechanisms of Defense*. C. Baines (çev.). New York, NY: Routledge.
- Fulton, J. (2020). Understanding Risk and Symptoms: Parenting Styles, Symptoms of Depression, and Their Relationship to Automatic Thoughts. Kansas City: *Master's Thesis*. Graduate Faculty of The University of Kansas.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327. [https://Doi.Org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://Doi.Org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gazel, M. (2019). Ana Baba Tutumlarının Başarı Yönelimlerini Yordamasında Otomatik Düşüncelerin Aracı Rolü. *Yüksek Lisans Tezi*. Tokat: Gazi Osmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gottman, J. M., Katz, L. F. ve Hooven, C. (1996). Parental Meta-Emotion Philosophy and The Emotional Life of Families: Theoretical Models and Preliminary Data. *Journal of Family Psychology*, 10 (3), 243.
- Goubet, K. E. ve Chrysikou, E. G. (2019). Emotion Regulation Flexibility: Gender Differences in Context Sensitivity and Repertoire. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 935. <https://Doi.Org/10.3389/Fpsyg.2019.00935>

- Gönen G. (2014). Algılanan Anne Baba Tutumunun Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtmaları ve Kişilik Yapıları ile İlişkisi. İzmir: *Yüksek Lisans Tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151–164. <https://doi.org/10.1111/J.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., Richards, J. M. ve John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. D. K. Snyder, J. A. Simpson, ve J. N. Hughes (Ed.), *Emotion Regulation in Families: Pathways to Dysfunction and Health* içinde. Washington, DC: American Psychological Association, 13-35.
- Gross J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross J. J., Sheppes G. ve Urry H. L. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: A Distinction We Should Make Carefully. *Cogn. Emot.*, 25, 765–81.
- Gross, J. J. (2013). Emotion Regulation: Taking Stock and Moving Forward. *Emotion*, 13 (3), 359–365. <https://doi.org/10.1037/A0032135>
- Grube, G. M. ve Reeve, C. D. C. (1974). *Plato's Republic*. Indianapolis, In: Hackett Publishing Company.
- Güler, E. ve Dönmez, R. A. (2021). The Effect of Perceived Psychological Control on The Automatic Thoughts of Children. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10 (2), 209-221. [Doi:10.5455/Jcbpr.111554](https://doi.org/10.5455/Jcbpr.111554)
- Güenalp, A. (2007). Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Öz güven Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray İli Örneği). *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Haslam, D., Poniman, C., Filus, A., Sumargi, A. ve Boediman, L. (2020). Parenting Style, Child Emotion Regulation and Behavioral Problems: The Moderating Role of Cultural Values in Australia and Indonesia. *Marriage and Family Review*. <http://www.Tandfonline.Com/10.1080/01494929.2020.1712573>.
- Hay, E. L. ve Diehl, M. (2011). Emotion Complexity and Emotion Regulation Across Adulthood. *European Journal of Ageing*, 8 (3), 157–168. Doi: 10.1007/S10433-011-0191-7
- Hollon, S. D., ve Kendall, P. C. (1980). Cognitive Self-Statements in Depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4 (4), 383–395. <https://Doi.Org/10.1007/Bf01178214>
- Hollon, S. D., Kendall, P. C. ve Lumry, A. (1986). Specificity of Depressotypic Cognitions in Clinical Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 95 (1), 52.
- Hope, D. A., Burns, J. A., Hayes, S. A., Herbert, J. D. ve Warner, M. D. (2010). Automatic Thoughts and Cognitive Restructuring in Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder. *Cogn. Ther. Res*, 34, 1–12. <https://Doi.Org/10.1007/S10608-007-9147-9>
- Hwang, Y. D. ve Lee, J. S. (2012). The Mediating Effects of Negative Automatic Thoughts on The Relationships Between Father’s Communication Style and Children’s Happiness. *Korean J Child Stud*, 33 (1), 223-236.
- Isıtan, G. (2019). Çocuklarda Anne Baba Tutumlarının Otomatik Düşünceler Mutluluk ve Depresyon Düzeyleriyle İlişkilerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İrfan, S. Z., Nor, S. T., Kit, A. I. ve Siti, I. F. (2019). The Role of Negative Automatic Thoughts as a Mediator in The Relationship Between Maternal Attachment And Depressive Symptoms Among Late Adolescents of Pakistan. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 15 (1), 21-29.
- Jabeen, F., Anis-Ul-Haque, M. ve Riaz, M. N. (2013). Parenting Styles as Predictors of Emotion Regulation Among Adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 28 (1), 25-105.

- Jawlik, A. A. (2016). *Statistics From A to Z*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Joormann, J. ve Gotlib, I. H. (2010). Emotion Regulation in Depression: Relation to Cognitive Inhibition. *Cognition and Emotion*, 24, 281–298.
- Karaçor, M. (2020). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrenciler Arasında Duygu Düzenleme, Anne-Baba Tutumu ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karagöz, Y. (2016). *SPSS ve AMOS 23 Uygulamalı İstatistiksel Analizler* (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler ve Teknikler* (32. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kaya, İ. ve Eroğul, A.R.Ç. (2016). The Mediating Role of Automatic Thought and Cognitive Emotion Regulation Strategies on Relationships Among Childhood Abuse/Neglect, Behavioral Problems and Resilience of Adolescents. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 45 (2), 331-358.
- Kaya, İ. (2015). Ergenlerin Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları ile Davranış Problemleri ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasında İlişkinin İncelenmesinde Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü. *Doktora Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Keltner, D. ve Gross, J. J. (1999). Functional Accounts of Emotions. *Cognition and Emotion*, 13 (5), 467–480. <https://doi.org/10.1080/026999399379140>
- Kendall, P. C. ve Treadwell, K. (2007). The Role of Self-Statement As a Mediator in Treatment for Youth With Anxiety Disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 380– 389. [Doi: 10.1037/0022-006x.75.3.380](https://doi.org/10.1037/0022-006x.75.3.380)
- Kızıltan, G. (1984). Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerini Etkileyen Etmenler. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Knapp, P. ve Beck, A. T. (2008). Cognitive Therapy: Foundations, Conceptual Models, Applications and Research. *Revista Brasileira De Psiquiatria*, 30 (2), 54–64. <https://Doi.Org/10.1590/S1516-44462008000600002>
- Kopala-Sibley, D. C. ve Santor, D. A. (2009). The Mediating Role of Automatic Thoughts in The Personality-Event-Affect Relationship. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38 (3), 153–161. <https://Doi.Org/10.1080/16506070802694644>
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of Distress and Negative Emotions: A Developmental View. *Developmental Psychology*, 25 (3), 343-354.
- Kuzgun, Y. (1972). Ana-Baba Tutumlarının Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kuzgun, Y. ve Eldeleklioğlu, J. (1999). Ana Baba Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (1), 63-68.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Ledoux, J. E. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Simon & Schuster.
- Leech, N. L., Barret, K. C. ve Morgan, G. A. (2005). *SPSS for Intermediate Statistics: Use an Interpretation*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers.
- Maccoby, E. E. ve Martin, J. A. (1983). Socialization in The Context of The Family: Parent-Child Interaction. P. H. Mussen, E. M. Hetheringtono (Ed.), *Handbook of Child Psychology: Vol. IV. Socialization, Personality and Social Development* içinde. New York: Wiley, 1-101.
- Manzeske, D. P. ve Stright, A. D. (2009). Parenting Styles and Emotion Regulation: The Role of Behavioral and Psychological Control During Young Adulthood. *J Adult Dev*, 16, 223. <https://Doi.Org/10.1007/S10804-009-9068-9>

- Mcdowell, D. J., Kim, M., O'neil, R. ve Parke, R. D. (2002). Children's Emotional Regulation and Social Competence in Middle Childhood: The Role of Maternal and Paternal Interactive Style. *Marriage and Family Review*, 34, 345-365.
- Mckay, M., Davis, M. ve Fanning, P. (2021). *Thoughts & Feelings: Taking Control of Your Moods and Your Life*. 4th Ed. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Meites, T. M. (2013). The Thoughts Within: Cognitive Styles as Mediators Between Perceived Parenting and Symptoms of Depression and Anxiety. *Doctoral Dissertation*. Kansas City: Graduate Faculty of The University of Kansas.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The Role of The Family Context In The Development of Emotion Regulation. *Social Development*, 16, 361-388.
- Muris, P. ve Field, A. (2008). Distorted Cognition and Pathological Anxiety in Children and Adolescents. *Cognition and Emotion*, 22, 395-421. <https://doi.org/10.1080/02699930701843450>.
- Öztütüncü, F. (1996), Liseli Ergenlerdeki İrrasyonel / Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Ana- Baba Tutumları ve Aile İçi İlişkiler Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pallant, J. (2005). *SPSS Survival Manual. A Step By Step Guide To Data Analysis Using Spss for Windows (Version 12)*. Australia: Allen ve Unvin.
- Parmaksız İ. (2021). Erişkin Dönemde Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerinde Otomatik Düşünceler ve Stresle Başa Çıkma Mekanizmalarının Etkisi. *Pgy*, 13 (1), 1-11.
- Parrott, W. G. (1993). Beyond Hedonism: Motives For Inhibiting Good Moods and Maintaining Bad Moods. D. M. Wegner, J. W. Pennebaker (Ed.), *Handbook of Mental Control* içinde. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 278-305.
- Pirbaglou, M., Cribbie, R. D., Phil, J. I., Radhu, N., Vora, K. ve Ritvo, P. (2013). Perfectionism, Anxiety, and Depressive Distress: Evidence for The Mediating Role of Negative Automatic Thoughts and Anxiety Sensitivity. *Journal of American College Health*, 61 (8), 477-483.

- Rector, N. A. ve Centre For Addiction and Mental Health (2010). *Cognitive-Behavioural Therapy: An Information Guide*. Toronto: Centre For Addiction and Mental Health.
- Riso, L. P. ve Mcbride, C. (2007). Introduction: A Return to a Focus on Cognitive Schemas. L. P. Riso, P. L. Du Toit, D. J. Stein ve J. E. Young (Ed.), *Cognitive Schemas and Core Beliefs in Psychological Problems: A Scientist-Practitioner Guide* içinde. American Psychological Association, 3-9.
- Ronan, K. R., Kendall, P. C. ve Rowe, M. (1994). Negative Affectivity in Children: Development and Validation of a Self-Statement Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 509– 528.
- Sander, D. (2013). Models of Emotion: The Affective Neuroscience Approach. J. L. Armony ve P. Vuilleumier (Ed.), *The Cambridge Handbook of Human Affective Neuroscience* içinde. Cambridge: Cambridge University Press, 5-53.
- Sarıcı, H. ve Tagay, Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenlemelerinde Çocukluk Örselenmeleri ve Otomatik Düşüncelerin Yordayıcı Rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49, 46-66.
- Sarıtaş, D. ve Gençöz, T. (2011). Psychometric Properties of The Difficulties in Emotion Regulation Scale (Ders) in A Turkish Adolescent Sample. Paper Presented at The 12th *European Congress of Psychology*, İstanbul, Turkey.
- Schirda, B., Valentine, T. R., Aldao, A. ve Prakash, R. S. (2016). Age-Related Differences in Emotion Regulation Strategies: Examining The Role of Contextual Factors. *Developmental Psychology*, 52 (9), 1370–1380.
- Seçer, İ. (2015). *SPSS ve LISREL ile Pratik Veri Analizi ve Raporlaştırma*. Ankara: Anı.
- Seligman, M. E. P., Peterson, C., Kaslow, N. J., Tannenbaum, R. L., Alloy, L. B. ve Abramson, L. Y. (1984). Attributional Style and Depressive Symptoms Among Children. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 235-238.
- Sinanoğlu, B. (2016). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Depresyon Anksiyete Belirtileri ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Taranması. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Strayer, J. ve Roberts, W. (2004). Children's Anger, Emotional Expressiveness, and Empathy: Relations With Parents' Empathy, Emotional Expressiveness, and Parenting Practices. *Social Development*, 13, 229-254.
- Sungur, M. Z. (1993). Depresyonun Kognitif Teorisi. *Depresyon Monografıları Serisi*, (3), 123-134.
- Sungur, M. Z. (2007.) Bilişsel Davranışçı Terapiler: Temel İlke ve Özellikleri, Uygulamada Dikkat Edilmesi Gereken Konular. *Psikiyatri Temel Kitabı* içinde (2. Baskı). E., Köroğlu, C., Guleç. (Ed.). Ankara: HYB Basım Yayın, 599-610.
- Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1992). Reliability and Validity of The Turkish Version of The Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48 (3), 334-340.
- Tani, F., Pascuzzi, D. ve Raffagnino, R. (2018). The Relationship Between Perceived Parenting Style and Emotion Regulation Abilities in Adulthood. *Journal of Adult Development*, (25), 1-12.
- Tatlıhoğlu, K. (2018). Otomatik Düşüncelerin Çocuklukta Maruz Kalınan Ebeveyn Stilleri Açısından Yordanması. *Social Sciences Studies Journal*, 4 (15), 759-769.
- Urry, H. L. ve Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation in Older Age. *Current Directions in Psychological Science*, 19 (6), 352-357. <https://doi.org/10.1177/0963721410388395>
- Usta, H. K. (2017). Ergenlerde Benlik Saygısının Algılanan Anne-Baba Tutumları ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerle Yordanması: Samsun İli Örneği. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Walton, A. ve Flouri, E. (2010). Contextual Risk, Maternal Parenting and Adolescent Externalizing Behaviour Problems: The Role of Emotion Regulation. *Child: Care, Health And Development*, 36 (2), 275-284. [Doi:10.1111/J.1365-2214.2009.01065](https://doi.org/10.1111/J.1365-2214.2009.01065).
- Wenzel, A. (2012). Modification of Core Beliefs in Cognitive Therapy. I. R. De Oliveira (Ed.), *Cognitive Behavioral Therapy* içinde, Rijeka, Croatia: IntechOpen, 17-34.

- Vasey, M. W. ve Macleod, C. (2001). Information-Processing Factors in Childhood Anxiety: A Review and Developmental Perspective. M. W. Vasey, M. R. Dadds (Ed.) *The Developmental Psychopathology of Anxiety* içinde. New York: Oxford University Press, 253-277.
- Vatan, S. ve Oruçlular Kahya, Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19 (2), 192-201.
- Yavuzer, H. (2007). *Ana-Baba ve Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. ve Demir, İ. (2016). *Yeni Kuşak Anne-Babalar ve Çocukları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yeşilyurt, N. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumları ile Otomatik Düşünceleri ve Stresle Baş Etme Tarzları Arasındaki İlişki. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Young, J. E. (1995). *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- Yöyen, E. (2020). Araştırma Yöntemlerine Giriş. F. Bal (Ed.) *Psikologlar İçin SPSS Uygulamaları ve Araştırma Yöntemleri* içinde. Ankara: Nobel, 5-34.

EKLER

EK-1 Demografik Bilgiler Formu

Bilgilendirilmiş Onam

Değerli Katılımcı,

İstanbul Kent Üniversitesi SBE Klinik Psikoloji Anabilim Dalı'nda 'Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracılık rolü' başlıklı araştırma Adviye Pınar Konyalıoğlu tarafından yüksek lisans tezi kapsamında gönüllü katılımcılarla yürütülmektedir. Çalışmanın amacına ulaşması için tüm soruları EKSİKSİZ cevaplamanız çok önemlidir. Tek bir soru bile eksik kalırsa katılımınız geçersiz olacaktır. Bu formu okuyup onaylamanız araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Bu çalışmada elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacına yönelik olarak kullanılacak ve tüm kişisel bilgileriniz gizli kalacaktır. Ancak sonuçlarınız araştırmada kullanılacaktır. Araştırma ile ilgili herhangi bir soru sormak isterseniz *****@*****.com adresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz. Bilime yapacağınız katkılardan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Yukarıda yazılı olan bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın amacını ve bu çalışmada benden istenenleri anladım. Söz konusu araştırmaya hiçbir baskı olmaksızın gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

İmza.....

1) Yaşınız?

- a. 18 yaş altı b. 18-25 yaş arası c. 25 yaş üstü

2) Cinsiyetiniz?

- a. Erkek b..Kadın c.Diğer

EK-2 Anne-Baba Tutumları Ölçeği

Açıklama: Lütfen aşağıdaki ankette yer alan her bir maddeyi dikkatlice okuyarak, size en uygun gelen seçeneği 5 aralıklı ölçek üzerinden “1=hiç uygun değil; 5=tamamen uygun” şeklinde işaretleyiniz.

1) Hiç uygun değil 2) Pek uygun değil

3) Biraz uygun 4) Çok uygun 5) Tamamen uygun

	Hiç Uygun Değil	Pek Uygun Değil	Biraz Uygun	Çok Uygun	Tamamen Uygun
1. Bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir.					
2. Çok yönlü gelişmem için beni olanakları ölçüsünde desteklemiştir.					
3. Her yaptığım işin olumlu yanlarını değil kusurlarını görmüş ve beni eleştirmiştir.					
4. Her zaman başıma kötü bir şey gelecekmiş gibi beni koruyup kollamaya çalışır.					
5. Aramızdaki ilişki ona içimi açmaya cesaret edemeyeceğim kadar resmidir.					
6. Arkadaşlarımı eve çağırmama izin verir, geldiklerinde onlara iyi davranırdı.					
7. Elinden geldiği kadar, her konuda benim fikrimi almaya özen gösterir.					
8. Çevremizdeki çocuklarla beni karşılaştırır, onların benden daha iyi olduklarını söylerdi.					
9. Bana hükmetmeye çalışır.					

10. Bugün bile alışverişe çıkacağım zaman, kandırılacağımı düşünerek benimle gelmek ister.					
11. Benden her zaman gücümün üstünde başarı beklemiştir.					
12. Fiziksel ve duygusal olarak kendisine yakın olmak istediğim zaman soğuk ve itici davranırdı.					
13. Sorunlarımı onunla rahatlıkla konuşabilirim.					
14. Neden bazı şeyleri yapmam ya da yapmamam gerektiğini bana açıklar.					
15. Birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadır.					
16. Kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni zorlamıştır.					
17. Sevmediğim yemekleri, yarayacağı düşüncesiyle, zorla yedirirdi.					
18. Sınavlarda hep üstün başarı göstermemi istemiştir.					
19. Kendimi yönetebileceğim yaşlarda bile her gittiği yere beni de götürür, evde yalnız kalmamdan kaygılanır.					
20. Evde bir konu tartışılırken görüşlerimi söylemem için beni teşvik eder.					
21. Küçük yaşımdan itibaren ders çalışma ve okuma alışkanlığı kazanmam konusunda bana yardımcı olmuştur.					
22. Küçüklüğümde bana yeterince vakit ayırır; parka, sinemaya götürmeyi ihmal etmezdi.					

23. Benim gibi bir evladı olduğu için kendini bahtsız hissettiğini sanıyorum.					
24. Okulda başarılı olmam konusunda beni zorlar, kırık not aldığımda cezalandırırdı.					
25. Beni kendi emellerine ulaşmak için bir araç olarak kullanırdı.					
26. Beni daima yapabileceğimden fazlasını yapmaya zorlamıştır.					
27. Paramı nerelere harcadığımı ayrıntılı bir biçimde denetler.					
28. Her zaman, her işte kusursuz olmam gerektiği inancındadır.					
29. Ona yakınlaşmak istediğimde daima bana sıcak bir biçimde karşılık verir.					
30. Bana önemli ve değerli bir kişi olduğum inancını aşlamıştır.					
31. Cinsellik konusunda karşılaştığım sorunları kendisine anlatmak istediğimde hep ilgisiz kalmıştır.					
32. Benim iyiliğimi istediğini, benim için neyin iyi olduğunu ancak kendisinin bileceğini söyler.					
33. Her zaman nerede olduğumu ve ne yaptığımı merak eder.					
34. İyi bir iş yaptığımda beni övmekten çok daha iyisini yapmam gerektiğini söyler.					
35. Cinsel konularda çok tutucu olduğu için onun yanında bu konulara ilgi gösteremem.					
36. Aile ile ilgili kararlar alınırken benim de fikrimi öğrenmek ister.					

37. Beni olduğum gibi kabul etmiştir.					
38. Başkalarına benden daha çok önem verir ve onlara daha nazik davranır.					
39. Günlük olaylar hakkında anlattıklarımı ilgi ile dinler ve bana açıklayıcı cevaplar verir.					
40. Benimle genellikle sert bir tonda ve emrederek konuşur.					



EK-3 Duygu Düzenleme Becerileri  l eği

Değerli Katılımcı,

Aşağıda son bir hafta içerisinde yaşamış olabileceğiniz duygularla ilgili bazı ifadeler bulacaksınız. Lütfen, her bir ifadenin yanına size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Lütfen ifadelerde çok zaman harcamayınız, aklınıza ilk gelen cevabı işaretleyiniz, aklınıza ilk gelen yanıt büyük olasılıkla en iyisidir.

Duygularla Baş Etme: Son bir hafta içerisinde...	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Neredeyse HerZaman
1.)...Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.	�0	�1	�2	�3	�4
2.)... Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya �ıkarabildim.	�0	�1	�2	�3	�4
3.)... Duygusal tepkilerimi anladım.	�0	�1	�2	�3	�4
4.)... Olumsuz hislerime tahammül edebildim.	�0	�1	�2	�3	�4
5.)... Olumsuz hislerimi kabul edebildim.	�0	�1	�2	�3	�4
6.)...Hislerimi adlandırabildim.	�0	�1	�2	�3	�4
7.)...Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim.	�0	�1	�2	�3	�4
8.)... Olumsuz hislerle karşı karşıya kalacak bile olsam, ne yapmak istiyorsam onu yaptım.	�0	�1	�2	�3	�4
9.)... Sıkıntılı durumlarda kendime güvence vermeye çalıştım.	�0	�1	�2	�3	�4
10.)... Olumsuz hislerim üzerinde bir etki yaratabildim.	�0	�1	�2	�3	�4
11.)...Hissettiklerimin ne anlama geldiklerini biliyordum.	�0	�1	�2	�3	�4
12.)...Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabildim.	�0	�1	�2	�3	�4
13.)... Herhangi bir anda hangi duyguyu hissettiğimi biliyordum.	�0	�1	�2	�3	�4
14.)...Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark ettim.	�0	�1	�2	�3	�4
15.)...Duygusal olarak sıkıntılı olan durumlarda kendimi neşelendirmeye çalıştım.	�0	�1	�2	�3	�4
16.)...Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım.	�0	�1	�2	�3	�4
17.)...Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyiydi.	�0	�1	�2	�3	�4
18.)...Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden emindim.	�0	�1	�2	�3	�4
19.)...Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebildim.	�0	�1	�2	�3	�4
20.)... Hissettiklerimin nedenlerinin farkındaydım.	�0	�1	�2	�3	�4
21.)... Hissettiklerimi etkileyebileceğimin farkındaydım.	�0	�1	�2	�3	�4
22.)... Bunu yaparken olumsuz hislerimi tetikleyebileceğini veya yoğunlaştırabileceğini düşünmeme rağmen benim için önemli olan amaçlarını sürdürdüm.	�0	�1	�2	�3	�4
23.)...Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebildim.	�0	�1	�2	�3	�4
24.)...Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi birer göstergesiydi.	�0	�1	�2	�3	�4
25.)... Hangi duyguları yaşadığım konusunda nettim.	�0	�1	�2	�3	�4
26.)...Olumsuz hislerimi tolere edebildim.	�0	�1	�2	�3	�4
27.)...Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim.	�0	�1	�2	�3	�4

EK-4 Otomatik Düşünceler Ölçeği

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak, bu düşüncelerin SON BİR HAFTA içinde aklınızdan ne kadar sıklıkla geçtiğini işaretleyiz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1. Hiç aklımdan 2. Ender olarak aklımdan geçti 3. Arada sırada aklımdan geçti
4. Sık sık aklımdan geçti 5. Hep aklımdan geçti

	1	2	3	4	5
1. Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.					
2. Hiçbir işe yaramıyorum.					
3. Neden hiç başarılı olamıyorum?					
4. Beni hiç kimse anlamıyor.					
5. Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.					
6. Devam edebileceğimi sanmıyorum.					
7. Keşke daha iyi bir insan olabilseydim.					
8. Öyle güçsüzüm ki...					
9. Hayatım istediğim gibi gitmiyor.					
10. Kendimi düş kırıklığına uğrattım.					
11. Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.					
12. Artık dayanamayacağım.					
13. Bir türlü harekete geçemiyorum.					
14. Neyim var benim?					
15. Keşke başka bir yerde olsaydım.					

16. Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum.					
17. Kendimden nefret ediyorum.					
18. Değersiz bir insanım.					
19. Keşke birden yok olabilseydim.					
20. Ne zorum var benim?					
21. Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.					
22. Hayatım karmakarışık					
23. Başarısızım.					
24. Hiçbir zaman başaramayacağım.					
25. Kendimi çok çaresiz hissediyorum.					
26. Bir şeylerin değişmesi gerek.					
27. Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.					
28. Geleceğim kasvetli.					
29. Hiçbir şey için uğraşmaya değmez.					
30. Hiçbir şeyi bitiremiyorum.					

ÖZGEÇMİŞ

Adviye Pınar KONYALIOĞLU, 1999 yılında Marmara Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık Bölümünden lisans derecesini, 2002 yılında ise aynı bölümden yüksek lisans derecesini almıştır. Çeşitli okullarda psikolojik danışman olarak görev yapmıştır. 2013 yılında İstanbul Üniversitesi Özel Eğitim/Üstün Zekalıların Eğitimi bölümünden doktora derecesini almıştır. Bu süre içinde psikodrama ve sanat terapisi eğitimleri almıştır. 2009-2016 yılları arasında Maltepe Üniversitesi'nde akademisyen olarak görev yapmıştır. 2019 yılında uluslararası akreditasyonlu Bilişsel Davranışçı Terapi sertifikası (EABCT) almıştır. 2016 yılından beri İstanbul Medipol Üniversitesi Özel Eğitim Bölümü'nde öğretim üyesi olarak görev yapmaya devam etmektedir.