

T.C
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI
ANNE BABA TUTUMLARI İLE OTOMATİK
DÜŞÜNCELERİ VE STRESLE BAŞ ETME TARZLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Nimet YEŞİLYURT

İstanbul, 2017

T.C
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI
ANNE BABA TUTUMLARI İLE OTOMATİK
DÜŞÜNCELERİ VE STRESLE BAŞ ETME TARZLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Nimet YEŞİLYURT

Öğrenci No

150790006

Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Selin Birgül BARAN

İstanbul, 2017

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumları İle Otomatik Düşünceleri Ve Stresle Baş Etme Tarzları Arasındaki İlişki**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 07/07/2017

Nimet YEŞİLYURT



T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ,
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

27.07.2017

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **150790006** numaralı **Nimet YEŞİLYURT** "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumları ile Otomatik Düşünceleri ve Stresle Baş Etme Tarzları Arasındaki İlişki*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 18.07.2017 tarih ve 2017/27 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (45) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında ~~oyçokluğu/oybirliği~~ ile **Kabul/Red veya Düzeltme** kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Selin Birgün Baran
(Beykent Üniversitesi)



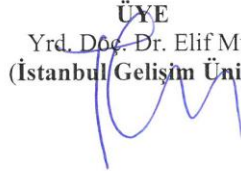
ÜYE

Yrd. Doç. Dr. Ali Dayı
(Beykent Üniversitesi)



ÜYE

Yrd. Doç. Dr. Elif Mutlu
(İstanbul Gelişim Üniversitesi)



ÖNSÖZ

Tez yazım sürecinde bilgi ve deneyimleriyle beni destekleyen, her ihtiyaç duyduğumda önerilerine ulaşabildiğim sevgili danışmanım Yrd. Doç. Dr. Selin Birgül Baran'a sonsuz teşekkür ederim.

Tezimin tüm aşamalarında bana destek olan sevgili kardeşim Ahmet Emin Yeşilyurt'a, eğitim hayatım boyunca bana ihtiyaç duyduğum tüm desteği sağlayan sevgili annem Nursel Yeşilyurt ve sevgili babam Ahmet Yeşilyurt'a sonsuz teşekkür ederim.

Bu süreçte yardımları ve destekleri için sevgili kuzenlerim Nilüfer Yeşilyurt ve Tuğçe Yeşilyurt'a minnettarım.

Nimet YEŞİLYURT

Adı-Soyadı : Nimet YEŞİLYURT
Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Selin Birgöl BARAN
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2017
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Anne Baba Tutumları, Otomatik Düşünce, Stresle Baş Etme Tarzları

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI ANNE BABA TUTUMLARI İLE OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ VE STRESLE BAŞ ETME TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile otomatik düşünceleri ve stresle baş etme tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın örneklemi İstanbul ilindeki farklı üniversitelerde öğrenimine devam eden, rastlantısal yöntemle seçilmiş 150 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan Kişisel Bilgi ve Onam Formu, anne baba tutumlarını değerlendirmek için Ana-baba Tutum Ölçeği, otomatik düşünceleri değerlendirmek için Otomatik Düşünceler Ölçeği, stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek için Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS 22.0 İstatistik programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların yanı sıra normal dağılımın incelenmesi için Kolmogorov - Smirnov dağılım testi kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup durumunda, parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Mann Whitney U test kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup durumunda, parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Ölçekler arası ilişkinin incelenmesinde Spearman Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin algıladıkları demokratik anne baba tutumu ile otomatik düşünce düzeyleri arasında negatif yönde ilişki vardır. Demokratik tutum arttıkça otomatik düşünce düzeyleri azalmaktadır. Koruyucu istekçi anne baba tutumu ve otoriter anne baba tutumu ile otomatik düşünce düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olup, bu tutumlar arttıkça otomatik düşünce düzeyleri de artmaktadır. Demokratik anne baba tutumu ile problem odaklı stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde, çaresiz yaklaşım alt boyutu ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Koruyucu-istekçi anne baba tutumu ile sosyal destek arama alt boyutu arasında negatif yönde, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Otoriter anne baba tutumu problem odaklı başa çıkma tarzlarını olumsuz yönde etkilemekte; çaresiz ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarını ise arttırmaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular literatür ışığında tartişılmış, önerilerde bulunulmuştur.

Name-Surname : Nimet YEŞİLYURT
Advisor : Ass. Prof. Selin Birgül BARAN
Graduate and Date : Master, 2017
Field : Clinical Psychology
Key Words : Parental Attitudes, Automatic Thoughts, Stress
Coping Style

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEPTION OF UNIVERSITY STUDENTS ATTITUDES OF PARENTS WITH AUTOMATIC THOUGHT AND STYLE OF COPING STRESS

The main purpose of this study was to examine the relationship between perceived parental attitudes of the university students, their automatic thoughts and their strategies of dealing with stress. The sample of the study consists of 150 current university students, which were randomly selected from the universities in Istanbul. The personal data of participants were collected thorough the “Informed Consent Form” and “Demographic Information Form” which were developed by the researcher. Also "Parental Attitude Questionnaire", "Automatic Thoughts Questionnaire" and "Ways of Stress Coping Questionnaire" were used as a tool to get the information from the subjects for further indication.

The data obtained from the subjects, have been evaluated by the statistical program SPSS 22.0 (R). During the evaluation of the research; in addition to the descriptive statistical methods, Kolmogorov - Smirnov test was used to check the normal distribution. In case of two groups comparison of quantitative data; Mann Whitney U test was used and in the case of more than two group's comparison, Kruskal Wallis test was used. While Man Whitney U test was used to determine the difference between groups, Spearman Correlation Analysis was applied for the examination of the relationship between scales.

According to the results obtained from the research, there is a negative relationship between the democratic parental attitude perceived by the students and the automatic thought levels of the students. To clarify, while the intensity of democratic attitudes increase, automatic thought levels decrease. However, there is a positive relationship between protective and authoritative attitude of parents and automatic thought levels of students. According to the data obtained, when the positivity of attitudes shown by parents' increase, automatic thought levels of students also increase. In addition, there is a positive relationship between democratic parental attitude and problem-oriented stress coping styles, and a negative relationship with the subscale of desperate approach. Moreover, there is a negative correlation between the protective-willing parental attitude and the subscale of seeking social support, and a positive correlation between the helpless parental attitude and the subscale of submissive attitude. Furthermore, authoritarian parental attitude affects problem-oriented coping styles in the negative direction and it increases the level of desperate and submissive approach sub-dimensions. Finally, findings obtained in the research were discussed in the light of literature and suggestions were made related to these results.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ.....	i
ABSTRACT.....	iii
TABLolar LİSTESİ	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
KISALTMALAR	ix

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Önemi	2
1.3. Problem	2
1.3.1. Alt Problemler	3
1.4. Hipotezler	4
1.5. Varsayımlar	4
1.6. Sınırlılıklar.....	5
1.7. Tanımlar	5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Anne Baba Tutumları	7
2.1.1. Demokratik Anne Baba Tutumu	9
2.1.2. Otoriter Anne Baba Tutumu	10
2.1.3. Koruyucu/İstekçi Anne Baba Tutumu	12
2.1.4. Anne Baba Tutumunu Etkileyen Faktörler	13
2.2. Otomatik Düşünceler	16
2.2.1. Düşünce Özellikleri	18
2.2.3 İnançlar	19
2.2.3.1. Ara İnançlar	20
2.2.3.2. Temel İnançlar	21
2.3. Stres Ve Stresle Başa Çıkma.....	21

2.3.1. Stres Kavramı	21
2.3.2. Stres Belirtileri Ve Etkileri	23
2.3.3. Stresle Başa Çıkma	24
2.3.4. Stresle Başa Çıkmayı Etkileyen Faktörler	25
2.3.5. Stresle Başa Çıkma Stratejileri	26
2.3.5.1. Problem Odaklı Başa Çıkma.....	26
2.3.5.2.Duygu odaklı başa çıkma.....	27

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	29
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	29
3.3. Veri Toplama Araçları.....	29
3.3.1. Kişisel Bilgi ve Onam Formu (KBOF)	30
3.3.2 Ana Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ)	30
3.3.3 Otomatik Düşünce Ölçeği (ODÖ)	31
3.3.4 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)	32
3.4. Verilerin Toplanması.....	33
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi	33

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR	34
-----------------------	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Tartışma ve Yorum.....	61
5.2. Sonuç ve Öneriler	64
KAYNAKÇA	66
EKLER	76
Ek-1 Kişisel Onam Ve Bilgi Formu	76
Ek 2. Ana-baba Tutum Ölçeği.....	78
Ek 3. Otomatik Düşünceler Ölçeği	80
EK 4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	82

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre dağılımı	34
Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre dağılımı.....	35
Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı değişkenine göre dağılımı	35
Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin anne eğitim değişkenine göre dağılımı	35
Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin baba eğitim değişkenine göre dağılımı	36
Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeyi değişkenine göre dağılımı	36
Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin okul türü değişkenine göre dağılımı	37
Tablo 8. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine İlişkin Tanımsal Bulgular	37
Tablo 9. Otomatik Düşünceler Ölçeğine İlişkin Tanımsal Bulgular	38
Tablo 10. Ana- Baba Tutumu Ölçeğine İlişkin Tanımsal Bulgular	38
Tablo 11. Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Otomatik Düşünceler İlişkisine İlişkin Spearman Korelasyon Analizi	39
Tablo 12. Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Anne-Baba Tutumu İlişkisine İlişkin Spearman Korelasyon Analizi	45
Tablo 13. Anne-Baba Tutumu İle Otomatik Düşünceler İlişkisine İlişkin Spearman Korelasyon Analizi	49
Tablo 14. Stresle Başa Çıkma Tarzları, Otomatik Düşünceler ve Anne- Baba Tutumu Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	53
Tablo 15. Stresle Başa Çıkma Tarzları, Otomatik Düşünceler ve Anne- Baba Tutumu Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı	55
Tablo 16. Stresle Başa Çıkma Tarzları, Otomatik Düşünceler ve Anne- Baba Tutumu Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı	56
Tablo 17. Stresle Başa Çıkma Tarzları, Otomatik Düşünceler ve Anne- Baba Tutumu Düzeylerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Dağılımı	57
Tablo 18. Stresle Başa Çıkma Tarzları, Otomatik Düşünceler ve Anne- Baba Tutumu Düzeylerinin Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı	58
Tablo 19. Stresle Başa Çıkma Tarzları, Otomatik Düşünceler ve Anne- Baba Tutumu Düzeylerinin Okul Türü Değişkenine Göre Dağılımı.....	60

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Otomatik Düşünceler	17
Şekil 2. Bilişsel Yapı.....	20



KISALTMALAR

ABTÖ : Ana-baba Tutum Ölçeği

KBOF : Kişisel Bilgi Ve Onam Formu

ODÖ : Otomatik Düşünceler Ölçeği

SBTÖ : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

SPSS : Statistics Packbage For Social Sciences



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Aile toplumdaki en küçük birimdir. Bireyin tüm yaşamında etkili olan ve hayatının temelinin oluşuğu kurumdur. Aileler çocuk yetiştirmede çeşitli tutum ve davranışlarda bulunurlar. Çocuk gelişiminde anne baba tutumları belirleyici role sahiptir.

Çocuk yetiştirilirken çocuğa karşı gösterilen tutumlar aileden aileye değişkenlik gösterir. Bazı aileler çocuklarına karşı demokratik bir yaklaşım sergilerken, bazı aileler otoriter yaklaşım sergilemekte, bazı aileler ise koruyucu bir yaklaşım sergilemektedirler. Bu yaklaşımların hepsi çocuğun hem kişiliğinin hem de sosyal gelişiminin farklı boyutlar kazanmasına sebep olmaktadır (Yavuzer,2010).

Stres günlük hayatımızda sıkça karşılaştığımız ve hayatımızda etkilerini sıkça deneyimlediğimiz bir kavramdır. Gerçeklikten uzak, kötü sonuçlara odaklı, denetim ve üretkenliği azaltan, kişinin kendisi ve çevresiyle ilgili olumsuz temaları içeren otomatik düşünceler strese neden olmaktadır (Folkman & Lazarus, 1984). Stres, psikolojik açıdan, bireye özgü ve kişinin kendi bütünlüğünü zorlayıcı bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 2002). Stres ve otomatik düşünceler birbiriyle ilişkili olmakla beraber, bireysel farklılıklardan etkilenmektedirler.

Yapılan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile otomatik düşünceleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenecek olup, ilk bölümde çalışmanın problemi tanımlanarak; bu kapsamda çalışmanın amacı, önemi, varsayımı, sınırlılıkları ve tanımlarına yer verilecektir. İkinci bölümde; anne baba tutumları, otomatik düşünce, stresle baş etme konularında literatürdeki bilgiler yer almaktadır. Üçüncü bölümde, verilerin çözümlemesinde kullanılan yöntem, kullanılan ölçekler ve istatistiksel teknikler bulunmaktadır. Dördüncü bölümde, çalışma neticesinde elde edilen sonuçlar belirtilmektedir. Beşinci bölümde ise, bulgulara bağlı olarak yapılan tartışma, yorumlar ve öneriler bulunmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırma İstanbul ilindeki üniversitelerde öğrenimine devam eden üniversite öğrencileriyle yapılmış olup, araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile otomatik düşünceleri ve stresle baş etme tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

1.2.Araştırmanın Önemi

Farklı anne baba tutumlarının kişi üzerinde birçok belirleyici etkisi olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada anne baba tutumları ile ilişkili olabileceği düşünülen iki değişken ele alınacaktır. Bu değişkenlerden biri otomatik düşüncelerdir. Otomatik düşünceler, duygu ve davranışlarımız üzerinde etkilidir. Bu nedenle günlük hayatımızda önemli bir yer tutmaktadır. Bir diğer değişken olan stresle baş etme tarzları, stresle baş etmede ortaya konulan yaklaşımı ifade etmektedir. Bu yaklaşım stres uyarını karşısında baş etmemizi kolaylaştırabilir veya zorlaştırabilir. Anne baba tutumlarının bu iki değişken üzerindeki etkisini ele almak, hayatımızda sıkça karşılaştığımız bu iki değişken ile ilgili hangi anne baba tutumunun olumlu etki sağlayacağını belirlemek adına önemlidir.

1.3. Problem

1. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile stresle baş etme tarzları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.3.1. Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin stresle baş etme tarzları ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile algıladıkları anne baba tutumları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile stresle baş etme tarzları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyleri ile algıladıkları anne baba tutumları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyleri stresle baş etme tarzları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyleri ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin anne/baba eğitim durumları ile anne baba tutumları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
9. Üniversite öğrencilerinin anne/baba eğitim durumları ile stresle baş etme tarzları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
10. Üniversite öğrencilerinin anne/baba eğitim durumları ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
11. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları ile algıladıkları anne baba tutumları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
12. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

13. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları ile stresle baş etme tarzları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

14. Üniversite öğrencilerinin okudukları okul türü ile algıladıkları anne baba tutumları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

15. Üniversite öğrencilerinin okudukları okul türü ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

16. Üniversite öğrencilerinin okudukları okul türü ile stresle baş etme tarzları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.4. Hipotezler

Araştırmanın problemlerinden hareketle aşağıdaki şekilde iki hipotez belirlenmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile otomatik düşünceleri arasında ilişki vardır.

2. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile stresle baş etme tarzları arasında ilişki vardır.

1.5. Varsayımlar

1. Çalışmanın örnekleminin, evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

2. Çalışmada kullanılan Kişisel Bilgi ve Onam Formu'nun katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini ve izinlerini; Ana-baba Tutum Ölçeği'nin kişilerin algıladıkları anne baba tutumlarını, Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin kişilerin otomatik düşüncelerini, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan maddelerin kişilerin stresle baş etme tarzlarını ölçtüğü varsayılmıştır.

3. Katılımcıların Kişisel Bilgi Ve Onam Formu, Ana-baba Tutum Ölçeği'nde yer alan maddeleri, Otomatik Düşünceler Ölçeği'nde yer alan maddeleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nde yer alan maddeleri, içinde bulundukları durumları doğru ifade edecek şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıklarına aşağıda yer verilmiştir.

1. Bu araştırma İstanbul ilindeki 4 özel üniversite ve 1 devlet üniversitesi öğrencileri içerisinde fakülte, sınıf farkı gözetmeksizin 150 kişiyle sınırlıdır.
2. Öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerine ilişkin veriler, demografik formun ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
3. Öğrencilerin anne baba tutumları hakkında elde edilen bilgi, Ana-baba Tutum Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
4. Öğrencilerin otomatik düşüncelerine ilişkin veriler Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
5. Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin veriler Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle sınırlıdır.

1.7.Tanımlar

Araştırmaya ilişkin kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

Anne baba tutumları: Ebeveynlerin çocukların ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri, kullandıkları disiplin stratejileri, çocuklarından olgunluk ve kontrole ilgili beklentileri ve tüm bunların çocukların gelişimi üzerindeki etkisidir (Armstrong ve Ark., 2014).

Otomatik düşünce: Olayları yaşarken ya da yeniden hatırladığımızda, zihin içinde hızla akan, genelde olumsuz duyguya eşlik eden sözel ya da imgesel bilişlerdir (Türkçapar, 2013).

Stresle Başa Çıkma Tarzları: İnsanların farklı stres faktörleri ve strese karşı kendilerine özgü cevap verme şekilleri vardır. Stres kontrolü, kişinin içindedir ve kişiye özgüdür. Kişinin kendine olan güveni, kendisi ve çevresiyle ilgili bakış açısı, davranış ve düşünceleri stres karşısında verdiği tepkide belirleyici etkiye sahiptir. (Tutar 2011). İnsanların strese cevap verme şekli, stresle başa çıkma tarzını ortaya koymaktadır.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Anne Baba Tutumları

Aile, toplumdaki en küçük kurumdur. Bu kurumun hem yasalar tarafından belirlenen hem de geleneklerle belirlenen birçok işlevi vardır. İçinde bulunduğu toplumun izlerini taşıyan ailede çok sayıda ilişki kurulur. Aile, insan ilişkilerinin tüm yönleriyle ortaya konulduğu bir alandır. Çocuk bu alanda ilişkileri her şekilde gözlemler, deneyimler. Bu süreçte hem olumlu hem de olumsuz nitelikleri gözlemekte olan çocuk bu nitelikleri edinebilir (Yörükoğlu, 2014). Çocuğa karşı ortaya konulan tutum ve davranışlar, çocuğun erken dönem yaşantılarının oluşmasında son derece önemlidir (Doğan, 1990).

Çocuk doğuştan getirdiği özellikleriyle anne-babasının tutumlarına yön verir. Hem edilgen hem de etkindir. Bu süreçte çocuk anne-babasının birbirleriyle olan, kardeşleriyle olan ve kendisiyle olan ilişkisini gözlemleyerek anlamlar çıkarır. Bu da göstermektedir ki, anne-babanın birbirlerine karşı olan tutumları ailedeki ilişkinin temelini oluşturmasında etkilidir (Yörükoğlu, 2014). Anne-baba, birbirlerine karşı olan tutumları ve çocuklara karşı olan tutumları ile ailede etkin ve belirleyici bir rol almaktadır. Bu nedenle anne babanın tutumu oldukça önem taşımaktadır.

Anne-baba ve çocuk arasındaki ilişkide, evde yaşanan problemlerin nasıl çözüldüğü, anne-babanın verdiği tepkiler, çocuğa gösterilen saygı ve hoşgörü çocuğun ebeveyn tutumu algısını belirlemektedir (Partterson, 2001). Anne-babanın hoşgörülü yaklaşımı, çocuğa kendi benliğini tanımlama özgürlüğü vermesi çocuğun özgüveni yüksek, üretken bir birey olmasına fayda sağlar (Yavuzer, 2011). Anne-babanın tutum ve davranışları, çocuğun vicdan ve ahlak gelişimini etkilemekte; etken-edilgen, bağımlı-özerk, içedönük-dışadönük bir kişilik geliştirmesinde belirleyici olmaktadır (Dönmezer, 1999).

Anne-baba tutumu ergenlik döneminde de oldukça önem taşımaktadır. Anne-babasıyla sağlıklı iletişim kuran bireyler, ergenlik döneminde çevresi ile daha az uyum sorunu yaşar, karşılaştığı zorluklarla baş etme becerisi yüksek, kaygı düzeyi daha düşük olur (Hines, 1997).

Anne-baba tutumları içinde çocuğun gözleyerek edindiği tüm davranışlar ileriki hayatınca belirleyicidir. Bir diğer açıdan çocuk için anne-babanın tutum ve davranışları örnek alınan rol modelidir. Anne-babanın tutumları ile özdeşleşen çocuk, kendi tutumlarında anne babasının tutumlarının izlerini taşır ve bu durum yalnızca çocukluk döneminde değil çocuğun yaşamının devamında da etkisini korur (Gökkaya,2016).

Aile içerisinde ortaya çıkan olumsuzluklar, kişilik gelişiminin sağlıklı olup olmaması ve davranış bozuklukları görülüp görülmemesi üzerinde etkilidir. Çocuğa sağlanan çevre ve çocuğun bu çevreye karşı gösterdiği tepkiler kişilik yapısının oluşumunda etkilidir (Horney, 1999). Ebeveynin sorumluluklarının bilincinde olması, çocuğa bağımsızlık kazandırmak için yeterli imkanların sunulması çocuğun sağlam bir kişilik yapısına sahip olmasını sağlar (Yavuzer, 2010). Kişinin bugünkü davranışı ve kişilik yapısı üzerinde içinde büyüdüğü çevre ve aile oldukça etkilidir.

Anne-babaların çocuk yetiştirirken sergiledikleri tutumlar, farklı kaynaklarda farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır. Arı ve arkadaşları (1995), anne-baba tutumlarını demokratik ebeveyn tutumu, serbest ebeveyn tutumu ve otoriter ebeveyn tutumu şeklinde sınıflandırmışlardır. Yörükoğlu (2014) anne baba tutumlarını; baskıcı tutum ve davranışlar, demokratik tutum ve davranışlar, aşırı hoşgörölü tutum ve yaklaşımlar olarak sınıflandırmıştır. Baumrind (1971) anne-baba tutumlarını, disiplini vurgulayan yetkeci tutum, bireyselliğe olanak tanıyan demokratik tutum, büyük ölçüde özgürlüğe olanak tanıyan izin verici tutum olarak ele almıştır. Eldeleklioğlu (1996) ise anne baba tutumlarını, otoriter, demokratik ve koruyucu/istekçi anne baba tutumu olarak sınıflandırmıştır. Bu çalışmada anne-baba tutumları, Eldeleklioğlu (1996)'nın sınıflandırdığı şekilde ele alınacaktır.

2.1.1. Demokratik Anne Baba Tutumu

Demokratik ebeveyn tutumu, çocuğun başarısına destek veren, kişiliğine saygı gösteren, çocuğun kendini geliştirmesi için motivasyon sağlayan, çocuğa karşı koşulsuz sevgi gösteren, çocuğun fikirlerine önem veren anne baba tutumudur. Bu tutumda ebeveyn, aile içerisindeki konuşma ve tartışmalarda çocuğa söz hakkı verir, çocuğun sorumluluk bilincinin gelişmesini sağlar, çocuğa özgür davranırken yapıcı bir denetim mekanizması uygular (Gökçedağ, 2001). Demokratik tutuma sahip anne-babalar her çocuğun kendine has ve biricik olduğunu kabul eder, çocuğun sahip olduğu özellikleri açığa çıkarmasına ve kendini gerçekleştirmesine izin verirler, özgür bir aile ortamı sunarak onu desteklerler (Kulaksızoğlu, 2014).

Demokratik tutuma sahip anne babalar çocuklarını ayrı bir birey olarak görürler ve onların kişilik gelişimlerine önem verirler. Çocuklar sözel olarak zengin, duygusal olarak destekleyici bir ebeveyn ilişkisinden büyük katkı sağlarlar (Redding, 2000). Çocuklarına demokratik tutum sergileyen anne babalar, gelişim dönemi özelliklerini bilmekte, çocuklarının gelişim dönemlerini takip edip buna uygun yaklaşımlar göstermektedirler. Çocuklarının düşüncelerini ifade etmesinde katı kurallar yerine esnek davranabilmektedirler. Bu anne babalar sadece çocuklarının temel ihtiyaçlarını karşılamakla kalmayıp onlara karşılıksız bir sevgi sunabilmektedirler. (Kulaksızoğlu, 2014).

Demokratik aile ortamında, çocuk üzerinde belirgin bir şekilde denetim unsurları görülmektedir. Demokratik tutuma sahip ebeveyn, denetim unsurlarının sebeplerini çocuğa açıklarlar. Bu tutum karşısında çocuk bu unsurların keyfe göre konulan kurallar değil, kabul edilebilir sınırlamalar olduğunu kabullenir (Oskay, 1990). Demokratik tutumda, denetim unsurları ve sınırlamalar içinde çocuğun söz hakkı da vardır. Çocuk ailede dinlenir, birey olarak kabul edilir.

Demokratik tutuma sahip anne-babalar çocuklarıyla yakın ilişki kurarlar ve çocuklarına karşı ilgili davranırlar. Onları sabırla dinler, aileyle ilgili bir karar alınacağı zaman da onların fikirlerini alırlar. Yapılan araştırmalarda demokratik tutuma sahip ailelerde yetişen çocuklarla otoriter tutuma sahip ailede yetişen çocuklar arasında akademik başarı, sosyal gelişim, benlik saygısı gibi değişkenler

bakımından fark olduğu görülmüş, demokratik tutuma sahip anne babaların çocuklarının puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Yılmaz, 1999). Başka bir çalışmada anne çocuk yetiştirme konusunda bilgi aldığı ve kendini yeterli hissettiği durumda, demokratik tutum artarken diğer tutumların azaldığı görülmüştür (Şanlı ve Öztürk, 2012).

Yapılan bazı araştırmalar demokratik tutuma sahip ailede yetişen çocukların zihinsel gelişim düzeylerinin daha iyi olduğunu, demokratik ortamın çocuğa sağladığı özgürlüğün yanında, kendini rahatça ifade edebilmesine ve kendini denetlemeye imkan sağladığını göstermektedir. Bu ortamda yetişen çocukların özgüvenleri daha yüksek, cesur ve korkusuz karar verebilen bireyler oldukları görülmektedir (Eldeleklioğlu, 1996).

Demokratik aile ortamında bireyler hataları ve olumlu yanlarıyla kabul görürler. Sahip oldukları özellikleri kişiliklerinin bir parçası olarak görüp kendileriyle barışık yaşarlar. Ailede ulaşabilecekleri hedefler gösterildiğinden bu bireyler gerçekçi ideallere sahiptir (Erkan, 1993).

Demokratik aile ortamında yetişen bireyler, sosyal çevresi ile ilişkilerinde özgüvenli ve kararlı, çevresindeki insanlara karşı saygılı, hayatta karşılaşılabilecek zorluklara karşı dirençli bireylerdir. Akademik hayatlarında da girişimci ve atılgandırlar (Yavuzer, 2011).

2.1.2. Otoriter Anne Baba Tutumu

Çocuk kendisinden beklenen şekilde davrandığında sevgisini gösteren, çocuktan mutlak itaat bekleyen, çocuk beklentinin dışında davrandığında disiplini sağlamak amacıyla genelde cezaya başvuran ebeveyn tutumu, otoriter ebeveyn tutumudur (Kuzgun,1973). Otoriter anne-babalar çocuklarına karşı denetleyici, onların davranışlarını yönetmeye yönelik bir tutum içindedirler. Otoriter anne-babalar otoriteye itaat, belirledikleri kurallara uygun davranışlar, düzenin bozulmaması beklentisi taşırlar. Bu tutumda çocukların bağımsızlıkları, kendi iradeleriyle karar almaları desteklenmez. Otoriter ebeveynin çocuğa karşı beklenti

içinde ve onunla sağlıklı iletişim kurmaktan uzak tutumu, çocuğun bilişsel becerilerini de olumsuz yönde etkilemektedir (Arcan, 2006).

Otoriter anne baba tutumunda, anne babalar kural koyucudur. Çocuktan koydukları kurallara itaat emesini beklerler ve kurallara uyulmadığında bazı cezalar uygulayabilirler. Otoriter tutuma sahip anne-babaların sevgilerini göstermelerinde de kurallar etkilidir. Çocuk kurallara uyduğu zaman sevgilerini gösterirler (Çağdaş, 2002). Otoriter kişiliğin özelliği dogmatik düşünce tarzına sahip olmasıdır. Bu sebeple bu yapıya sahip anne veya baba çocukla sağlıklı bir iletişim kuramaz (Kuzgun 1973).

Otoriter anne baba tutumu karşısında çocuklar utangaç, dargın, kolayca ağlayabilen, çok çabuk başkalarının etkisi altında kalabilen yapıda olabilmektedirler. Aynı zamanda bu çocuklar genelde isyankar davranışlarla beraber aşağılanmışlık duygusu geliştirebilmektedirler (Yavuzer, 2011).

Otoriter anne baba tutumunda çocuklar, özgüveni düşük, sessiz, tedirgin olabilmektedir. Bu tutumda çocuklar otorite karşısında boyun eğen, baskının olmadığı ortamda alevlenen, gücünün yettiği kişilere karşı saldırganlaşabilen yapıda gelişebilmektedirler (Sarı ve Özkan, 2016).

Otoriter anne-babaya sahip ergenler, anne-babalarının istediği gibi davranmaya yönelirler, bunu yapmadıklarında cezalandırılacaklarını düşünürler. Ergenlerin anne babalarının istedikleri gibi davranmalarının sebebi, bunu yapmadıklarında cezayla veya dışlanmayla karşılaşabilmeleridir. Otoriter tutuma sahip anne babaların çocukları duygu ve düşüncelerini daha çok bastırırlar. Ebeveynlerinin bu tutumlarından dolayı ergenler öfke ve kızgınlıklarını açıkça ifade edemezler. İfade etmek istediklerinde, anne baba tarafından ceza veya şiddet yoluyla engellenirler. Bu ceza veya şiddet öfke duygusunun bastırılmasına ve pasif agresifliğe neden olur (Kulaksızoğlu, 2004).

Otoriter tutuma sahip anne-babalar çocuk ile ilgili kararları kendileri verirler, çocuğun özgür karar almasına fırsat tanımazlar (Kılıççı, 2006). Otorite ve baskı altında yetişen çocuklar, akranlarına göre sosyal ilişki kurmakta daha çok zorlanırlar.

Kendine güvenleri düşük olur ve bağımsız bir kişilik geliştiremezler (Yavuzer, 2003).

2.1.3. Koruyucu/İstekçi Anne Baba Tutumu

Anne-baba, koruyucu- istekçi ebeveyn tutumunda; çocuğa karşı normalden fazla kontrol sağlamakta, aşırı ilgi göstermekte, çocuğun bireyselleşmesine engel olarak bağımlı, özgüveni düşük bir birey olmasına neden olabilecek şekilde davranmaktadır (Yavuzer, 2011).

Koruyucu anne-baba tutumu, çocuğun davranışlarını kısıtlayan, ona hareket özgürlüğü tanımayan, koruma duygusuyla hiç yalnız bırakmayan bir tutumu ifade eder (Sargın, 2001). Koruyucu-istekçi tutuma sahip anne-babalar çocuk üzerinde sürekli kontrol ve aşırı koruma sağlarlar. Çocuklarının çok fazla üstüne düşerek, onların yerine tüm ihtiyaçlarını karşılarlar. Bu durum çocuğun bağımsız karar almasına engel olmaktadır (Yavuzer ve ark., 2006).

Çocuğu korumak normal bir ebeveyn davranışdır. Çocuğu korumak adına çocuğun kendisinin gerçekleştirebileceği işlerin anne-baba tarafından gerçekleştirilmesi aşırı koruyucu bir tutumdur. Bu tutum çocuğun zihinsel becerilerini, davranışsal becerilerini ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir.

Koruyucu istekçi anne baba tutumu karşısında çocuklar kararsız ve güvensiz olurlar. Sorumluluk almayı öğrenemediklerinden dolayı öngörü geliştirmekte zorlanırlar (Dönmezer, 1999).

Anne babanın koruyucu tutumu çocuğu olması gerekenden fazla dikkat ve kontrol etmesi anlamına gelmektedir. Olması gerekenden fazla dikkat ve kontrol, çocukları başkalarına bağımlı, duygusal açıdan hassas hale getirebilmektedir. Bu bağımlılık çocukların hayatı boyunca devamlılığını sürdürebilmektedir. Bu durum çocuğun sosyal gelişimine zarar vermekte ve bağımlı kişilik yapısı geliştirmesine neden olup kişiliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Yavuzer, 2011).

Koruyucu tutuma sahip ebeveynlerin çocukları, bu tutumu hayatlarındaki diğer kişilerden, arkadaşlarından, okuldaki ve gittikleri diğer kurumlardaki kişilerden de beklerler. Bu beklentilerinin karşılığını göremediklerinde, hayal kırıklığına uğrarlar. Ergenlik dönemine geldiklerinde istekleri olması gerekenden çok fazla olabilir. Bu tutum altında yetişen çocukların özgüvenleri yetersiz olabilir ve tek başlarına kaldıklarında zorlanırlar (Semerci, 2007). Koruyucu anne-baba tutumu ile yetişen bireyler, yalnız kaldıklarında huzursuzluk ve kaygı duyarlar. Otorite konumundaki kişilerle bir arada olmak istemezler, sadece tanıdıkları ve güvendikleri kişilerin yanında iyi hissederler (Gökner, 2004).

Ergenlik döneminde ebeveynin koruyucu tutumu ile karşılaşan çocuklar, bireyselleşmekte zorluk yaşarlar. Bu tutumda anne-babalar çocuğu dış dünyadaki tehlikelerden abartılı bir şekilde haberdar ederek, çocuğun evden ayrılması durumunda yaşayacakları olumsuz duyguları bildirerek çocuğun evden uzaklaşmasını engellemeye çalışırlar. Bu durum da ergenlerde suçluluk duygusuna neden olur (Kulaksızoğlu, 2014).

Koruyucu anne-babalar çocuklarının kendi gereksinimlerini karşılayamayacaklarını düşünerek onların her ihtiyaçlarını yerine getirmeye çalışırlar. Çocukların bireysel olarak ihtiyaçlarını karşılamasına fırsat tanımayan koruyucu anne baba tutumunda çocuklar, ergenlik ve yetişkinlik döneminde karşılaştıkları problemlerde çözüm bulmakta zorlanırlar.

2.1.4. Anne Baba Tutumunu Etkileyen Faktörler

Anne baba tutumları, her ailede farklılık göstermektedir. Bu farklılığa sebep olabilecek birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler anne babanın veya çocuğun birtakım özellikleriyle ilişkilidir.

1. Anne-Babanın Kendi Deneyimleri

Anne babanın kendi çocukluk döneminde edindiği deneyimler, anne baba rolünü aldığı anda etkisini göstermektedir. Kendi çocukluğunda anne babasıyla sağlıklı

bir iletişim kuramayan, yeterince ilgi ve sevgi görmeyen kişiler ebeveyn olduklarında bu durum etkisini olumsuz yönde göstermektedir (Yavuzer, 2010).

Çocukluklarında engellenen bireyler ebeveyn olduklarında çocuklarının sahip oldukları şeylere karşı bilinçli olmayarak kıskançlık geliştirirler. Çocuklarına karşı baskıcı bir yöntemle engelleme davranışları geliştirirler. Böylece kendi yaşadıkları engellenme durumunu çocukları üzerinde kurdukları baskıya yansıtırlar. Bazı durumlarda aşırı baskıyla yetişmiş ebeveynler çocuklarına karşı yumuşak, kayıtsız bir tutum sergileyebilirler. Bazı ebeveynler ise kendileri baskı altında yetiştiklerinden dolayı çocuklarına karşı aşırı hoşgörölü bir tutum sergilemektedir. Bu durum da çocuğun gelişimi ve kişiliği açısından uygun bir tutum değildir (Yavuzer, 2011).

2. Anne Babanın Eğitim Durumu

Yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveynlerde çocukların kendilerini yönetebilme becerilerini önemseyen bir tutum vardır. Çocuğu yetiştirirken önemli olan unsurun disiplin değil, onlara kazandırılan özgürlük olduğunu düşünürler. Düşük eğitim düzeyine sahip ebeveynlerde fiziksel ceza ile disipline etme davranışı görölmektedir. Yüksek eğitim düzeyine sahip anne-babalar çocuğun özgürlük ve bireysellik kazanmasına önem verirken düşük eğitim düzeyine sahip anne-babalar, geleneksel çocuk yetiştirme tutumlarına bağlı kalmayı tercih ederler (Şanlı, 2007). Yapılan bir çalışma, sosyo-ekonomik düzey ve annenin eğitim derecesine göre ebeveyn tutumlarının farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır (Le Compte,1978).

3. Sosyo-ekonomik Faktörler

Sosyoekonomik durum anne baba tutumunu etkileyen önemli bir faktördür. Yüksek sosyoekonomik düzeye sahip ebeveynler çocuklarını aldıkları kararlarda daha serbest bırakırken, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip ebeveynler daha kısıtlayıcı bir tutum sergileyebilmektedir (Yılmaz, 2009). Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan anne babaların çocuk ile iletişimi daha kuvvetli, çocuğa karşı

yaklaşımları daha uzlaşmacıdır (Şanlı, 2007). Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan ebeveynler çocuklarının karşılaştıkları sorunlarda bireysel olarak çözüm bulmaları için onları desteklerler (Dönmezer, 1999).

Sosyo-ekonomik düzeyin yüksek olduğu ailelerde, çocukların bireysel gelişimleri, sosyo-ekonomik düzeyin düşük olduğu ailelere göre daha fazla önemsenmekte, daha demokratik bir tutum sergilenmektedir (Dönmezer, 1999). Orta sosyo-ekonomik düzeye sahip ebeveynlerin meslek edinme konusunda çocuklarından yüksek beklenti içine girmeleri çocukların ergenlik döneminde kaygı düzeyini arttırmaktadır (Alisinanoğlu, 1995).

4. Anne Baba Arasındaki İlişki

Anne-babanın birbirlerine karşı sevgi ve saygı duyması, sağlıklı bir iletişime sahip olmaları, evde sakin ve huzurlu bir ortamın olması tutumlarına etki etmektedir. Anne baba arasındaki bu ilişki çocuklar üzerinde belirgin etkiye sahiptir (Yavuzer, 2011).

Anne- baba arasında iletişimsizlik, saldırganlık, sevgisiz tutumlar olduğunda, evde mutsuz, huzursuz bir ortam olduğunda çocuklar sağlıksız ve bağımlı bir yapı geliştirebilirler. Anne-babanın farklı tutumlar sergilemesi çocukta şaşkınlık ve belirsizlik yaratmaktadır (Turnbull, 2001).

Anne-baba arasındaki tutarlı davranışlar ve sağlıklı iletişim çocukların sağlıklı gelişimi için son derece önem taşımaktadır.

5. Çocuğun Cinsiyeti

Çocuğun cinsiyeti anne baba tutumunu etkileyen önemli bir faktör olabilmektedir. Ebeveynin çocuğun cinsiyetini algılama biçimine göre tutumu değişiklik gösterir (Dönmezer, 1999). Çocuk doğmadan önce anne-babanın çocuğun cinsiyeti ile ilgili bir beklentisi oluşur. Çocuğun cinsiyetinin bu beklentiye uygun

olmadığı durumda ebeveyn çocuğa karşı itici-reddedici bir tutum geliştirebilir. Çocuğun cinsiyetiyle beklentisi uygun olan ebeveynler çocuklarına karşı olumlu tutum ve davranışlar geliştirirler (Çağdaş ve Seçer, 2004).

Anne- babalar erkek çocukların saldırgan tutumlarına özgürlük tanıyarak onların akran ilişkilerinde saldırgan olmalarına izin verirler. Kız çocuklar ise iyi davrandıklarında ödüllendirilirken, kötü davranışları karşısında daha çok ceza ile karşılaşmaktadırlar (Yılmaz, 2004).

6. Çocuğun Yaşı Ve Doğum Sırası

Ailenin beklentisinin çocuğun yaşına göre değişmesi, aynı davranışa farklı yaşlarda farklı tutumlarla yaklaşmaya neden olmaktadır (Dönmezer, 1999).

Anne-babaların ilk çocuktan beklentileri daha fazladır. İlk çocuğa yetişkin gibi davranılarak daha fazla sorumluluk yüklenmektedir. Ebeveyn küçük çocuğa karşı hoşgörölü, kabul edici bir yaklaşım sergilerken büyük çocuğa karşı kontrolcü bir yaklaşım sergilemektedir. Büyüyen çocuk ailede daha aktif hale gelmekte, aile içi iletişimde rol almaktadır (Ayyıldız,2005).

Yapılan bir araştırmada, kardeş sayısı arttığında ergenlerin kendini kabul düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Kardeş sayısı arttığında anne-baba, demokratik tutumdan uzaklaşmaktadır. Bu uzaklaşma ergenlerin kendini kabul düzeyinin azalmasına neden olmaktadır (Güneysu ve Bilir, 1988).

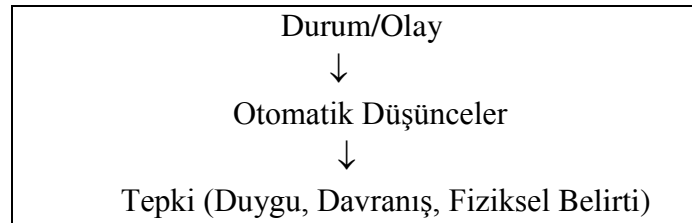
2.2. Otomatik Düşünceler

Bilinç akışını oluşturan sözel veya görsel parçalar biliş olarak adlandırılır. Bir kişinin uyanık olduğu süre içinde, yaklaşık 16 saatlik bir dilimde, zihninden ortalama 4000 düşünce geçtiği yapılan bir araştırmayla ortaya konulmuştur. Bu düşüncelerin bir kısmı düşünmeyi istediğimiz, yönlendirme sonucu ortaya çıkan düşünceler olmakla beraber bir kısmı istemediğimiz halde zihnimize gelen düşüncelerdir. Araştırma bu düşüncelerin %13 ünün istemediğimiz halde zihnimize gelen

düşünceler olduğunu gösteriyor (Merçin, 2005). Bu düşünceler spontane bir şekilde zihne gelen düşüncelerdir. Bu düşüncelerin bazen doğru veya kısmen doğru olabileceğinin farkında olmak gerekir (Leahy, 2004).

Zihnimize düşünmek istediğimiz düşüncelerle birlikte istemediğimiz halde gelen bu düşünceler otomatik düşünce olarak adlandırılmaktadır. Otomatik düşünceler zihin içinde çok hızlı akan bilişlerdir. Bu nedenle çoğunlukla fark edilmezler. Kişi otomatik düşüncenin eşlik ettiği duygunun daha çok farkındadır. Otomatik düşünceyi fark edebilmek için duygudan önce zihnimize ne tür düşünceler geçtiğini fark etmek gerekir. (Türkçapar,2014). Kişi bu düşünceyi başlatmak için hiçbir çaba göstermez. Bu düşünceler refleks gibi ortaya çıktığı için otomatik düşünce olarak adlandırılır (Beck, 2008).

İnsanların hayattaki sorunlara bakışı, onları çözme becerileri farklılık gösterir. Bazı insanlar karşılaştıkları sorunlar karşısında güçlü baş etme becerileri ortaya koyarken bazılarının baş etme becerileri daha düşüktür. Baş etme becerilerimiz zihnimize geçen düşüncelerle, durumu algılama şeklimizle ilişkilidir. Otomatik düşünceler bu ve benzeri durumlarda aniden zihnimize gelerek durumu algılama şeklimizi aynı zamanda duygu ve davranışımızı ekiler. Örneğin tanıdığımız biri bize selam vermeden yanımızdan geçtiğinde, ‘bana değer vermiyor’ düşüncesi zihnimize geçebilir. Bu bir otomatik düşüncedir. Bu düşünce öfke, üzüntü gibi duygular ortaya çıkarabilir ve o kişiyi tekrar gördüğümüzde ondan uzaklaşma davranışı gösterebiliriz. Bu şekilde otomatik düşünceler duygu ve davranışlarımızı etkiler.



Şekil 1. Otomatik Düşünceler

Kaynak: Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. New York ,Guilford Press, p.30.

Araştırmalar bireyde olumsuz duyguların ortaya çıkmasında, olaydan çok olayı değerlendirme şeklinin etkili olduğunu göstermektedir. Bu değerlendirme şekli otomatik düşünceler ile ilişkilidir. Günlük hayatımızda yaşadığımız uyumsuzluk, yetersizlik gibi bir sorunun arkasında bilişsel bir nedensellik aranmalıdır. Bu sorunla ilişkili otomatik düşünceler, bu sorunu yaşadığımız olaydan daha etkilidir (Kara, 2016).

Otomatik düşünceler üç şekilde görülebilir. Birincisi tarafsız kanıtlara rağmen ortaya çıkan, gerçekle bağlantısı olmayan düşüncelerdir. İkinci tür, doğru olan ancak kişinin çıkardığı sonucun doğru olmadığı düşüncelerdir. nc tür düşünceler ise doğru ancak işlevsel olmayan otomatik düşüncelerdir (Beck, 2014).

Olay karşısında anlık olarak ortaya çıkan otomatik düşünceler, kişinin olaya ilişkin duygusu ve davranışı üzerinde belirleyici etkiye sahiptir. Otomatik düşünceler yalnızca ruhsal sorun yaşayan kişilerde değil günlük yaşamda tüm bireylerde görülebilir.

2.2.1. Düşünce zellikleri

Bilgiyi işleme sürecinde görülen yanlılık veya eğilimler bilişsel hata olarak adlandırılır. Bu arpıtmalar, bilginin hatalı işlenmesi sonucu oluşan otomatik düşüncelere yol açar (Whisman, 2010). Türkçapar (2013), otomatik düşüncelerin bir ürünü olduğu düşünce işleyişinin özelliklerini aşağıdaki şekilde tanımlamıştır.

1) Keyfi ıkarsama: Gerçekte bilinen destekleyici bir kanıt olmaksızın kişinin yaşantılarından tam aksine bir sonuç çıkarması. (rneğin olumlu ve destekleyici sözleri ‘bana acıdığı için beğendiğini söyledi’ şeklinde yorumlamak).

2) Seçici soyutlama (Zihinsel Filtreleme) : Olayların daha belirgin özelliklerini yok sayarak bir detaya odaklanmak ve bu odak temelinde olayı kavramlaştırmak.

3) Aşırı genelleme: Sınırlı sayıda rneği temel alarak tüm durumları kapsayan sonuçlar çıkarmak, genel bir kural belirleyip buna inanmak.

4) Büyütme Veya Küçültme: Kişinin öznel yorumlamalarıyla olumsuz olayları olduğundan daha ağır, olumlu olayları daha önemsiz düşünme eğilimidir. Kişi yaptıklarını küçümserken, hatalarını abartır.

5) Hep ya da hiç biçiminde düşünme: Her türlü deneyim ve yaşantıyı iki uç bağlamda değerlendirme. (İki uç arasında yer alan noktalar görülmeksizin bir şeyi ya tam olarak gerçekleşmiş ya da yok kabul etmek).

6) Kişiselleştirme: Olumsuz bir durum ya da olayı kişinin kendisiyle ilgili olarak yorumlamasıdır. Olaya bakıldığında kişiyle az derecede ilgili veya hiç ilgili olmadığı halde kişi bu olayın olumsuz sonuçlarından kendisini sorumlu tutar.

7) Felaketleştirme: Olma ihtimali olan diğer sonuçları hesaba katmadan gelecekteki olayları hep olumsuz öngörme.

8) Olmalı ifadeleri (-meli, malı ifadeleri): kişinin kendisi ve diğerlerinin nasıl davranması gerektiği konusunda sabit fikirlerinin olması ve bu kural gibi olan fikirlerin gerçekleşmediği durumda olacak kötü sonuçları abartması.

9) Zihin Okuma: Diğer insanların zihninden geçen düşünceleri bildiğimize, onların da bizim zihnimizden geçen düşünceleri bildiklerine inanmak.

10) Duygudan Sonuca Ulaşma: Tersine kanıtlar olmasına rağmen kişinin, sadece öyle hissettiği için bir şeyin doğru olduğuna inanması.

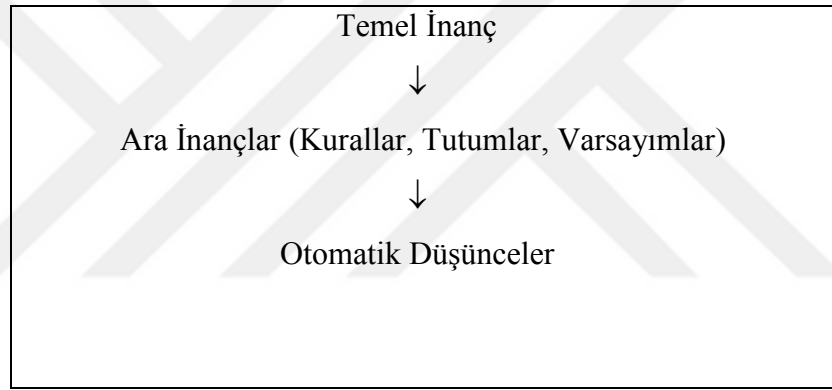
11) Etiketleme: Kişinin kendisi ve diğerleriyle ilgili daha uygun ve gerçekçi değerlendirmeler yapabilecekken genel etiketlemeler yapması ve durumu bu etiketler ışığında değerlendirmesi.

2.2.3 İnançlar

Beck (2001) inançları iki kategoride ele almaktadır. Birincisi, kişinin kendisi ve diğerleriyle ilgili genel değerlendirme ve yargılarından oluşan temel inançlar. İkincisi, kişinin kendisi ve diğerleriyle ilgili tutum ve varsayımlarından oluşan ara

inançlar. Ara inançlar, temel inançların şekillendirmesiyle oluşur. Bu inançların temeli çocukluk döneminde kurulan ilişkilere, karşılaşılan tutumlara dayanmaktadır. Temel inançlar kişi tarafından mutlak kabul edilen, genelleyici ifadelerdir. Kişi karşılaştığı bir olayda, olumsuz temel inancını destekleyen kanıtı hemen bulurken, aksi yöndeki kanıtları çarpıtma eğilimindedir. Burada da bilişsel çarpıtmalar etkili olmaktadır (Türkçapar, 2013).

Bir düşüncenin kişi için ne anlama geldiği sorularak ara inançlar belirlenebilir. Aynı zamanda bu düşüncenin hastanın kendisiyle ilgili ne ifade ettiği sorularak temel inanca ulaşılabilir. Temel inanç ve ara inançların etkisiyle ortaya çıkan otomatik düşünceleri değiştirme ve yorumlama kişiye öğretilerek duygu ve davranışların değiştirilmesi sağlanır (Beck, 2014).



Şekil 2. Bilişsel Yapı

Kaynak: Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. New York ,Guilford Press, p.35.

2.2.3.1. Ara İnançlar

Ara inançlar, kişinin zihninin derinliklerinde bulunan kendisi ve çevresindeki diğer insanlarla ilgili düşünceleri ve tutumlarından ortaya çıkmaktadır (Corey, 2005).

Ara inançlar, bireyin benlik saygısını ve duygularını etkileyen koşullu kurallardır (Türkçapar, 2013). Bilişsel modele göre ara inançlar temel inançların

doğurduğu kuralları, beklentileri, varsayım ve tutumları içermektedir. Ara inançlar, temel inançlara kıyasla sorgulanmaya ve değişmeye daha açıktır (Gültekin,2013).

Otomatik düşüncelerde olduğu gibi ara inançlarda günlük yaşamda bireylerde ortaya çıkan inançlardır. Otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasında etkili olan bu inançlar her bireyde görülebilir ancak psikolojik sorunları olan bireylerde daha yoğun ve daha fazladır (Karahan ve Sardoğan, 2016).

2.2.3.2. Temel İnançlar

Bireyin kendisi ve diğer insanlarla kurduğu ilişkiler sonucunda, olumlu ve olumsuz olarak ortaya çıkan inançlar temel inançlardır (Beck ve Newman, 2005). Temel inançlar, benlik saygısı ile ilgili olarak bilginin yorumlanmasında etkili olan mutlak koşulsuz inançlardır (Türkçapar, 2013).

Temel inançlar kesin olma eğilimindedir ve kişinin kendisine yöneliktir (Murdock, 2012). Temel inançlar aşırı genelleşici, en derindeki yapı taşlarıdır. Bu inançlar, aile içinde yaşanan olaylarla, bireyin yaşamında diğerleriyle olan deneyimleriyle, yaşanan istismar, kaza gibi travmatik yaşantılarla belirlenirler (Beck, 2014).

2.3. Stres Ve Stresle Başa Çıkma

2.3.1. Stres Kavramı

Stres, bir organizmanın üstesinden gelmesi gereken yeni koşullar karşısında verdiği tepkidir (Erkuş, 1994). Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stres, bireyin bir uyarıcı tehdit edici veya tehlikeli olarak algılamasının ardından fiziksel ve psikolojik belirtilerle ortaya çıkan aşırı uyarılma halidir. Stres birçok alanda karşımıza çıkan bir kavramdır. Bu kavram hem sebep hem de sonuç olarak ele alınabilmektedir.

Stres, kişinin ihtiyaçlarına doyum ararken, kişiliğinde gerginlik yaratan, kişilik yapısında değişim veya çöküntülere yol açan, kendi içinde veya çevreden gelen engellerdir (Bakırcıoğlu, 2006). Stresi iki şekilde açıklamak mümkündür. İlk bakış açısına göre, kişi ile evre arasında bir etkileşim vardır ve stres buradan ortaya çıkmaktadır. Kişi evre ile ilgili bir olayı tehlike olarak algıladığında ve kendi başa çıkma kaynaklarını yetersiz gördüğünde stres yaşamaktadır. Burada algılanan tehdit fizyolojik süreçle ilişkili, kişinin algısı psikolojik süreçle ilişkili olduğundan bu durum psiko-fizyolojik bir süreçtir. İkinci bakış açısı stresin, uyaran ve tepki arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıktığını söylemektedir. Stres tek başına bir uyarıcı ya da tek başına bir tepki değildir. Bu ikisinin etkileşimiyle ortaya çıkmaktadır. Burada uyarıcı evre ile ilişkili olabilmektedir. Örneğin, doğal afetler, maddi-manevi kayıplar (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stres kavramı psikolojik olayların fizyolojik etkilerini görünür kılan bir kavramdır. Endişe, gerginlik, duygusal çöküntü gibi kavramları da içinde barındıran bir özelliğe sahip olduğundan araştırmalarda sıkça kullanılmaktadır (Baltaş, Baltaş 2002). Selye (1973) stresin sadece sinir sistemi ile ilgili olmadığını; bitkilerde, sinir sistemi olmayan hayvanlarda bile stres ortaya çıkabileceğini ifade etmektedir.

Torrance (1965) stresi, organizmayı olumlu veya olumsuz yönde önemli derecede etkileyen her türlü uyaran olarak tanımlar. Stresin olumlu bir yanının da olduğunu, bunun kişiyi daha iyi bir performans göstermeye yönelik motive ettiğini belirtir. Stres aynı zamanda kişinin mücadele gücünü artırır, sorunlar karşısında direnme gücü verir. Stres kişiyi güçlendiren ve deneyim kazandıran bir tepkidir (Barutçugil, 2004).

Psikolojik açıdan baktığımızda stres bireye özğü, bütünlüğü bozan ve zorlayan etkenlerdir. Stres ortamda ne olduğundan çok kişinin ona nasıl tepki verdiğine bağlı olarak ortaya çıkar. Bu anlamda kişiye özgüdür. Olayı nasıl algıladığımızla ilişkili olarak stres verici veya stres verici olmadığını düşünebiliriz. Bu sebeple streste bireyin kişisel faktörleri de ele alınmalıdır. Appley 1962, durumları ve olayları stres verici olarak değerlendirmede tehdit algısının önemli bir kriter olduğunu ifade etmiştir. Burada kişisel belirleyiciler ön plana çıkmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Stres uyaran ve tepki olarak ele alınabilir. Stres, zihnimizden geçen, gerçekte var olmayan bir endişeden dolayı ya da kafamızda oluşturduğumuz taleplerimiz karşılanmadığında ortaya çıkabilir. Olumlu bir duruma tepki olarak da ortaya çıkabilir. (Örneğin, yeni eve taşınmak). Tepki uyandıran durum ve olaylara vücudun verdiği tepkiye stres denir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Lazarus ve Folkman (1984)'a göre birey stresli duruma maruz kaldığı durumda karşılaşma ve tepki verme süreci arasında bilişsel değerlendirme yapar. Bilişsel değerlendirme süreci iki aşamada gerçekleşir. Birincil değerlendirme süreci yaşanan durumun algılanması, kişi için ne ifade ettiğinin değerlendirilmesidir. Bu dönemde durumun bizi nasıl etkilediğine bakarız. Eğer durum bizi etkilemiyorsa bizim için nötrdür. Eğer bize iyi geliyor, koruyor ise olumlu bir yaşantıdır. Eğer bize zarar veren, tehlike olarak gördüğümüz bir durum ise stres verici olarak değerlendiririz.

İkincil değerlendirme; birinci aşamada stres verici olarak değerlendirilen durumla başa çıkma ile ilgili değerlendirmedir. Birey bu aşamada seçeneklerinin ne olduğunu, hangi girişimlerin stresi azaltmada etkili olabileceğini değerlendirir. Eğer bu değerlendirmede başa çıkma yolları yetersiz olursa tam bir stres söz konusu olur. Kişi hem psikolojik hem de bedensel stres tepkisi verir (Folkman ve Lazarus, 1984).

2.3.2. Stres Belirtileri Ve Etkileri

Organizma fiziksel, psikolojik ya da psiko-sosyal stres uyaranlarına maruz kaldığında; daha önceki deneyimleri ve olayla ilgili algısı sonucu 'savaş ya da kaç' tepkisi vermektedir (Şahin, 1994). Stres karşısında birey terleme, titreme, uyuşma gibi fiziksel belirtilerin yanı sıra kaygı, korku, gerginlik, saldırganlık gibi psikolojik tepkiler de sergilemektedir (Phares, 1988).

Stres uzun vadede, depresyona, kaygı bozukluklarına, alkol ve madde kötüye kullanımına, kendine zarar verme davranışlarına yol açabilmektedir. Fizyolojik olarak ise kalp rahatsızlıkları, tansiyon hastalıkları gibi etkiler ortaya çıkarabilmektedir (Partlak,2003).

Rowshan’a göre stresin belirtileri ruhsal, sosyal, duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak ortaya çıkmaktadır. Bu belirtiler bireysel farklılıklara göre değişim göstermekle birlikte genel olarak karşılaşılan belirtilerdir. Ruhsal belirtiler, suçluluk duygusu, içinde boşluk hissi, kin ve düşmanlık duyguları gibi belirtilerdir. Sosyal belirtiler, insanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, insanlardan kendini soyutlamak, insanlarla ilişki kurmakta zorlanmak gibi belirtiler olabilmektedir. Duygusal belirtiler ise kaygı, endişe, huzursuzluk, özgüven eksikliği, öfke, saldırganlık gibi belirtilerdir. Unutkanlık, zihin karışıklığı, karar vermede güçlük, odaklanmada zorluklar, hafıza kayıpları gibi zihinsel belirtiler ve kalp çarpıntısı, titreme, nefes daralması, kan basıncının artması, kulak çınlaması gibi fiziksel belirtiler görülebilmektedir (Rowshan, 2014).

2.3.3. Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkma kavramı kişinin karşılaştığı tehdit edici durum karşısında, bu durumu kontrol etmeye çalışması ve bununla ilgili bir çaba ortaya koymasidir.

Stresle başa çıkmak, strese neden olan faktörlerden kaçınmak veya strese neden olan faktörleri tolere edebilmek için gösterilen bilişsel ve davranışçı çabalaridir (Ergin, 2014). Aldwin (2000)’e göre stresle başa çıkma, organizmanın kendi fizyopsikolojik kaynaklarının bitmiş olması durumunda uyum sağlamak amacıyla gösterdiği çabadır. Organizma tehdit ve zorlanma karşısında kendini korumaya yönelik harekete geçer. Canlı karşılaştığı yeni duruma uyum sağlamak için tepki verir; eğer baş edebileceğine inanıyorsa bu tehlike ile savaşır, baş edebileceğine inanmıyorsa kaçır.

Lazarus ve arkadaşlarının (1986) stres ve başa çıkma teorisine göre, kişi ve çevre arasındaki etkileşimden dolayı ortaya çıkan stres üzerinde bilişsel değerlendirme ve başa çıkma etkili olmaktadır. Bireyin çevreyle olan mücadelesinde, kendi iyi olma haliyle ilişkisini ve bu mücadele içinde tehdit içeren başka bir şey olup olmadığını değerlendirmesi bilişsel değerlendirmedir. İkincil değerlendirmede birey zararı önlemek veya üstesinden gelmek için bir şey yapıp yapılamayacağını değerlendirmektedir. Durumu değiştirme, kabullenme, saldırgan davranışlardan

kendini koruma gibi başa çıkma yöntemler bu değerlendirme içinde ele alınır. Birincil ve ikincil değerlendirme, kişi ile çevre arasındaki ilişkinin iyi oluş için anlam ifade edip etmediği ve birincil olarak tehdit edici kabul edilip edilmediği noktasında bir araya gelmektedirler (Folkman ve ark. 1986).

Başa çıkma süreç yönelimlidir. Bireyin süreç içerisinde nasıl mücadele ettiğine, nasıl değişim gösterdiğine odaklanır. Burada önemli olan nokta, bireyin kişilik özellikleri ile karşıt olan stratejilerdir. Başa çıkma bağlamsaldır. Birey ve durum değişkenlerinin, başa çıkma çabalarını belirlerken birlikte çalıştıklarına vurgu yapmaktadır. Başa çıkma sürecinde önemli olan nokta kişinin talepleri yönetme çabası ve çabasının başarılı olup olmadığıdır (Folkman ve ark. 1986).

Pearlin ve Schooler, stresle başa çıkmayı üç faktörlü bir sınıflandırmayla ele almışlardır. İlk faktör, zorlayıcı bir deneyim ortaya çıkmadan önce stresin ilk kaynağını ortaya çıkarma, değiştirme veya ortadan kaldırmaya yönelik tepkilerden oluşur. İkinci faktör, deneyim gerçekleştikten sonra stresin ortaya çıkmasını önlemeyi amaçlamaktadır. Üçüncüsü, stres ortaya çıktıktan sonra stres yaşantısını kontrol etme ile ilgili tepkileri içerir. İnkâr, görmezden gelme, ümitsizlik, kabullenme gibi tepkilerin amacı problemin duygusal sonuçlarını başa çıkılabilir sınırlar içerisinde tutmaktır (Pearlin ve Schooler, 1978).

2.3.4. Stresle Başa Çıkmayı Etkileyen Faktörler

Stres karşısında verilen tepkiler kişiler arasında farklılık göstermektedir. Bu farklılık bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin birbirinden farklı olduğu anlamına gelmektedir. Kişinin sağlık durumu, yaşam şartları, aile faktörleri, kişiliği stres tepkisi üzerinde etkilidir. Stres tepkisinde kişinin algısı da önemli bir etkindir. Kişi olayı stres verici olarak algıladığında tepki verebilir, stres verici olarak algılamadığında nötr kalabilir. (Ataman, 2002)

Kişinin stresle başa çıkabilmesi erken dönem yaşantılarına, bireysel özelliklerine, stresin ortaya çıktığı durumun şartlarına bağlıdır. Başa çıkabilmek için duygusal gerilimi yenmek konusunda başarılı olmak son derece önem taşımaktadır.

Ayrıca kişinin uyumu bozan durumla ilgili ve tehditin kaynağıyla ilgili bilgisi de baş etmede önemli bir faktördür. Kişinin motivasyonu ve baş etmeye uygun becerilere sahip olması beklenmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Sosyal destek stresle başa çıkmada etkili bir diğer faktördür. Sosyal destek kişinin ait olma, sevgi, kendini gerçekleştirme gibi ihtiyaçlarını aile üyeleri, arkadaş gibi diğer bireylerle kurduğu etkileşimler yoluyla gerçekleştirmesidir. Yapılan araştırmalarda sosyal desteği yüksek olan bireylerin, stres kaynaklarından biri olan güvensizlik hissine kapılmamaları nedeniyle sosyal desteği olmayan kişilere göre daha az stres yaşadıkları bulunmuştur (Tutar, 2000).

2.3.5. Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Stresle başa çıkma iki ana grupta ele alınabilir. Birinci tip başa çıkmada, stresle dolaysız olarak etkileşim kurarak gerçekçi bir şekilde problemi çözmeye yönelik zihinsel süreçleri içeren bir çaba vardır. İkinci tip başa çıkma, stres veren durumla ilgili yaşanan duygular üzerinde düzenlemeyi içerir (Folkman, 1984). Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkmayı strese sebep olan problemi ele almayı sağlayan problem odaklı başa çıkma ile duygular üzerinde kontrol ve düzenleme sağlayan duygu odaklı başa çıkma olarak adlandırmışlardır.

Şahin ve Durak (1995) yaptıkları araştırma sonuçlarına göre stresle başa çıkmayı ‘kendine güvenli yaklaşım’, ‘iyimser yaklaşım’, ‘çaresiz yaklaşım’, ‘boyun eğici yaklaşım’ ve ‘sosyal desteğe başvurma’ şeklinde 5 boyutta ele almışlardır. Bu çalışmada bu boyutlar üzerinden stresle başa çıkma tarzları ele alınacaktır.

2.3.5.1. Problem Odaklı Başa Çıkma

Problem odaklı başa çıkmada kişi, birey-çevre ilişkisini düzenlemek için dolaysız olarak sorunun çözümüne yönelik bir adım atar. Problem odaklı stratejilerde çaba, stres veren durumu ortadan kaldırmak, etkisini azaltmak, kişinin stres kaynağıyla ilişkisini değiştirmek yönündedir. Bu strateji, stresörü fark etme,

değerlendirme gibi bilişsel süreçlerin yanında problemi çözmek için harekete geçme gibi davranışsal süreçleri de içerir (Folkman ve Lazarus,1980).

Problem odaklı başa çıkmada stresin kaynağına yönelik stratejiler yer almaktadır. Planlı bir şekilde problemi çözme, sorumluluğunu kabul etme, kendini kontrol altında tutma, sorun üzerinde durarak çözüm arama yöntemleri kullanılmaktadır (Karadavut, 2005).

Problem odaklı başa çıkma, kişinin yaptığı değerlendirme sonucu stres kaynağının kontrol edilebilir olduğuna inandığında stresin etkisini ortadan kaldırmak için harekete geçme çabasıdır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu çaba, sorunu belirleme, alternatif çözümler üretme, bu alternatiflerin olumlu olumsuz yanlarını değerlendirme, alternatifler arasından birini seçerek uygulama gibi bilinçli süreçleri ve aktif davranışları içerir (Yerlikaya, 2009).

Problem odaklı başa çıkmada birey aktif bir şekilde stresin kaynağına yönelik hareket etmektedir. Problem odaklı başa çıkmada davranış şekilleri öfkeli, saldırganca olabileceği gibi çözüm odaklı, mantıklı ve bilinçli bir şekilde olabilir (Folkman ve Lazarus, 1980).

Stresle başa çıkma mekanizmasında, değerlendirme sonucu durumu değiştirecek aktif bir adım atılmaktadır. Bu bilişsel ve davranışsal strateji problemi çözme doğrultusunda aktif bir yapılanmadır (Türküm, 1999).

Problem odaklı başa çıkma tarzları stres yaratan durum veya olayı doğrudan çözmeye odaklandığı için duygu odaklı başa çıkma stratejilerinden daha işlevsel olduğu düşünülmektedir. Stresli olayların duygusal yönleriyle başa çıkmak oldukça önemli olsa da problemin gerçekliğine odaklanarak ileriye yönelik çözüm bulmak daha işlevsel görülmektedir (Yerlikaya, 2009).

2.3.5.2.Duygu odaklı başa çıkma

Stres veren uyarıcı karşısında, bireyin ortaya koyduğu duygusal tepkileri kontrol ve düzenlemeyi içeren başa çıkma yöntemi duygu odaklı başa çıkma yöntemidir.

Duygu odaklı başa çıkma stratejisi pasif bir yöntemdir. Stres yaratan olaya bağlı olarak ortaya çıkan duyguları kontrol altına alma çabasıdır. Bu stratejide kişi içinde bulunduğu durumu kontrol edemeyeceğine inandığında kabullenme davranışı gösterir (Çoruhlu, 2001).

Duygu odaklı başa çıkmada olayı iyi yönden görme, sosyal benzetme gibi bilişsel çabalar ve sorundan kaçma, inkar, sosyal destek arama gibi davranışsal çabalar yer almaktadır (Karadavut, 2005). Duygu odaklı başa çıkma, denetleme sonucu ortaya çıkan olumsuz duyguları olumlu yöne yöneltme çabasıdır. Bu çaba içerisinde, durumu değerlendirme, kendini kontrol etme, çözüm bulamadığında durumu kabullenme gibi pasif yöntemler içerir (Folkman ve ark., 1986).

Duygu Odaklı Başa Çıkma Yönteminde kişi, yaşanan süreçte durumun içerdiği tehditleri dikkate almadan, olay karşısında oluşan olumsuz duygularını kontrol altına alma çabasıdadır. Bu yöntemde kişi, soruna sakin bir şekilde yaklaştığından psikolojik stresi kontrol altına almak için etkili bir yöntemdir (Türküm, 1999).

Yapılan araştırmaların bazıları problem odaklı başa çıkmanın daha olumlu sonuçları olduğunu belirtmesine rağmen bazı araştırmalar da duygu odaklı başa çıkmanın daha olumlu sonuçları olduğunu ortaya koymaktadır. Bu iki yöntem birbirinden ayrı ya da birbirine zıt olarak değerlendirilmemelidir. Bu iki strateji bir araya gelerek başa çıkma sürecini oluşturmaktadır (Lazarus, 2006).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, araştırmada kullanılmış olan veri toplama araçları, verilerin istatistiksel analizi yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada tasarlanan model, tarama modelidir. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimleyen araştırma modelidir. Araştırmada ele alınan olay, kişi ya da nesneyi var olan koşullar içinde, değiştirme çabasına girmeden tanımlayan modeldir. (Karasar, 2016).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemini

Araştırmanın örneklem grubunu İstanbul ilinde öğrenimine devam eden, dört özel üniversite ve bir devlet üniversitesi öğrencilerinden rastlantısal yöntemle seçilmiş toplam 150 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın evrenini İstanbul ili üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, araştırmacı tarafından bireylerin başlıca sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmaya gönüllü katılım için onaylarını almak üzere hazırlanmış olan bir Kişisel Bilgi ve Onam Formu (KBOF) kullanılmıştır. Bu forma ek olarak Ana-baba tutum ölçeği (ABTÖ), otomatik düşünceler ölçeği (ODÖ) ve stresle başa çıkma tarzları ölçeği (SBTÖ) kullanılmıştır.

3.3.1.Kişisel Bilgi ve Onam Formu (KBOF)

Örneklemin demografik verilerini ve gönüllülük için onaylarını almak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan kişisel bilgi ve onam formu kullanılmıştır. Form, 5 demografik bilgi sorusu içermektedir. (bkz. Ek-1).

3.3.2 Ana Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ)

Öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumlarını belirlemek amacıyla Kuzgun ve Eldeleklioğlu tarafından geliştirilen Ana Baba Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 1972 yılında Kuzgun tarafından geliştirilen Ana Baba Tutum Envanteri'nin revizyonu ile elde edilmiştir. Kuzgun'un geliştirmiş olduğu envanterde otoriter ve ilgisiz anne baba tutumu alt boyutlarının 0.63 düzeyinde ilişkili, demokratik tutum alt boyutunun ise diğerlerinden bağımsız olduğu belirlenmiştir. Yapılan test tekrar test uygulaması sonucunda alt boyutlara ilişkin korelasyon katsayılarının yeterli bulunmaması nedeniyle yeniden geliştirilmesi uygun görülmüştür. İlk ölçekten bazı maddeler alınarak ve yeni tanımlanan istekçi, koruyucu ve reddedici tutumlara yönelik maddelerin eklenmesiyle yeniden bir madde havuzu oluşturulmuştur. Yeni ölçek için üç alt ölçek belirlenmiştir (Eldeleklioğlu ve Kuzgun, 2005).

Ölçeğin Demokratik Ana-Baba Tutumu, Otoriter Ana-Baba Tutumu ve Koruyucu- İstekçi Ana-Baba Tutumu olmak üzere üç ana alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek, demokratik ana-baba tutumunu ölçen 15 madde, otoriter ana baba tutumunu ölçen 15 madde ve koruyucu-istekçi ana-baba tutumunu ölçen 10 madde olmak üzere toplam 40 maddeden meydana gelmektedir.

Ölçek maddeleri 5'li likert tipi (5=Tamamen uygun, 4= Çok uygun, 3= Biraz uygun, 2= Pek uygun değil ve 1=Hiç uygun değil) derecelendirmeyeyle ölçülmektedir. 1, 2, 6, 7, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 29, 30, 36, 37, 39. maddeler demokratik anne baba tutumunu ölçmekte; 4, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 33, 34. Maddeler, koruyucu-İstekçi anne baba tutumunu ölçmekte; 3, 5, 8, 12, 16, 23, 31, 35, 38 ve 40. maddeler, otoriter anne baba tutumunu ölçmektedir.

Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla, ölçeği oluşturan alt boyutların iç tutarlılık katsayıları hesaplanıp, testin kararlılığı için test tekrar test tekniği kullanılmıştır. Yapılan iç tutarlılık testlerinde Cronbach alfa katsayıları demokratik alt boyut için 0.89 olarak, koruyucu/istekçi alt boyut için 0.82 olarak ve otoriter alt boyut için 0.78 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirliği ise Pearson Momentler Çarpımı katsayıları demokratik alt boyut için 0.92, koruyucu/istekçi alt boyut için 0.75 ve otoriter alt boyut için 0.79 olarak belirlenmiştir.

3.3.3 Otomatik Düşünce Ölçeği (ODÖ)

Kişinin kendisine yönelik olumsuz değerlendirmelerinin sıklığını ölçmeyi amaçlayan “Otomatik Düşünceler Ölçeği” Holland ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkiye uyarlaması, Şahin ve Şahin tarafından 1992 yılında yapılmıştır. Ölçek maddelerde belirtilen otomatik düşüncelerin zihinlerinden geçme sıklığına göre “Hiç” 1 puan, “Ender” 2 puan, “Ara-Sıra” 3 puan, “Sık Sık” 4 puan ve “Her Zaman” 5 puan olmak üzere 5li likert tipi ve toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten en düşük 30 en yüksek 150 puan elde edilmektedir.

Otomatik düşünceler ölçeğinin alt boyutları; "Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri", "Şaşkınlık – Kaçma Fantezileri" , "Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri", "Yalnızlık – İzolasyon" ve "Ümitsizlik" olarak belirlenmiştir (Şahin ve Şahin, 1992). Ölçekteki 2, 3, 7, 8, 17, 18, 21, 23, 24 ve 27. maddeler kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ile ilgili; 13, 14, 15, 19, 20 ve 22. maddeler şaşkınlık/kaçma fantezileri ile ilgili; 9, 26, ve 29. maddeler kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ile ilgili; 1, 4, 10 ve 28. maddeler yalnızlık/izolasyon ile ilgili; 6, 11, 12 ve 25. maddeler ümitsizlik alt ölçeği ile ilgili maddelerdir.

Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına göre ölçeğin yarı-test güvenilirliği 0,91 iken, madde toplam korelasyonlarının 0,36 ile 0,69 aralığında değiştiği ve Cronbach alpha değerinin 0,93 olduğu bulunmuştur.

3.3.4 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

1980'de Folkman ve Lazarus tarafından stresle baş etmede kullanılan yolları belirlemek amacıyla geliştirilen "Başa Çıkma Yolları Envanteri" (Ways of Coping Inventory)'nin, Şahin ve arkadaşları (1992) tarafından Türk popülasyonuna uyarlanmış hali "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği"dir. Ölçek 30 maddeden oluşmakta ve alt ölçeklerden ayrı ayrı puanlar elde edilmektedir. Dörtlü Likert tipindeki SBTÖ'de puanlar 0-3 arasında değerlendirilir (0=%0, 1=%30, 2=%70, 3=%100). Puanlama yapılırken 1 ve 9. maddeler ters puanlanmaktadır.

Üniversite öğrencileri için kısaltılmış form olan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), iki aşamada faktör analizi uygulanmıştır. Ana eksenler yöntemiyle yapılan ilk faktör analizi sonucunda 8 faktörlük bir yapı elde edilmiştir. Bunun sonucunda grafik yöntemler kullanarak maddeler 5 faktöre indirgenmiştir. Ölçeğin 30 maddelik son hali, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı olmak üzere 5 faktörden oluşmaktadır. Ölçekteki 8, 10, 33 14, 16, 20, 23, 26 numaralı maddeler kendine güvenli yaklaşım alt boyutunu; 2, 4, 6, 12, 18 numaralı maddeler iyimser yaklaşım alt boyutunu; 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28 numaralı maddeler çaresiz yaklaşım alt boyutunu; 5, 13, 15, 17, 21, 24 numaralı maddeler boyun eğici yaklaşım alt boyutunu; 1 (ters), 9 (ters), 29, 30 numaralı maddeler sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutunu değerlendirmektedir.

Bunlardan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutları stresle başa çıkmada etkili olan, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım stresle başa çıkmada etkisiz olan yollar olarak değerlendirilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması, o alt ölçekteki yaklaşımın stresle başa çıkmada daha çok kullanıldığını göstermektedir (Şahin ve Durak, 1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu, iyimser yaklaşım alt boyutu ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu, problem odaklı başa çıkma tarzları içerisinde yer alırken; boyun eğici yaklaşım alt boyutu ve çaresiz yaklaşım alt boyutu duygusal odaklı başa çıkma tarzları içerisinde yer almaktadır (Şahin ve Durak, 1995).

Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılan üç ayrı çalışmada Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda .62 ve .80 arasında, iyimser yaklaşım alt boyutunda .49 ve .68 arasında, sosyal desteğe başvurma alt boyutunda ise .45 ve .47 arasında, çaresiz yaklaşım alt boyutunda .64 ve .73 arasında, boyun eğici yaklaşım alt boyutunda .47 ve .72 arasında bulunmuştur.

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri İstanbul ilinde bulunan 4 özel, 1 devlet üniversitesindeki 150 öğrenciden elde edilmiştir. Ölçekler araştırmacı tarafından yapılan yüz yüze görüşmede araştırmanın amacı ve ölçeklerin nasıl doldurulacağı konusunda bilgi verilip yazılı olarak gönüllü katılım onayları alınmıştır. Öğrencilere sırasıyla Kişisel Bilgi Ve Onam Formu, Ana Baba Tutum Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeklerin tümü öğrencilere elden dağıtılmış ve toplanmıştır.

3.5.Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS 22.0 İstatistik paket programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) yanı sıra normal dağılımın incelenmesi için Kolmogorov - Smirnov dağılım testi kullanılmıştır.

İki grup durumunda niceliksel veriler karşılaştırılırken, parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. İki den fazla grup durumunda niceliksel veriler karşılaştırılırken, parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis testi ve farklılığa neden olan grubu tespit etmek için Mann Whitney U testinden yararlanılmıştır. Ölçekler arası ilişkinin incelenmesinde Spearman Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden anket ve ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde (%)
Yaş	18	3	2,0
	19	10	6,7
	20	14	9,3
	21	39	26,0
	22	46	30,7
	23	25	16,7
	24	5	3,3
	25	4	2,7
	26	3	2,0
	27	1	0,7
	Toplam	150	100,0

Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre 3'ü (%2,0) 18, 10'u (%6,7) 19, 14'ü (%9,3) 20, 39'u (%26,0) 21, 46'sı (%30,7) 22, 25'i (%16,7) 23, 5'i (%3,3) 24, 4'ü (%2,7) 25, 3'ü (%2,0) 26, 1'i (%0,7) 27 olarak dağılmaktadır.

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	58	38,7
	Kadın	92	61,3
	Toplam	150	100,0

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre 58'i (%38,7) Erkek, 92'si (%61,3) Kadın olarak dağılmaktadır.

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı değişkenine göre dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde (%)
Kardeş Sayısı	0	5	3,3
	1	50	33,3
	2	44	29,3
	3	27	18,0
	4 Ve üzeri	24	16,0
	Toplam	150	100,0

Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı değişkenine göre 5'i (%3,3) 0, 50'si (%33,3) 1, 44'ü (%29,3) 2, 27'si (%18,0) 3, 24'ü (%16,0) 4 ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin anne eğitim değişkenine göre dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde (%)
Anne Eğitim	Okuryazar Değil	2	1,3
	Okuryazar	3	2,0
	İlköğretim	66	44,0
	Lise	48	32,0
	Üniversite	29	19,3
	Yüksek Lisans	1	0,7
	Doktora	1	0,7
	Toplam	150	100,0

Üniversite öğrencilerinin anne eğitim değişkenine göre 2'si (%1,3) Okuryazar değil, 3'ü (%2,0) Okuryazar, 66'sı (%44,0) İlköğretim, 48'i (%32,0) Lise, 29'u (%19,3) Üniversite, 1'i (%0,7) Yüksek Lisans, 1'i (%0,7) Doktora olarak dağılmaktadır.

Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin baba eğitim değişkenine göre dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde (%)
Baba Eğitim	Okuryazar	3	2,0
	İlköğretim	38	25,3
	Lise	47	31,3
	Üniversite	48	32,0
	Yüksek Lisans	10	6,7
	Doktora	3	2,0
	Diğer	1	0,7
	Toplam	150	100,0

Üniversite öğrencilerinin baba eğitim değişkenine göre 3'ü (%2,0) Okuryazar, 38'i (%25,3) İlköğretim, 47'si (%31,3) Lise, 48'i (%32,0) Üniversite, 10'u (%6,7) Yüksek Lisans, 3'ü (%2,0) Doktora, 1'i (%0,7) Diğer olarak dağılmaktadır.

Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeyi değişkenine göre dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde (%)
Aile Gelir Düzeyi	1000-2000 TL	11	7,3
	2000-3000 TL	22	14,7
	3000-5000 TL	40	26,7
	5000 TL Ve üzeri	77	51,3
	Toplam	150	100,0

Üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeyi değişkenine göre 11'i (%7,3) 1000-2000 TL, 22'si (%14,7) 2000-3000 TL, 40'ı (%26,7) 3000-5000 TL, 77'si (%51,3) 5000 TL ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin okul türü değişkenine göre dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde (%)
Okul Türü	Devlet Okulu	21	14,0
	Özel Okul	129	86,0
	Toplam	150	100,0

Üniversite öğrencilerinin okul türü değişkenine göre 21'i (%14,0) Devlet okulu, 129'u (%86,0) Özel okul olarak dağılmaktadır.

Tablo 8. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine İlişkin Tanımsal Bulgular

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Kendine Güvenli Yaklaşım	150	3,077	0,558	1,570	4,000
İyimser Yaklaşım	150	2,756	0,619	1,000	4,000
Çaresiz Yaklaşım	150	2,279	0,606	1,000	4,000
Boyun Eğici Yaklaşım	150	2,090	0,522	1,000	3,500
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	150	2,813	0,594	1,250	4,000
Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam	150	2,578	0,269	2,000	3,400

Üniversite öğrencilerinin “kendine güvenli yaklaşım” ortalaması ($3,077 \pm 0,558$); “iyimser yaklaşım” ortalaması ($2,756 \pm 0,619$); “çaresiz yaklaşım” ortalaması ($2,279 \pm 0,606$); “boyun eğici yaklaşım” ortalaması ($2,090 \pm 0,522$); “sosyal destek arama yaklaşımı” ortalaması ($2,813 \pm 0,594$); “stresle başa çıkma tarzları toplam” ortalaması ($2,578 \pm 0,269$) olarak bulunmuştur.

Tablo 9. Otomatik Düşünceler Ölçeğine İlişkin Tanımsal Bulgular

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu Ve Düşünceleri	150	18,053	8,588	10,000	50,000
Şaşkınlık / Kaçma Fantezileri	150	13,573	6,043	6,000	30,000
Kişisel Uyumsuzluk Ve Değişme İstekleri	150	7,587	3,144	3,000	15,000
Yalnızlık/izolasyon	150	8,920	3,833	4,000	20,000
Ümitsizlik	150	7,847	4,074	4,000	20,000
Otomatik Düşünceler Ölçeği Toplam	150	55,980	23,295	27,000	129,000

Üniversite öğrencilerinin “kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri” ortalaması ($18,053 \pm 8,588$); “şaşkınlık / kaçma fantezileri” ortalaması ($13,573 \pm 6,043$); “kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” ortalaması ($7,587 \pm 3,144$); “yalnızlık/izolasyon” ortalaması ($8,920 \pm 3,833$); “Ümitsizlik” ortalaması ($7,847 \pm 4,074$); “otomatik düşünceler ölçeği toplam” ortalaması ($55,980 \pm 23,295$) olarak bulunmuştur.

Tablo 10. Ana- Baba Tutumu Ölçeğine İlişkin Tanımsal Bulgular

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Demokratik Ana baba Tutumu	150	59,580	10,872	30,000	75,000
Koruyucu-istekçi Ana baba Tutumu	150	36,980	11,001	17,000	71,000
Otoriter Ana baba Tutumu	150	21,847	8,369	10,000	46,000

Üniversite öğrencilerinin “demokratik ana baba tutumu” ortalaması ($59,580 \pm 10,872$); “koruyucu-istekçi ana baba tutumu” ortalaması ($36,980 \pm 11,001$); “otoriter ana baba tutumu” ortalaması ($21,847 \pm 8,369$) olarak bulunmuştur.

Tablo 11. Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Otomatik Düşünceler İlişkisine İlişkin Spearman Korelasyon Analizi

		Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri	Şaşkınlık / Kaçma fantezileri	Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri	Yalnızlık /izolasyon	Ümitsizlik	Otomatik düşünceler ölçeği toplam
Kendine güvenli yaklaşım	r	-0,506	-0,292	-0,191	-0,386	-0,390	-0,403
	p	0,000	0,000	0,019	0,000	0,000	0,000
	N	150	150	150	150	150	150
İyimser yaklaşım	r	-0,368	-0,308	-0,190	-0,341	-0,314	-0,342
	p	0,000	0,000	0,020	0,000	0,000	0,000
	N	150	150	150	150	150	150
Çaresiz yaklaşım	r	0,542	0,540	0,420	0,578	0,548	0,580
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	150	150	150	150	150	150
Boyun eğici yaklaşım	r	0,289	0,180	0,140	0,190	0,236	0,241
	p	0,000	0,027	0,087	0,020	0,004	0,003
	N	150	150	150	150	150	150
Sosyal destek arama yaklaşımı	r	-0,154	-0,095	-0,028	-0,176	-0,158	-0,130
	p	0,059	0,247	0,738	0,031	0,053	0,113
	N	150	150	150	150	150	150
Stresle başa çıkma tarzları toplam	r	0,015	0,113	0,150	0,064	0,079	0,092
	p	0,853	0,170	0,067	0,439	0,334	0,261
	N	150	150	150	150	150	150

Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; bu iki alt boyut arasında %50,6 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,506$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca bağlı olarak, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu puanı arttıkça, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puanı azalmaktadır.

Şaşkınlık / kaçma fantezileri alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; bu iki alt boyut arasında %29,2 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,292$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca bağlı olarak, şaşkınlık / kaçma fantezileri alt boyutu puanı arttıkça, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puanı azalmaktadır.

Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; bu iki alt boyut arasında %19,1 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,191$; $p=0,019<0,05$). Bu sonuca bağlı olarak, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu puanı arttıkça, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puanı azalmaktadır.

Yalnızlık/izolasyon alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %38,6 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,386$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca bağlı olarak, yalnızlık/izolasyon alt boyutu puanı arttıkça, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puanı azalmaktadır.

Ümitsizlik alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %39,0 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,390$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca bağlı olarak, ümitsizlik alt boyutu puanı arttıkça, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puanı azalmaktadır.

Otomatik düşünceler ölçeği toplam ile kendine güvenli yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %40,3 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,403$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca bağlı olarak, otomatik düşünceler ölçeği toplam puanı arttıkça, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puanı azalmaktadır.

Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu ile iyimser yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %36,8 negatif yönde anlamlı ilişki

vardır. ($r=-0,368$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca bağılı olarak, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu puanı arttıkça, iyimser yaklaşım alt boyutu puanı azalmaktadır.

Şaşkınlık / kaçma fantezileri alt boyutu ile iyimser yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %30,8 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,308$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca bağılı olarak, şaşkınlık / kaçma fantezileri alt boyutu puanı arttıkça, iyimser yaklaşım alt boyutu puanı azalmaktadır.

Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu ile iyimser yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %19,0 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,190$; $p=0,020<0,05$). Bu sonuca bağılı olarak, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu puanı arttıkça, iyimser yaklaşım alt boyutu puanı azalmaktadır.

Yalnızlık/izolasyon alt boyutu ile iyimser yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %34,1 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,341$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca bağılı olarak, yalnızlık/izolasyon alt boyutu puanı arttıkça, iyimser yaklaşım alt boyutu puanı azalmaktadır.

Ümitsizlik alt boyutu ile iyimser yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %31,4 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,314$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca bağılı olarak, ümitsizlik alt boyutu puanı arttıkça, iyimser yaklaşım alt boyutu puanı azalmaktadır.

Otomatik düşünceler ölçeği toplam ile iyimser yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %34,2 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,342$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca bağılı olarak, otomatik düşünceler ölçeği toplam puanı arttıkça, iyimser yaklaşım alt boyutu puanı azalmaktadır.

Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu ile çaresiz yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %54,2 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,542$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuç göstermektedir ki, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak çaresiz yaklaşım alt boyutu puanı da artmaktadır.

Şaşkınlık / kaçma fantezileri alt boyutu ile çaresiz yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %54,0 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,540$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuç göstermektedir ki, şaşkınlık / kaçma fantezileri alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak çaresiz yaklaşım alt boyutu puanı da artmaktadır.

Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu ile çaresiz yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %42,0 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,420$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuç göstermektedir ki, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak çaresiz yaklaşım alt boyutu puanı da artmaktadır.

Yalnızlık/izolasyon alt boyutu ile çaresiz yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %57,8 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,578$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuç göstermektedir ki, yalnızlık/izolasyon alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak çaresiz yaklaşım alt boyutu puanı da artmaktadır.

Ümitsizlik alt boyutu ile çaresiz yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %54,8 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,548$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuç göstermektedir ki, ümitsizlik alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak çaresiz yaklaşım alt boyutu puanı da artmaktadır.

Otomatik düşünceler ölçeği toplam ile çaresiz yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki;

puanlar arasında %58,0 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,580$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuç göstermektedir ki, otomatik düşünceler ölçeği toplam puanı arttıkça, buna paralel olarak çaresiz yaklaşım alt boyutu puanı da artmaktadır.

Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu ile boyun eğici yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %28,9 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,289$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuç göstermektedir ki, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak boyun eğici yaklaşım alt boyutu puanı da artmaktadır.

Şaşkınlık / kaçma fantezileri alt boyutu ile boyun eğici yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %18,0 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,180$; $p=0,027<0,05$). Bu sonuç göstermektedir ki, şaşkınlık / kaçma fantezileri alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak boyun eğici yaklaşım alt boyutu puanı da artmaktadır.

Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu ile boyun eğici yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur. ($r=0,140$; $p=0,087>0,05$).

Yalnızlık/izolasyon alt boyutu ile boyun eğici yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %19,0 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,190$; $p=0,020<0,05$). Bu sonuç göstermektedir ki, yalnızlık/izolasyon alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak boyun eğici yaklaşım alt boyutu puanı da artmaktadır.

Ümitsizlik alt boyutu ile boyun eğici yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %23,6 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,236$; $p=0,004<0,05$). Bu sonuç göstermektedir ki ümitsizlik alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak boyun eğici yaklaşım alt boyutu puanı da artmaktadır.

Otomatik düşünceler ölçeği toplam ile boyun eğici yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %24,1 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,241$; $p=0,003<0,05$). Bu sonuç göstermektedir ki, otomatik düşünceler ölçeği toplam puanı arttıkça, buna paralel olarak boyun eğici yaklaşım alt boyutu puanı da artmaktadır.

Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu ile sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesi göstermektedir ki; puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur. ($r=-0,154$; $p=0,059>0,05$).

Şaşkınlık / kaçma fantezileri alt boyutu ile sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesi göstermektedir ki; puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur. ($r=-0,095$; $p=0,247>0,05$).

Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu ile sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesi göstermektedir ki; puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur. ($r=-0,028$; $p=0,738>0,05$).

Yalnızlık/izolasyon alt boyutu ile sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %17,6 negatif yönde anlamlı ilişki vardır ($r=-0,176$; $p=0,031<0,05$). Bu sonuç göstermektedir ki, yalnızlık/izolasyon alt boyutu puanı arttıkça sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu puanı azalmaktadır.

Ümitsizlik alt boyutu ile sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; bu iki alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur. ($r=-0,158$; $p=0,053>0,05$).

Otomatik düşünceler ölçeği toplam ile sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur. ($r=-0,130$; $p=0,113>0,05$).

Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu ile stresle başa çıkma tarzları toplam arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur. ($r=0,015$; $p=0,853>0,05$).

Şaşkınlık / kaçma fantezileri alt boyutu ile stresle başa çıkma tarzları toplam arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur. ($r=0,113$; $p=0,170>0,05$).

Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu ile stresle başa çıkma tarzları toplam arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur. ($r=0,150$; $p=0,067>0,05$).

Yalnızlık/izolasyon alt boyutu ile stresle başa çıkma tarzları toplam arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur. ($r=0,064$; $p=0,439>0,05$).

Ümitsizlik alt boyutu ile stresle başa çıkma tarzları toplam arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur. ($r=0,079$; $p=0,334>0,05$).

Otomatik düşünceler ölçeği toplam ile stresle başa çıkma tarzları toplam arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur. ($r=0,092$; $p=0,261>0,05$).

Tablo 12. Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Anne-Baba Tutumu İlişkisine İlişkin Spearman Korelasyon Analizi

		Demokratik ana baba tutumu	Koruyucu-istekçi ana baba tutumu	Otoriter ana baba tutumu
Kendine güvenli yaklaşım	r	0,246	-0,152	-0,333
	p	0,002	0,063	0,000
	N	150	150	150
İyimser yaklaşım	r	0,185	-0,130	-0,256
	p	0,023	0,114	0,002
	N	150	150	150
Çaresiz yaklaşım	r	-0,369	0,352	0,404
	p	0,000	0,000	0,000
	N	150	150	150
Boyun eğici yaklaşım	r	-0,116	0,161	0,239
	p	0,156	0,049	0,003
	N	150	150	150
Sosyal destek arama yaklaşımı	r	0,249	-0,312	-0,311
	p	0,002	0,000	0,000
	N	150	150	150
Stresle başa çıkma tarzları toplam	r	0,006	0,052	-0,021
	p	0,939	0,528	0,803
	N	150	150	150

Demokratik ana baba tutumu alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %24,6 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,246$; $p=0,002<0,05$). Bu sonuca bağlı olarak, demokratik ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puanı da artmaktadır.

Koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki;

bu iki alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur. ($r=-0,152$; $p=0,063>0,05$).

Otoriter ana baba tutumu alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %33,3 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,333$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca bağlı olarak, otoriter ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puanı azalmaktadır.

Demokratik ana baba tutumu alt boyutu ile iyimser yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %18,5 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,185$; $p=0,023<0,05$). Bu sonuca bağlı olarak, demokratik ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça iyimser yaklaşım alt boyutu puanı da artmaktadır.

Koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu ile iyimser yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur. ($r=-0,130$; $p=0,114>0,05$).

Otoriter ana baba tutumu alt boyutu ile iyimser yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %25,6 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,256$; $p=0,002<0,05$). Bu sonuca bağlı olarak, otoriter ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça iyimser yaklaşım alt boyutu puanı azalmaktadır.

Demokratik ana baba tutumu alt boyutu ile çaresiz yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %36,9 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,369$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca bağlı olarak, demokratik ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça çaresiz yaklaşım alt boyutu puanı azalmaktadır.

Koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu ile çaresiz yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %35,2 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,352$;

$p=0,000<0,05$). Bu sonuca göre koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak çaresiz yaklaşım alt boyutu puanı da artmaktadır.

Otoriter ana baba tutumu alt boyutu ile çaresiz yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %40,4 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,404$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca göre otoriter ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak çaresiz yaklaşım alt boyutu puanı da artmaktadır.

Demokratik ana baba tutumu alt boyutu ile boyun eğici yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde göstermektedir ki; puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur. ($r=-0,116$; $p=0,156>0,05$).

Koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu ile boyun eğici yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %16,1 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,161$; $p=0,049<0,05$). Bu sonuca göre koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak boyun eğici yaklaşım alt boyutu puanı da artmaktadır.

Otoriter ana baba tutumu alt boyutu ile boyun eğici yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %23,9 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,239$; $p=0,003<0,05$). Bu sonuca göre otoriter ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak boyun eğici yaklaşım alt boyutu puanı da artmaktadır.

Demokratik ana baba tutumu alt boyutu ile sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %24,9 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,249$; $p=0,002<0,05$). Bu sonuca göre demokratik ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu puanı da artmaktadır.

Koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu ile sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin

neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %31,2 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,312$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca bağlı olarak, koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu puanı azalmaktadır.

Otoriter ana baba tutumu alt boyutu ile sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %31,1 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,311$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca bağlı olarak, otoriter ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu puanı azalmaktadır.

Demokratik ana baba tutumu alt boyutu ile stresle başa çıkma tarzları toplam alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesi göstermektedir ki; puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur. ($r=0,006$; $p=0,939>0,05$).

Koruyucu-istekçi anababa tutumu alt boyutu ile stresle başa çıkma tarzları toplam alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesi göstermektedir ki; puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur. ($r=0,052$; $p=0,528>0,05$).

Otoriter ana baba tutumu alt boyutu ile stresle başa çıkma tarzları toplam alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan korelasyon analizinin neticesi göstermektedir ki; puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki yoktur. ($r=-0,021$; $p=0,803>0,05$).

Tablo 13. Anne-Baba Tutumu İle Otomatik Düşünceler İlişkisine İlişkin Spearman Korelasyon Analizi

		Demokratik ana baba tutumu	Koruyucu-istekçi ana baba tutumu	Otoriter ana baba tutumu
Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri	r	-0,425	0,445	0,501
	p	0,000	0,000	0,000
	N	150	150	150
Şaşkınlık / Kaçma fantezileri	r	-0,305	0,335	0,335
	p	0,000	0,000	0,000
	N	150	150	150
Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri	r	-0,261	0,306	0,262
	p	0,001	0,000	0,001
	N	150	150	150
Yalnızlık/izolasyon	r	-0,417	0,438	0,489
	p	0,000	0,000	0,000
	N	150	150	150
Ümitsizlik	r	-0,438	0,408	0,467
	p	0,000	0,000	0,000
	N	150	150	150
Otomatik düşünceler ölçeği toplam	r	-0,405	0,428	0,455
	p	0,000	0,000	0,000
	N	150	150	150

Demokratik ana baba tutumu alt boyutu ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %42,5 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,425$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca bağlı olarak, demokratik ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu puanı azalmaktadır.

Koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon

analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %44,5 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,445$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca göre, koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça buna paralel olarak, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu puanı da artmaktadır.

Otoriter ana baba tutumu alt boyutu ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %50,1 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,501$; $p=0,000<0,05$). Buna göre otoriter ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça buna paralel olarak, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu puanı da artmaktadır.

Demokratik ana baba tutumu alt boyutu ile şaşkınlık / kaçma fantezileri alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %30,5 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,305$; $p=0,000<0,05$). Buna bağlı olarak, demokratik ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça şaşkınlık / kaçma fantezileri alt boyutu puanı azalmaktadır.

Koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu ile şaşkınlık / kaçma fantezileri alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %33,5 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,335$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca göre koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak şaşkınlık / kaçma fantezileri alt boyutu puanı da artmaktadır.

Otoriter ana baba tutumu alt boyutu ile şaşkınlık / kaçma fantezileri alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %33,5 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,335$; $p=0,000<0,05$). Buna sonuca göre otoriter ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak şaşkınlık / kaçma fantezileri alt boyutu puanı da artmaktadır.

Demokratik ana baba tutumu alt boyutu ile kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %26,1 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-$

0,261; $p=0,001<0,05$). Bu sonuca göre demokratik ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu puanı azalmaktadır.

Koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu ile kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %30,6 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,306$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca göre koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu puanı da artmaktadır.

Otoriter ana baba tutumu alt boyutu ile kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %26,2 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,262$; $p=0,001<0,05$). Bu sonuca göre otoriter ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu puanı da artmaktadır.

Demokratik ana baba tutumu alt boyutu ile yalnızlık/izolasyon alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %41,7 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,417$; $p=0,000<0,05$). Buna bağlı olarak, demokratik ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça yalnızlık/izolasyon alt boyutu puanı azalmaktadır.

Koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu ile yalnızlık/izolasyon alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %43,8 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,438$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca göre koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak yalnızlık/izolasyon alt boyutu puanı da artmaktadır.

Otoriter ana baba tutumu alt boyutu ile yalnızlık/izolasyon alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %48,9 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,489$; $p=0,000<0,05$).

Bu sonuca göre otoriter ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak yalnızlık/izolasyon alt boyutu puanı da artmaktadır.

Demokratik ana baba tutumu alt boyutu ile ümitsizlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %43,8 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,438$; $p=0,000<0,05$). Buna bağlı olarak, demokratik ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça ümitsizlik alt boyutu puanı azalmaktadır.

Koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu ile ümitsizlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %40,8 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,408$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca göre koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak ümitsizlik alt boyutu puanı da artmaktadır.

Otoriter ana baba tutumu alt boyutu ile ümitsizlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %46,7 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,467$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca göre otoriter ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak ümitsizlik alt boyutu puanı da artmaktadır.

Demokratik ana baba tutumu alt boyutu ile otomatik düşünceler ölçeği toplam alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %40,5 negatif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=-0,405$; $p=0,000<0,05$). Buna bağlı olarak, demokratik ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça otomatik düşünceler ölçeği toplam alt boyutu puanı azalmaktadır.

Koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu ile otomatik düşünceler ölçeği toplam alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %42,8 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,428$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca göre koruyucu-istekçi ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak otomatik düşünceler ölçeği toplam alt boyutu puanı da artmaktadır.

Otoriter ana baba tutumu alt boyutu ile otomatik düşünceler ölçeği toplam alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptayan korelasyon analizinin neticesinde bulunmuştur ki; puanlar arasında %45,5 pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. ($r=0,455$; $p=0,000<0,05$). Bu sonuca göre otoriter ana baba tutumu alt boyutu puanı arttıkça, buna paralel olarak otomatik düşünceler ölçeği toplam alt boyutu puanı da artmaktadır.

Tablo 14. Stresle Başa Çıkma Tarzları, Otomatik Düşünceler ve Anne- Baba Tutumu Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

	Erkek		Kadın		MW	p
	Ort	Ss	Ort	Ss		
Kendine Güvenli Yaklaşım	3,079	0,598	3,076	0,535	2524,500	0,578
İyimser Yaklaşım	2,866	0,622	2,687	0,610	2186,000	0,061
Çaresiz Yaklaşım	2,269	0,636	2,285	0,590	2599,000	0,790
Boyun Eğici Yaklaşım	2,118	0,532	2,073	0,518	2529,500	0,591
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	2,815	0,516	2,813	0,642	2664,500	0,989
Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam	2,600	0,272	2,565	0,268	2482,500	0,474
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu Ve Düşünceleri	17,810	9,214	18,207	8,218	2472,000	0,448
Şaşkınlık / Kaçma Fantezileri	12,672	6,256	14,141	5,868	2187,000	0,063
Kişisel Uyumsuzluk Ve Değişme İstekleri	7,293	3,184	7,772	3,121	2398,500	0,295
Yalnızlık/izolasyon	8,776	3,661	9,011	3,954	2615,500	0,839
Ümitsizlik	7,500	3,840	8,065	4,221	2538,000	0,611
Otomatik Düşünceler Ölçeği Toplam	54,052	24,169	57,196	22,778	2383,500	0,272
Demokratik Anababa Tutumu	56,328	10,200	61,630	10,834	1831,500	0,001
Koruyucu-istekçi Anababa Tutumu	40,052	11,277	35,044	10,426	1991,000	0,009
Otoriter Anababa Tutumu	24,241	9,166	20,337	7,490	1962,000	0,006

Üniversite öğrencilerinin demokratik ana baba tutumu puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (Mann Whitney $U=1831,500$; $p=0,001<0,05$). Erkek öğrencilerin demokratik ana baba tutumu puanları (56,328), kadın öğrencilerin demokratik ana baba tutumu puanlarından (61,630) düşük bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin koruyucu-istekçi ana baba tutumu puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını

belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (Mann Whitney U=1991,000; $p=0,009<0,05$). Erkek öğrencilerin koruyucu-istekçi ana baba tutumu puanları (40,052), kadın öğrencilerin koruyucu-istekçi ana baba tutumu puanlarından (35,044) yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin otoriter ana baba tutumu puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (Mann Whitney U=1962,000; $p=0,006<0,05$). Erkek öğrencilerin otoriter ana baba tutumu puanları (24,241), kadın öğrencilerin otoriter ana baba tutumu puanlarından (20,337) yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı, stresle başa çıkma tarzları toplam, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık / kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon, Ümitsizlik, otomatik düşünceler ölçeği toplam puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo15. Stresle Başa Çıkma Tarzları, Otomatik Düşünceler ve Anne-Baba Tutumu Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı

	İlköğretim Ve Altı		Lise		Üniversite Ve üstü		KW	p
	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss		
Kendine Güvenli Yaklaşım	3,014	0,625	3,074	0,540	3,226	0,385	1,529	0,465
İyimser Yaklaşım	2,814	0,651	2,688	0,601	2,729	0,574	1,807	0,405
Çaresiz Yaklaşım	2,269	0,624	2,375	0,627	2,153	0,516	2,489	0,288
Boyun Eğici Yaklaşım	2,139	0,496	2,135	0,531	1,909	0,542	5,595	0,061
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	2,813	0,606	2,854	0,531	2,750	0,671	0,364	0,834
Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam	2,580	0,292	2,606	0,275	2,530	0,193	2,394	0,302
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu Ve Düşünceleri	18,972	8,882	18,104	8,523	15,871	7,843	3,626	0,163
Şaşkınlık / Kaçma Fantezileri	13,930	6,140	14,021	5,977	12,065	5,870	3,108	0,211
Kişisel Uyumsuzluk Ve Değişme	7,831	3,304	7,583	3,009	7,032	2,994	1,638	0,441

İstekleri								
Yalnızlık/izolasyon	9,366	4,033	9,021	3,778	7,742	3,276	3,719	0,156
Ümitsizlik	7,958	4,268	8,208	3,881	7,032	3,928	2,565	0,277
Otomatik Düşünceler Ölçeği Toplam	58,056	24,414	56,938	22,413	49,742	21,578	3,425	0,180
Demokratik Anababa Tutumu	57,916	10,480	60,563	11,174	61,871	11,033	4,311	0,116
Koruyucu-istekçi Anababa Tutumu	38,056	11,332	37,646	10,007	33,484	11,334	4,922	0,085
Otoriter Anababa Tutumu	22,817	8,450	22,021	8,172	19,355	8,240	5,116	0,077

Üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı, stresle başa çıkma tarzları toplam, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık / kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon, Ümitsizlik, otomatik düşünceler ölçeği toplam, demokratik ana baba tutumu, koruyucu-istekçi ana baba tutumu, otoriter ana baba tutumu puanları ortalamalarının anne eğitim değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır($p>0.05$).

Tablo16. Stresle Başa Çıkma Tarzları, Otomatik Düşünceler ve Anne- Baba Tutumu Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı

	İlköğretim Ve Altı		Lise		Üniversite		Yüksek Lisans Ve üstü		KW	p
	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss		
Kendine Güvenli Yaklaşım	3,041	0,603	3,122	0,568	3,086	0,490	3,000	0,655	1,162	0,762
İyimser Yaklaşım	2,871	0,685	2,753	0,542	2,658	0,583	2,754	0,775	2,286	0,515
Çaresiz Yaklaşım	2,199	0,554	2,332	0,652	2,279	0,603	2,346	0,646	0,636	0,888
Boyun Eğici Yaklaşım	2,131	0,507	2,106	0,541	2,063	0,532	2,000	0,505	0,613	0,893
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	2,768	0,657	2,755	0,572	2,927	0,551	2,750	0,629	2,284	0,516
Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam	2,570	0,305	2,598	0,261	2,574	0,265	2,551	0,205	0,863	0,834
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu Ve Düşünceleri	17,024	6,730	17,979	8,365	17,979	9,420	21,923	11,191	1,247	0,742
Şaşkınlık / Kaçma Fantezileri	12,548	5,052	13,851	6,068	13,750	6,403	15,231	7,574	1,420	0,701
Kişisel Uyumsuzluk Ve Değişme İstekleri	7,452	2,830	7,426	3,167	7,500	3,352	8,923	3,278	2,733	0,435

Yalnızlık/izolasyon	8,571	3,247	8,787	3,712	8,958	4,167	10,385	4,770	1,402	0,705
Ümitsizlik	6,762	3,161	8,170	3,818	7,771	4,299	10,462	5,636	5,914	0,116
Otomatik Düşünceler Ölçeği Toplam	52,357	17,998	56,213	22,703	55,958	25,391	66,923	30,896	2,117	0,548
Demokratik Anababa Tutumu	60,143	9,041	57,681	11,262	60,563	12,176	61,000	10,017	2,684	0,443
Koruyucu-istekçi Anababa Tutumu	39,452	11,656	37,000	9,926	35,042	11,695	36,077	9,376	3,947	0,267
Otoriter Anababa Tutumu	21,857	7,860	22,468	7,740	21,500	9,244	20,846	9,547	1,794	0,616

Üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı, stresle başa çıkma tarzları toplam, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık / kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon, Ümitsizlik, otomatik düşünceler ölçeği toplam, demokratik ana baba tutumu, koruyucu-istekçi ana baba tutumu, otoriter ana baba tutumu puanları ortalamalarının baba eğitim değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır($p>0.05$).

Tablo 17. Stresle Başa Çıkma Tarzları, Otomatik Düşünceler ve Anne-Baba Tutumu Düzeylerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Dağılımı

	0		1		2		3		4 Ve üzeri		KW	p
	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss		
Kendine Güvenli Yaklaşım	3,000	0,335	3,149	0,541	3,110	0,550	2,910	0,639	3,071	0,549	2,353	0,671
İyimser Yaklaşım	2,960	0,089	2,844	0,600	2,641	0,688	2,682	0,693	2,825	0,469	3,232	0,520
Çaresiz Yaklaşım	2,425	0,716	2,270	0,607	2,381	0,726	2,227	0,489	2,141	0,446	1,897	0,755
Boyun Eğici Yaklaşım	2,267	0,384	2,067	0,523	2,133	0,555	2,179	0,519	1,924	0,476	4,114	0,391
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	2,800	0,481	2,865	0,547	2,881	0,659	2,620	0,530	2,802	0,651	3,224	0,521
Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam	2,667	0,212	2,609	0,283	2,611	0,300	2,505	0,240	2,517	0,203	4,135	0,388
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu Ve Düşünceleri	19,000	9,950	16,660	6,271	20,000	11,037	18,037	7,267	17,208	8,772	1,326	0,857
Şaşkınlık / Kaçma Fantezileri	10,800	3,347	13,000	5,268	14,682	7,097	13,556	6,594	13,333	5,231	1,686	0,793
Kişisel Uyumsuzluk Ve Değişme İstekleri	5,800	1,924	7,740	3,294	7,682	3,290	7,333	3,519	7,750	2,270	2,794	0,593
Yalnızlık /izolasyon	8,600	3,578	8,540	3,221	9,318	4,392	9,074	4,296	8,875	3,639	0,275	0,991

Ümitsizlik	7,800	3,114	7,700	3,699	8,046	4,774	8,444	4,022	7,125	3,837	2,857	0,582
Otomatik Düşünceler Ölçeği Toplam	52,000	21,131	53,640	19,460	59,727	28,487	56,444	23,027	54,292	21,660	0,494	0,974
Demokratik Anababa Tutumu	59,600	11,589	61,720	9,672	59,296	11,468	58,370	11,897	57,000	10,883	3,151	0,533
Koruyucu-istekçi Anababa Tutumu	40,000	9,301	37,960	10,371	34,386	12,690	40,148	10,995	35,500	8,434	8,572	0,073
Otoriter Anababa Tutumu	23,200	10,035	20,900	8,041	21,977	8,706	24,444	9,791	20,375	5,984	3,206	0,524

Üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı, stresle başa çıkma tarzları toplam, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık / kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon, Ümitsizlik, otomatik düşünceler ölçeği toplam, demokratik anababa tutumu, koruyucu-istekçi anababa tutumu, otoriter anababa tutumu puanları ortalamalarının kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 18. Stresle Başa Çıkma Tarzları, Otomatik Düşünceler ve Anne-Baba Tutumu Düzeylerinin Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı

	1000-2000 TL		2000-3000 TL		3000-5000 TL		5000 TL Ve üzeri		KW	p
	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss		
Kendine Güvenli Yaklaşım	3,351	0,406	2,942	0,653	3,146	0,513	3,041	0,562	4,703	0,195
İyimser Yaklaşım	3,182	0,603	2,864	0,612	2,785	0,584	2,649	0,618	6,741	0,081
Çaresiz Yaklaşım	2,193	0,628	2,273	0,585	2,297	0,627	2,284	0,608	0,061	0,996
Boyun Eğici Yaklaşım	1,985	0,634	2,091	0,456	2,092	0,571	2,104	0,504	0,615	0,893
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	2,773	0,607	2,818	0,628	2,919	0,547	2,763	0,611	2,037	0,565
Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam	2,664	0,385	2,564	0,249	2,618	0,256	2,549	0,262	2,497	0,476
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu Ve Düşünceleri	14,818	6,462	17,091	7,010	18,675	8,645	18,468	9,220	2,530	0,470
Şaşkınlık / Kaçma Fantezileri	12,636	6,712	12,909	5,991	13,475	5,542	13,948	6,291	1,070	0,784
Kişisel Uyumsuzluk	6,727	3,319	7,318	3,537	7,825	2,735	7,662	3,235	2,070	0,558

Ve Değişme İstekleri										
Yalnızlık /izolasyon	7,909	3,390	8,818	3,838	9,375	4,004	8,857	3,838	1,366	0,714
Ümitsizlik	6,000	2,236	7,546	4,172	8,050	3,889	8,091	4,326	2,293	0,514
Otomatik Düşünceler Ölçeği Toplam	48,091	18,828	53,682	22,240	57,400	22,224	57,026	24,789	1,885	0,597
Demokratik Anababa Tutumu	65,000	6,812	62,364	9,454	55,150	10,467	60,312	11,285	11,469	0,009
Koruyucu-istekçi Anababa Tutumu	36,909	7,687	41,227	13,423	38,100	10,648	35,195	10,603	5,847	0,119
Otoriter Anababa Tutumu	18,818	3,995	22,318	10,794	23,375	8,145	21,351	8,130	2,787	0,426

Üniversite öğrencilerinin demokratik ana baba tutumu puanları ortalamalarının aile gelir düzeyi değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (KW=11,469; $p=0,009<0.05$). Ortaya çıkan anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla, Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Buna göre; aile gelir düzeyi 1000-2000 TL olan öğrencilerin demokratik ana baba tutumu puanları ($65,000 \pm 6,812$), aile gelir düzeyi 3000-5000 TL olan öğrencilerin demokratik ana baba tutumu puanlarından ($55,150 \pm 10,467$) yüksek bulunmuştur. Aile gelir düzeyi 2000-3000 TL olan öğrencilerin demokratik ana baba tutumu puanları ($62,364 \pm 9,454$), aile gelir düzeyi 3000-5000 TL olan öğrencilerin demokratik ana baba tutumu puanlarından ($55,150 \pm 10,467$) yüksek bulunmuştur. Aile gelir düzeyi 5000 TL ve üzeri olan öğrencilerin demokratik ana baba tutumu puanları ($60,312 \pm 11,285$), aile gelir düzeyi 3000-5000 TL olan öğrencilerin demokratik ana baba tutumu puanlarından ($55,150 \pm 10,467$) yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı, stresle başa çıkma tarzları toplam, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık / kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon, Ümitsizlik, otomatik düşünceler ölçeği toplam, koruyucu-istekçi ana baba tutumu, otoriter ana baba tutumu puanları ortalamalarının aile gelir düzeyi değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan

Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır($p>0.05$).

Tablo 19. Stresle Başa Çıkma Tarzları, Otomatik Düşünceler ve Anne-Baba Tutumu Düzeylerinin Okul Türü Değişkenine Göre Dağılımı

	Devlet Okulu		Özel Okul		MW	p
	Ort	Ss	Ort	Ss		
Kendine Güvenli Yaklaşım	3,007	0,522	3,089	0,565	1215,000	0,448
İyimser Yaklaşım	2,791	0,671	2,750	0,612	1327,500	0,883
Çaresiz Yaklaşım	2,149	0,625	2,300	0,602	1114,500	0,193
Boyun Eğici Yaklaşım	2,000	0,401	2,105	0,539	1220,500	0,466
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	2,738	0,615	2,826	0,593	1267,500	0,635
Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam	2,505	0,240	2,590	0,272	1122,500	0,208
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu Ve Düşünceleri	17,476	7,373	18,147	8,792	1339,500	0,935
Şaşkınlık / Kaçma Fantezileri	11,381	4,863	13,930	6,156	1024,500	0,073
Kişisel Uyumsuzluk Ve Değişme İstekleri	7,095	2,791	7,667	3,200	1231,000	0,501
Yalnızlık/izolasyon	8,286	3,165	9,023	3,932	1246,000	0,555
Ümitsizlik	7,048	3,138	7,977	4,203	1222,000	0,467
Otomatik Düşünceler Ölçeği Toplam	51,286	18,895	56,744	23,911	1198,000	0,397
Demokratik Anababa Tutumu	58,095	10,464	59,822	10,958	1194,000	0,384
Koruyucu-istekçi Anababa Tutumu	37,667	11,590	36,868	10,945	1309,000	0,805
Otoriter Anababa Tutumu	21,238	8,514	21,946	8,374	1287,000	0,714

Üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı, stresle başa çıkma tarzları toplam, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık / kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon, Ümitsizlik, otomatik düşünceler ölçeği toplam, demokratik ana baba tutumu, koruyucu-istekçi ana baba tutumu, otoriter ana baba tutumu puanları ortalamalarının okul türü değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$)

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın bulgular kısmında elde edilen sonuçlarla ilgili tartışma ve yorumlar yer alacaktır. Araştırmadan elde edilen sonuçlarla ilgili önerilere de yer verilecektir.

5.1. Tartışma ve Yorum

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile otomatik düşünceleri ve stresle baş etme tarzları arasındaki ilişkiyi ele almak amacıyla yapılan bu araştırmadan elde edilen bulgular literatür bilgileri ışığında değerlendirilmiştir. Anne baba tutumları demokratik, koruyucu-istekçi, otoriter alt boyutlarında; otomatik düşünceler kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon, ümitsizlik alt boyutlarında; stresle başa çıkma tarzları kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutlarında ele alınmıştır.

Anne baba tutumlarının cinsiyet değişkeni ile ilişkisine bakıldığında kadınların demokratik anne baba tutumu algısı puanlarının erkeklerden yüksek olduğu bulunmuştur. Erkek öğrencilerin koruyucu-istekçi ve otoriter anne baba tutumu algısı puanları ise kadınlardan yüksek bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar Gönen (2014) ‘ün çalışmasında elde edilen anne babaların kadın öğrencilere daha demokratik, erkek öğrencilere daha otoriter tutumla yaklaştıkları bulgusu ile uyumludur. Satılmış (2010), ‘Öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumları ile anne baba tutumlarının karşılaştırmalı incelenmesi’ adlı çalışmasında; kadın öğrencilerin, demokratik olarak algılanan anne baba tutumu puanlarının erkek öğrencilere göre yüksek; erkek öğrencilerin, koruyucu olarak algılanan anne baba tutumu puanlarının ve otoriter olarak algılanan anne baba tutumu puanlarının kadın öğrencilere göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar da araştırmamızla uyumludur.

Araştırmada, stresle başa çıkma tarzları ve otomatik düşünce özelliklerinde ise cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, otomatik düşünceler ölçeği, ana baba tutumu puanları ortalamalarının anne eğitim ve baba eğitim değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Gökmenoğlu (2011), üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ile algıladıkları anne-baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada anne baba tutumları ile anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını tespit etmiştir. Yazıcıoğlu (2011), üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejisi alt boyutu olan sosyal destek arama, kaçınma ve problem çözme puanlarının anne-babalarının eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucunu elde etmiştir.

Üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları ve otomatik düşünceleri arasında ilişki bulunmamıştır. Aile gelir düzeyleri ile anne baba tutumlarından yalnızca demokratik anne baba tutumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyen bir başka bulgu Satılmış'ın (2010) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada elde edilmiştir. Satılmış'ın çalışmasında aile gelir değişkenine göre demokratik tutum puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Korap'ın (2013) çalışmasına göre aile gelir düzeyi düşük olan ergenlerde demokratik anne baba tutumu algılama diğer gruplara göre daha yüksektir. Aktaş (2011)'e göre algılanan demokratik anne baba tutumunda en yüksek puan ortalaması gelir düzeyi yüksek olanlarda, en düşük ise gelir düzeyi düşük olanlarda gözlenmiştir. Bu çalışmada ise demokratik tutumun, düşük gelir seviyesinde en yüksek orta düzey gelir seviyesinde ise en düşük olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmada kardeş sayısı değişkeni ve öğrencilerin öğrenim gördüğü okul türü ile anne baba tutumları, stresle başa çıkma tarzları ve otomatik düşünceleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Literatürde anne baba tutumları ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi birebir inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Güneş (2016) çalışmasında sürekli

kaygı ve sürekli depresyon ile algılanan ana baba tutum boyutları arasındaki ilişkiyi incelerken otomatik düşüncelerin rolünü ele almıştır. Otomatik düşüncelerin bu ilişkide kısmi aracı rolde olduğuna ilişkin bulgular elde edilmiştir. Segal (1988) , bireylerin sahip olduğu şemaların ve bu şemaların ortaya çıkardığı otomatik düşüncelerin algılanan anne baba tutumları ile etkili bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada da anne baba tutumları ile otomatik düşünceler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Demokratik anne baba tutumu ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon, ümitsizlik alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Demokratik anne baba tutumu arttıkça otomatik düşünce düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Koruyucu istekçi anne baba tutumu ve otoriter anne baba tutumu ile otomatik düşünce alt boyutlarının tümü arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Koruyucu istekçi ve otoriter anne baba tutumu arttıkça otomatik düşünce düzeyleri de artmaktadır. Oruç (2013) çalışmasında, otomatik düşüncelerin, otoriter ebeveyn tutumu algılayanlarda, demokratik olarak algılayanlardan daha fazla olduğunu, ilgisiz ebeveyn tutumu algılayanlarda demokratik algılayanlara göre daha fazla olduğunu ve ilgisiz algılayanlarda diğer şeklinde algılayanlara göre daha fazla olduğunu, diğer şeklinde algılayanlarda ise demokratik algılayanlara göre daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Bu bulgular kişilerin sıkça karşılaştıkları otomatik düşüncelerde ebeveyn tutumlarının önemli bir rol oynadığı yorumuna katkıda bulunmuştur.

Anne baba tutumları ile stresle baş etme tarzları arasındaki ilişkiye bakıldığında, araştırmamızda bu iki değişken arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Demokratik anne baba tutumu ile kendine güvenli, iyimser, sosyal destek arama yaklaşımları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Demokratik ebeveyn tutumu öğrencilerin stresle baş etmede kendine güvenli, iyimser, sosyal destek arama şeklindeki olumlu tutumlarını arttırmaktadır. Koruyucu istekçi anne baba tutumu arttıkça; çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım şeklindeki olumsuz baş etme tarzlarına başvurma artmaktadır. Otoriter anne baba tutumu puanları arttıkça, stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı puanları azalmakta; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanları artmaktadır. Demokratik anne baba tutumunda aileler, stresli ortamda çocuklarına

aşırı koruma davranışı göstermezler. Çocuklar da bu tutum sonucunda stres içeren durumda, nasıl davranacaklarını öğrenir ve baş edebilirler. Anne baba aşırı koruyucu bir tutum sergilediğinde, çocuğu stres ortamlarından uzak tutmakta, çocuk stresle karşılaştığı zaman kaygı duygusuyla baş etmekten kaçınmaktadır. (Carducci ve Zimbardo, 1995). Anne babanın tutumu, çocuğun baş etme becerilerinin oluşmasında belirleyici bir etkiye sahip olduğu için çocuğun tüm yaşamında karşılaşılabileceği stresle başa çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ile otomatik düşünceleri arasındaki ilişki incelendiğinde, otomatik düşünceler artıka stresle başa çıkmada, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanları artmaktadır. Otomatik düşünceler azaldıkça stresle başa çıkmada, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutu puanları artmaktadır. Kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım problem odaklı başa çıkma tarzlarındandır. Stresle problem odaklı baş etme tarzı, bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerini içermektedir. Burada otomatik düşüncelere alternatif düşünceler geliştirerek baş etmeyi kolaylaştırmak söz konusu olabilir. (Şahin ve Durak, 1995). Stres uyarısı karşısında ortaya çıkan otomatik düşünceleri belirleyerek bu düşünceleri incelemek ve alternatif düşünceler geliştirmek, stres uyarısı karşısında baş etme becerimizi arttırabilir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları demokratik anne baba tutumu ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık / kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon, ümitsizlik otomatik düşünce alt boyutları arasında negatif yönde ilişki vardır. Koruyucu-istekçi anne baba tutumu ve otoriter anne baba tutumu ile otomatik düşünce alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları demokratik anne baba tutumu ile stresle başa çıkma alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki

vardır. Algılanan demokratik tutum ile çaresiz yaklaşım alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişki varken, boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları koruyucu-istekçi anne baba tutumu ile sosyal destek arama yaklaşımı arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Algılanan koruyucu-istekçi anne-baba tutumu ile çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları otoriter anne baba tutumu ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımları arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Algılanan otoriter anne baba tutumu ile çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

Araştırma sonucu doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulabilir:

- Algılanan anne baba tutumunun otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisi anlamlı düzeyde olduğundan anne baba tutumları ile ilgili eğitici çalışmalar artırılabilir.
- Otomatik düşünceler kişilerin hayatında var olan önemli bir bilişsel etki olmasına rağmen bu konudaki çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu konuda yapılacak yeni çalışmalar ile otomatik düşünce düzeylerinin etkilendiği ve etki etiği faktörlerle ilgili yeni bilgiler elde edilebilir.
- Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını arttırmaya yönelik rehberlik çalışmaları yapılabilir.
- Araştırmaya dahil edilen öğrenciler rastlantısal yöntemle farklı üniversitelerden seçilmiş olmalarına rağmen, örneklem Türkiye genelinde farklı üniversitelerden seçilerek, örneklem sayısı artırılarak daha kapsamlı bir araştırma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Aktaş S. (2011). 9. Sınıfta Anne Baba Tutumları Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Aldwin, C. M. (2000). Stres Coping, And Development: An Integrative Perspective. The Guilford Press. New York, USA.
- Alisinanoğlu, F. (1995). Üniversite Öğrencilerinin Ben (Ego) Durumları İle Ana-Baba Tutumlarını Algılamalarını Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Arcan, K. (2006). Özel Okullara Giden Lise Düzeyindeki Ergenlerin, Akademik Başarıları İle Algıladıkları Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Arı, M., Bayhan, P., Artan, İ. (1995). Farklı Ana-Baba Tutumlarının 4-11 Yaş Grubu Çocuklarında Görülen Problem Durumlarına Etkisinin Araştırılması. 10. Yapa Okulöncesi Eğitimi Ve Yaygınlaştırılması Semineri. İstanbul: Ya-Pa, S. 23-38.
- Armstrong, K. H., Ogg, J. O., Sundman, A. N., Walsh, A. J. (2014). Evidence-Based Interventions For Children With Challenging Behavior. Springer New York.
- Ataman, G. (2002). İşletme Yönetimi: Temel Kavramlar Yeni Yaklaşımlar, 2, İstanbul: Türkmen Yayınevi.
- Ayyıldız, T. (2005). Zonguldak İl Merkezinde 0-6 Yaş Çocuğu Olan Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumları. (Yüksek Lisans Tezi). Karaelmas Üniversitesi, Zonguldak.

- Bakırcıoğlu, R. (2006). Ansiklopedik Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Baltaş, A. Ve Baltaş, Z. (2002). Stres Ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barutçugil, İ. (2004). Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi. (Yayın No:59). İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Baumrind, D. (1971). Current Patterns Of Parental Authority. Developmental Psychology Monograph,4, 1-2.
- Beck, A. T., & Newman, C. F. (2005). Cognitive Therapy. In R. M. Kaplan & B. J. Sadock (Eds.), Kaplan& Sadock's Comprehensive Textbook Of Psychiatry: Vol. II. (8th Ed.). Baltimore, MD
- Beck, A. T. (2008). Bilişsel Terapi Ve Duygusal Bozukluklar. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, J. S. (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics And Beyond. New York, Guilford Press.
- Beck, J. S. (2014). Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri Ve Ötesi (M. Şahin Ve I. T. Cömert, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Blonna, R. (2007). Coping With Stress İn A Changing World. 4th Edition. New York: Mcgraw-Hill.
- Carducci,J.B., Zimbardo G.P. (1995). Are You Shy?. Psychology Today, V.28, N.6, p. 34-46.
- Corey, G. (2005). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Çağdaş, A. (2002). Anne-Baba-Çocuk İletişimi. Ankara: Nobel.
- Çağdaş, A., Seçer, Z. (2004). Anne Baba Eğitimi. Konya: Eğitim Kitabevi.

- Calvete, E., & Connor-Smith, J. K. (2005). Automatic Thoughts And Psychological Symptoms: A Cross-Cultural Comparison Of American And Spanish Students. *Cognitive Therapy And Research*, 29(2), P. 201-217.
- Çoruhlu, E. (2001). Deprem Bölgesinde Yaşayan İlköğretim Birinci Kademe Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Yolları. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, İ. (1990). Toplumsal İlk Çevre Olarak Ailenin Çocuk Üzerindeki Etkisi. *Silahlı Kuvvetler Dergisi*. 15(326), S. 120-137.
- Dönmezer, İ. (1999). Ailede İletişim Ve Etkileşim. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Eldeleklioğlu, J. (1996). Karar Stratejileri İle Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişki. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ergin, A., Uzun, U.S., Bozkurt, A.İ. (2014). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Bu Yöntemlerin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(1), S. 031-037.
- Erkan, S. (1993). Ana-Babalarını Demokratik, Otoriter Ve İlgisiz Olarak Algılayan Bireylerin Benlik-Kavramları İle İdeal Benlik Kavramlarının Bağdaşım Dereceleri Arasındaki Farklar. *Eğitim Dergisi*, (3), S. 5–13.
- Folkman, S. (1984). Personal Control And Stres And Coping Process: A Theoretical Analysis. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 46, P. 839-852.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1980). An Analysis Of Coping In A Middle Aged Community Sample. *Journal Of Health And Social Behavior*. 21, P. 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1986). Stress Processes And Depressive Symptomatology. *Journal Of Abnormal Psychology*, 95(2), P.107-113.

- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1988). The Relationship Between Coping And Emotion: Implications For Theory And Research. *Social Science & Medicine*, 26(3), P. 309-317.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. Ve Gruen, R. J. (1986). Dynamics Of A Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, And Encounter. Outcomes. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 50(5), P. 992-1003.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. Ve De Longis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status And Psychological Symptoms. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 50(3), P. 571- 579.
- Gökçedağ, S. (2001). Lise Öğrencilerinin Okul Başarısı Ve Kaygı Düzeyi Üzerinde Anne Baba Tutumlarının Etkilerinin Belirlenip Karşılaştırılması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Gökkaya, M. (2016). Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Kaygı, Depresyon Ve Anne-Baba Tutumları İle Mükemmeliyetçilik Eğilimleri Ve Üniversiteye Uyum Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Gökmenoğlu, E. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeyleri İle Algıladıkları Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Gökner, Ö. (2004). Bilinçli Çocuk Yetiştirme. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Gönen, G. (2014). Algılanan Anne Baba Tutumunun Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtmaları Ve Kişilik Yapıları İle İlişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Güloğlu, B., Aydın, G. (2007). İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Ve Otomatik Düşünce Biçimi Arasındaki İlişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33.

- Gültekin, M. (2013). Eleştirel Düşünme Becerilerini Geliştirme Programının Lise Öğrencilerinin Otomatik Düşünceleri Üzerindeki Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Güneş, R. (2016). Sürekli Kaygı Ve Sürekli Depresyon İle Algılanan Ana Baba Tutum Boyutları Arasındaki İlişki: Otomatik Düşünce Ve Üstbilişin Aracı Roller. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul
- Güneysu, S., Bilir, Ş. (1988). Üniversite Gençlerinin Kendilerini Kabul Düzeyine Algılanan Anne Baba Tutumlarının Etkisi. Psikoloji Dergisi 6 (22), S.127-133
- Hines, A.M. (1997). Divorce Related Transitions, Adolescent Development And The Role Of The Parent-Child Relationship. Journal Of Marriage And Family, 2(59).
- Holland, S. & Kendal, P. (1980). Cognitive Self-Statement İn Depression: Clinical Validation Of An Automatic Thoughts Questionnaire. Cognitive Teherapy And Research. 4, P. 383-395.
- Horney, K. (1999). Çağımızın Nevrotik Kişiliği. Ankara: Öteki Yayınları.
- Kara, D. (2016). Psikoloji Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Stratejileri, Olumsuz Otomatik Düşünceler Ve Depresyon Belirtileri İlişkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Karadavut, Y. (2005). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları, Stres Belirtileri Ve Stresle Başa Çıkma Yolları. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Karahan, F.T., Sardoğan, M.E. (2016). Psikolojik Danışma Ve Psikoterapide Kuramlar. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karasar, N. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemi (31. Baskı). Ankara: Nobel Yayın.
- Kılıççı, Y. (2006). Okulda Ruh Sağlığı. Ankara: Anı Yayınları.

- Korap, N. (2013). Algılanan Anne Baba Tutumlarının Ergenlerin İletişim Becerilerine Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). Ergenlik Dönemi Ailede Çocuk Eğitimi. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayını, S. 103-134.
- Kulaksızoğlu, A. (2014). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuzgun, Y. (1973). Ana- Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. Hacettepe Sosyal Ve Beşeri Bilimler Dergisi, 5 (1), S. 57-70.
- Kuzgun, Y., Eldeleklioğlu, J. (2005). Ana Baba Tutumları Ölçeği. PDR’de Kullanılan Ölçekler. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Lazarus, R.S. (2006). Stress And Emotion: A New Synthesis. New York: Springer Publishing.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal And Coping. New York: Behavioral Science Books.
- Leahy, R.L. (2004). Bilişsel Terapi Ve Uygulamaları. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Lecompte, G., Lecompte, A., & Özer, S. (1978). Üç Sosyoekonomik Düzeyde Ankaralı Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumları: Bir Ölçek Uyarlaması. Psikoloji Dergisi, 1(1), S. 5-8.
- Macleod, A. K., Tata, P., Tyrer, P., Schmidt, U., Davidson, K., & Thompson, S. (2005). Hopelessness And Positive And Negative Future Thinking İn Parasuicide. British Journal Of Clinical Psychology, 44(4), P. 495-504.
- Merçin, L. (2005). Piaget Ve Kohlberg ‘İn Ahlak Gelişim Kuramlarının Özellikleri Ve Karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi. Sayı 5, S. 73-86.

- Murdock, N.L. (2012). Psikolojik Danışma Ve Psikoterapi Kuramları. (F. Akkoyun, Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Oruç, T. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık İle Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İstanbul.
- Oskay, G. (1990). Değer Yargılarından Kaynaklanan Ana Baba Ergen Çatışmasının Sosyo-Ekonomik Ve Benzeri Değişkenler Açısından İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5, P.83.
- Partlak, N. (2003). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve İntihar Olasılıkları Arasındaki İlişki. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Partterson, G. R. B. (2001). Some Amplifying Mechanisms For Pathologic Process In Families In Minnesota. Symposia On Child Psychology, Erlbaum, P. 22-167.
- Pearlin, L.I., Schooler, C. (1978). The Structure Of Coping. Journal Of Health And Social Behavior, 19, P. 2-21.
- Phares, J. E. (1988). Anxiety And Stress Introduction To Personality. (2nd Edition), USA: Scottt And Foresman Company.
- Redding, S. (2000). Parents And Learning. Educational Practices Series, 2, P.1-3.
- Rowshan, A. (2014). Stres Yönetimi. (Ş. Cüceloğlu, Çev.) İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sargın, N. (2001). Çocuklarda Ruh Sağlığı. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Sarı, T. Ve Özkan, İ. (2016). Ergenlerin Öznel İyi Oluşları İle Algıladıkları Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. The Journal Of Psychiatry And Neurological Sciences, 29(2), S. 155-162.

- Satılmış, M. (2010). Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Tutumları İle Anne Baba Tutumlarının Karşılaştırmalı İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Segal, Z.V. (1988). Appraisal Of The Self-Schema Construct İn Cognitive Models Of Depression. Psychological Bulletin. P. 147-162.
- Selye, H. (1973). The Evolution Of The Stress Concept: The Originator Of The Concept Traces İts Development From The Discovery İn 1936 Of The Alarm Reaction To Modern Therapeutic Applications Of Syntoxic And Catatoxic Hormones. American Scientist. 61(6), P. 692-699.
- Semerci, B. (2007). Ergen Ruh Sağlığı. İstanbul: Alfa Basım Yayım.
- Şahin, N., Şahin N. H. (1992). Reliability And Validity Of The Turkish Version Of The Automatic Thoughts Questionnaire. Journal Of Clinical Psychology. 48(3), P. 334-340.
- Şahin, N. H. (1994). Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2.
- Şahin, N. H., Durak, A. (1995). Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. Türk Psikoloji Dergisi, 10(34), P. 56-73.
- Şanlı, D. (2007). Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumlarını Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Şanlı, D., Öztürk, C. (2012). Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumlarını Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. Buca Eğitim Fakültesi Dergisi. S. 31-48.
- Torrance, E. P. (1965). Constructive Behavior: Stress, Personality And Mental Health, University Of Minnesota, Wadsworth Publishing Company, P. 17-31.

- Turnbull, R. (2001). Çocuğunuzun Hak Ettiği Anne Baba Olmak (G. Günay, Çev.) İstanbul: Rota Yayınları.
- Tutar, H. (2000). Kriz Ve Stres Ortamında Yönetim. İstanbul: Hayat Yayınları, S. 298
- Tutar, H. (2011). Kriz Ve Stres Yönetimi. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Tuzcuoğlu, A. S., Erdoğan, F. H. (2014). Ortaokula Devam Eden 11 – 12 Yaş Grubu Çocukların Çatışma Çözme Davranışları İle Annelerinin Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2(8), S. 355-369.7
- Türkçapar, H. (2013). Klinik Uygulamada Bilişsel Terapi: Depresyon. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Türkçapar, H. (2014). Bilişsel Terapi. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Türküm, A. S. (1999). Stresle Başa Çıkma Ve İyimserlik. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Araştırma Fonu Yayınları.
- Whisman, M.A. (2010). Depresyonun Uyarlamalı Bilişsel Terapisi. (M.Macit & M.Adal, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Yavuzer, H. (2003). Çocuğu Tanımak Ve Anlamak: Ana Babaların En Çok Sorduğu Soru Ve Cevaplarıyla. 3. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2010). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2011). Ana-Baba Ve Çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H., Aydoğmuş, K., Baltaş, A., Baltaş, Z. Ve Ark. (2006). Ana Baba Okulu.12, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazıcıoğlu, G. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Yerlikaya, E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Algılanan Stres, Kaygı Ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yılmaz, A. (1999). Çocuk Yetiştirme Tutumları: Kuramsal Yaklaşımlar Ve Görgül Çalışmalar, Türk Psikoloji Yazıları, No:3 (1), S. 99-118.
- Yılmaz, V. (2004). Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumlarına Anneannelerin Etkilerinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yılmaz, M. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yörükoğlu, A. (2014). Çocuk Ruh Sağlığı. İstanbul: Özgür Yayın.

EKLER

Ek-1 Kişisel Onam Ve Bilgi Formu

T.C. BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu çalışma NİMET YEŞİLYURT tarafından Klinik Psikoloji yüksek lisans programı tezi kapsamında yürütülmektedir. Katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı-Soyadı:

Yaş:

Cinsiyet: Erkek () Kadın ()

Kardeş Sayısı: 0 () 1 () 2 () 3 () 4 ve üzeri ()

Anne eğitim durumu: Okuryazar değil () Okuryazar () İlköğretim () Lise ()

Üniversite() Yüksek Lisans () Doktora () Diğer ()

Baba eğitim durumu: Okuryazar değil () Okuryazar () İlköğretim () Lise ()
Üniversite() Yüksek Lisans () Doktora () Diğer ()

Ailenin gelir düzeyi: 1000 TL ve altı () 1000-2000 TL () 2000-3000 TL ()
3000-5000 TL () 5000 TL ve üzeri ()

Öğrenim gördüğü okulun türü: Devlet okulu () Özel okul ()



Ek 2. Ana-baba Tutum Ölçeği

ANA-BABA TUTUM ÖLÇEĞİ

Size, ana babaların çocuklarını hangi yöntemlerle eğittiğini, çocuklarına toplumsal davranışlar kazandırırken nasıl davrandığını ifade eden cümlelerden oluşan bir liste verilmiştir. Sizden istenen, bu cümleleri okuyup bunların annenizin ya da babanızın sizi eğitirken genellikle benimsediği davranışlara ne derecede benzediğini, onların tutumuna ne kadar uyduğunu düşünerek “Hiç Uygun Değil” ibaresinden “Tamamen Uygun” ibaresi arasında beşli dereceleme yaparak maddelerin karşısına seçeneklerden en uygun bulduğunuzu işaretlemenizdir.

A) Hiç uygun değil

B) Pek uygun değil

C) Biraz uygun

D) Çok uygun

E) Tamamen uygun

	A	B	C	D	E
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 çağırma 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 yapma ya da yapmamam gerektiğini bana açıklar.					
15. Birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadır.					

16. Kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni zorlamıştır.					
17. Sevmediğim yemekleri, bana yarayacağı düşüncesi ile zorla yedirirdi.					
18. Sınavlarda hep üstün başarı göstermemi istemiştir.					
19. Kendimi yönetebileceğim yaşlarda bile gittiği her yere beni de götürür, benim evde yalnız kalmamdan kaygılanırdı.					
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, düşük not aldığımda beni cezalandırırdı.					
25. Beni kendi emellerine ulaştırmak 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 şekilde karşılık verir.					
30. Bana önemli ve değerli bir kişi olduğum inancını aşılamıştır.					
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. Otomatik Düşünceler Ölçeği

OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ

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 geçmedi
2. Ender olarak aklımdan geçti
3. Arada sırada aklımdan geçti

4. Sık sık aklımdan geçti
5. Hep aklımdan geçti

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

16. Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum	1	2	3	4	5
17. Kendimden nefret ediyorum	1	2	3	4	5
18. Değersiz bir insanım	1	2	3	4	5
19. Keşke birden yok olabilseydim	1	2	3	4	5
20. Ne zorum var benim	1	2	3	4	5
21. Hayatta hep kaybetmeye mahkûmum	1	2	3	4	5
22. Hayatım karmakarışık	1	2	3	4	5
23. Başarısızım	1	2	3	4	5
24. Hiç bir zaman başaramayacağım	1	2	3	4	5
25. Kendimi çok çaresiz hissediyorum	1	2	3	4	5
26. Bir şeylerin değişmesi gerek	1	2	3	4	5
27. Bende mutlaka bir bozukluk olmalı	1	2	3	4	5
28. Geleceğim kasvetli	1	2	3	4	5
29. Hiç bir şey için uğraşmaya değmez	1	2	3	4	5
30. Hiçbir şeyi bitiremiyorum	1	2	3	4	5

EK 4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyiniz. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse, %0'ın altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz. Çok uygun ise %100'ün altını işaretleyiniz.

Sizi ne kadar tanımlıyor/ Size ne kadar uygun

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA.....	%0	%30	%70	%100
1. Kimsenin bilmesini istemem				
2. İyimser olmaya çalışırım				
3. Bir mucize olmasını beklerim				
4. Olayı/olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım				
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm				
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım				
7. Kendimi kapana kısılmış gibi hissederim				
8. Olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
8. Olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum				
11. Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam				

12. Kendime karşı hoşgörölü olmaya çalışırım				
13. İş olacağına varır diye düşünürüm				
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım				
15. Problemin çözümü için adak adarım				
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum				
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım				
18. Olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım				
19. Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım				
20. Problemleri adım adım çözmeye çalışırım				
21. Mücadeleden vazgeçerim				
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım				
24. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim				
25. “Keşke daha güçlü bir insan olsaydım” diye düşünürüm				
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi, olgunlaştığımı hissederim				
27. “Benim suçum ne” diye düşünürüm				
28. “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm				
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır				

ÖZGEÇMİŞ

26 Kasım 1991 tarihinde İstanbul'da doğdum. İlköğretimi ve liseyi İstanbul'da tamamladım. 2014 yılında Maltepe Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldum. Lisans eğitimim boyunca Fransız Lape Hastanesi, İstanbul Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı Nöropsikoloji Labaratuvarı, Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde stajyer psikolog olarak bulundum. Bir süre özel anaokullarında psikolog ve sorumlu müdür olarak çalıştım. 2015 yılında Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına başladım. Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi, Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi, EMDR Terapi Eğitimi ve süpervizyonlarını tamamladım. 2015 yılından beri İstanbul Büyükşehir Belediyesi Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nde psikolog olarak görev almaktayım.

Nimet YEŞİLYURT