

T.C.

BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ

**ERGENLERDE BENLİK SAYGISININ ALGILANAN
ANNE-BABA TUTUMLARI VE OLUMSUZ OTOMATİK
DÜŞÜNCELERLE YORDANMASI: SAMSUN İLİ ÖRNEĞİ**

Yüksek Lisans Tezi

HATİCE KÜBRA USTA

İSTANBUL, 2017

**T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ERGENLERDE BENLİK SAYGISININ
ALGILANAN ANNE-BABA TUTUMLARI VE
OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERLE
YORDANMASI: SAMSUN İLİ ÖRNEĞİ**

Yüksek Lisans Tezi

HATİCE KÜBRA USTA

Tez Danışmanı: DOÇ. DR. RAZİYE BİLGE UZUN

İSTANBUL, 2017

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tezin Adı : Ergenlerde Benlik Saygısının Algılanan Anne-Baba Tutumları ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerle Yordanması: Samsun İli Örneği

Öğrencinin Adı Soyadı : Hatice Kübra Usta
Tez Savunma Tarihi : 18.05.2017

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Yrd. Doç. Dr. Hasan Kerem
ALPTEKİN
Enstitü Müdürü
İmza

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğunu onaylıyorum.

Yrd. Doç. Dr. Nesrin ÖZDEMİR
Program Koordinatörü
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

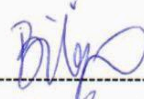
Jüri Üyeleri

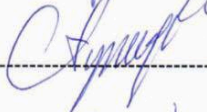
İmzalar

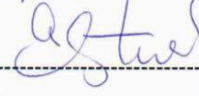
Tez Danışmanı
Doç. Dr. Raziye Bilge UZUN

Üye
Doç. Dr. Aynur Eren GÜMÜŞ

Üye
Yrd. Doç. Dr. Gülşen VARLIKLI







TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca yanımda olan, büyük bir özveri ve sabırla, değerli görüş ve önerilerini bana sunup yol gösteren, güler yüzü ve empatik yaklaşımı ile her zaman cesaretlendiren sevgili hocam tez danışmanım Doç. Dr. Raziye Bilge UZUN'a üzerimdeki emekleri için kalpten teşekkür ediyorum.

Bana her konuda destek olan maddi manevi desteğini hiç esirgemeyen canım babam İrfan USTA'ya, çalışmalarım boyunca bana hep moral ve güç veren tüm sıkıntılarımı dinleyen bana hep destek olan canım annem Şükran USTA'ya, her zaman desteğini hissettiğim, bana güvenini dile getiren canım abim Mustafa Halit USTA'ya, araştırma sürecim boyunca beni cesaretlendiren destekleyen hep yanımda olan sonsuz fedakârlıklar sunan canım ablam Nur Hilal KODAŐ'a, tüm tez aşamam boyunca yüzümü güldüren en büyük moral kaynağım canım yeğenim Ali İrfan KODAŐ'a en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Manevi değerini hiç esirgemeyen tüm tez aşamama yakından tanıklık eden hep yanımda olan ev arkadaşım canım dostum Ebrar KARAÇUHA'ya, her bunaldığımda aradığım Şırnak'ta olmasına rağmen eksikliğini hiç hissettirmeyen çözüm yolları bulmam için emek gösteren cesaretlendiren yanımda olan canım dostum Seher BüŐra CEYLAN'a içten teşekkür ediyorum.

İstanbul, 2017

Hatice Kübra USTA

ÖZET

ERGENLERDE BENLİK SAYGISININ ALGILANAN ANNE-BABA TUTUMLARI VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERLE YORDANMASI: SAMSUN İLİ ÖRNEĞİ

Hatice Kübra Usta

Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Raziye Bilge Uzun

Mayıs, 2017, s. 101

Bu araştırmanın amacı algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerin ergenlerde benlik saygısını yordama düzeyini incelemektir. Çalışmaya Samsun ili ve ilçelerinde ortaöğretim kurumlarına devam eden 654 (kız = 437; erkek = 208) lise öğrencisi katılmıştır. Yaş ortalamaları 15.9 olan katılımcıların yaşları 14 ile 18 arasında değişmektedir.

Bu çalışma kapsamında, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Algılanan Anne-Baba Tutumu Ölçeği ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği çalışmanın veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesi SPSS 21.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın ön analizleri, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin cinsiyet farklılığını anlamaya yönelik olarak yürütülen tek yönlü ve çok yönlü varyans analizi (ANOVA ve MANOVA) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın temel amacı olan algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerin ergenlerde benlik saygısına etkisinin anlaşılması için Çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Gerçekleştirilen analiz bulguları, algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerin ergenlerde benlik saygısına etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre, algılanan anne-baba tutumlarının psikolojik özerklik ve denetleme boyutları ve olumsuz otomatik düşüncelerin kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ve kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri boyutları benlik saygısını anlamlı derecede yordamaktadır. Psikolojik özerklik ve denetleme boyutları ergenlerde benlik saygısını olumlu yönde etkilerken, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ve kişisel uyumsuzluk ve değişme isteklerinin ergenlerin benlik saygısını olumsuz olarak etkilediği ortaya konulmuştur. Ergenlerde benlik saygısını en yüksek düzeyde yordayan sırayla kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, psikolojik özerklik, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ve denetlemedir.

Anahtar kelimeler: Ergenlik, Benlik Saygısı, Anne-Baba Tutumları, Otomatik Düşünceler

ABSTRACT

PREDICTION OF PERCEIVED PARENTAL ATTITUDES AND NEGATIVE AUTOMATIC THOUGHTS TO ADOLESCENTS' SELF-ESTEEM: SAMSUN SAMPLE

Hatice Kübra Usta

Family Consulting Master Program

Thesis Supervisor: Doç. Dr. Raziye Bilge Uzun

May, 2017, p. 101

The purpose of the present study was to examine the effects of parental attitude and automatic thoughts on adolescents self esteem. The volunteer participants were 654 (female = 437; male = 208) students enrolled in Samsun secondary schools. Mean age of the participants was 15.9, aged between 14 and 18.

In the frame of the present study, Rosenberg Self-Esteem Scale, Perceived Parental Attitude Scale and Automatic thinking Scale were used as data collection instruments. SPSS 21.0 packet program was utilized to analyze data. For the preliminary analysis one way analysis of variance and two ways analysis of variance were used to understand the gender differenced on study variables. Multiple Regression Analysis was performed to evaluate the main purpose of the study which was effect of parental attitude and negative automatic thoughts on adolescents' self-esteem level.

Results of the analyses revealed that there was significant effect of parental attitude and negative automatic thought on adolescents' self-esteem. In this respect, psychological autonomy and control dimensions of parental attitude predicted self esteem. While psychological autonmy and control positively predicted adolescents' self-esteem, automatic thoughts was negatively predicted. Specifically, the order of prediction of the independent variables was psychological autonomy, control and automatic thoughts was seen.

Keywords: Adolecence, Self Esteem, Parental Attitudes, Automatic Thoughts

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	vi
ŞEKİLLER	x
SEMBOLLER	xi
TABLolar	xii
1.GİRİŞ.....	1
1.1 PROBLEM.....	3
1.2 ARAŞTIRMANIN AMAÇ VE SORULARI.....	3
1.2.1 HİPOTEZLER.....	4
1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	5
1.4 SINIRLILIKLAR.....	6
1.5 SAYILTILAR.....	7
1.6 TANIMLAR.....	7
2.LİTARATÜR TARAMASI	9
2.1 ERGENLİK	9
2.2 BENLİK KAVRAMI	12
2.2.2 Ergenlikte Benlik	18
2.3 ANNE-BABA TUTUMU	19
2.3.1 Baumrind'in Sınıflaması.....	19
Şekil 2.1 Baumrid modeline göre anne-baba tutumları.....	21
2.3.1.1 Yetkeci ebeveynlik.....	21
2.3.1.2 Yetkili (demokratik) ebeveynlik	22
2.3.1.3 İhmal edici ebeveynlik	23
2.3.1.4 İzin verici ebeveynlik	24

2.3.2 Ebeveyn Davranışlarında Farklı Ebeveynlik Stilleri	24
2.3.2.1 Aşırı baskılı ve otoriter tutum.....	24
2.3.2.2 Aşırı hoşgörülü tutum.....	25
2.3.2.3 Dengesiz ve kararsız tutum	25
2.3.2.4 Aşırı koruyucu tutum	26
2.3.2.5 İlgisiz ve kayıtsız tutum	26
2.3.2.6 Demokratik tutum.....	26
2.3.2.7 Reddetme	27
2.3.3 Anne-Baba Tutumunun Benlik Saygısıyla İlişkisi.....	27
2.4 OTOMATİK DÜŞÜNCELER	28
2.4.1 Bilişsel Çarpıtmalar	29
2.4.1.1. Keyfi çıkarsama.....	29
2.4.1.2 Seçici soyutlama	29
2.4.1.3 Aşırı genelleme	30
2.4.1.4 Büyütme ve küçültme	30
2.4.1.5 İkili (hep ya da hiç biçimde) düşünme	30
2.4.1.6 Kişiselleştirme.....	30
2.4.1.7 Felaketleştirme	31
2.4.1.8 Gereklilik ya da zorunluluk ifadeleri	31
2.4.1.9 Zihin okuma.....	31
2.4.1.10 Etiketleme	31
2.4.1.11 Duygudan sonuca ulaşma	32
3. VERİ VE YÖNTEM	39
3.1 ARAŞTIRMA MODELİ.....	39
3.2 ARAŞTIRMA GRUBU	39
3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	43

3.3.1 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	43
3.3.2 Algılanan Anne-Baba Tutum Ölçeği.....	43
3.3.3 Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği	44
3.4 VERİLERİN TOPLANMASI	45
3.5 VERİLERİN ANALİZİ	46
4.BULGULAR	47
4.1 ERGENLERDE BENLİK SAYGISI, ALGILANAN ANNE-BABA TUTUMLARI VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERE İLİŞKİN CİNSİYET FARKLILIKLAR.....	47
4.1.1 Ergenlerde Benlik Saygısı, Algılanan Anne-Baba Tutumları ve Olumsuz Otomatik Düşüncelere İlişkin Cinsiyet Farklılıkları	47
4.1.1.1 Ergenlerde benlik saygısına ilişkin cinsiyet farklılıkları	48
4.1.1.2 Ergenlerde anne-baba tutumuna ilişkin cinsiyet farklılıkları	49
4.1.1.3 Ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelere ilişkin cinsiyet farklılıkları	50
4.2 ERGENLERDE BENLİK SAYGISI, ALGILANAN ANNE-BABA TUTUMLARI VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER DEĞİŞKENLERİNE İLİŞKİN KORELASYON BULGULARI.....	51
4.3 ALGILANAN ANNE-BABA TUTUMLARI VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN ERGENLERDE BENLİK SAYGISINI YORDAMA DÜZEYİ.....	52
5.TARTIŞMA	56
5.1 ERGENLERDE BENLİK SAYGISI, ALGILANAN ANNE-BABA TUTUMLARI VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERE İLİŞKİN CİNSİYET FARKLILIKLARININ TARTIŞILMASI	56
5.2 ALGILANAN ANNE-BABA TUTUMLARI VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN ERGENLERDE BENLİK SAYGISINI YORDAMA DÜZEYİNİN TARTIŞILMASI.....	60

6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	62
KAYNAKÇA	65
EKLER	
EK 1: Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurul Onayı	79
EK 2: Milli Eğitim Bakanlığı, Samsun İl Milli Eğitim Nüdürlüğü Araştırma Onayı.....	80
EK 3: Anket Araştırmaları İçin Aydınlatılmış Onam Formu	81
EK 4: Demografik Bilgi Formu	82
EK 5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	83
EK 6: Anne-Baba Tutumları Ölçeği.....	84
EK 7: Otomatik Düşünceler Ölçeği	86

ŞEKİLLER

Şekil 2.1: Baumrid modeline göre anne-baba tutumları	21
--	----



SEMBOLLER

Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı	:	r
Çoklu korelasyon	:	R
Çoklu korelasyon kare/determinasyon katsayısı	:	R^2
Fisher'in F oranı	:	F
Standartlaştırılmış çoklu regresyon katsayısı	:	β
t testinin hesaplanmış değeri	:	t
Standart sapma	:	ss
Örneklemdaki toplam sayı	:	N
Anlamlılık düzeyi	:	P
Serbestlik Dağılımı 1	:	$Sd1$
Serbestlik Dağılımı 2	:	$Sd2$
Etki alanı	:	η^2
Beta kare	:	β^2
Aritmetik ortalama	:	\bar{x}

TABLÖLAR

Tablo 3.1: Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları	40
Tablo 3.2: Katılımcıların yaşlara göre dağılımları	40
Tablo 3.3: Katılımcıların kardeş sayılarına göre dağılımları	41
Tablo 3.4: Katılımcıların annelerin eğitim durumlarına göre dağılımları.....	42
Tablo 3.5: Katılımcıların babalarının eğitim durumlarına göre dağılımları	42
Tablo 4.1: Benlik saygısı puanlarının cinsiyete ilişkin farklılığı.....	48
Tablo 4.2: Anne-baba tutumları puanlarının cinsiyete ilişkin farklılığı.....	49
Tablo 4.3: Olumsuz otomatik düşünceler puanlarının cinsiyete ilişkin farklılığı... 	51
Tablo 4.7: Araştırma değişkenlerine ilişkin pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları	52
Tablo 4.8: Regresyon modeli ANOVA tablosu.....	53
Tablo 4.9: Algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerin benlik saygısını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	54

1.GİRİŞ

Ergenlik sürekli gelişim ve değişim içerisindeki bireyin 'yetişkinliğe ilk adım' evresidir. Çocukluk ve erişkinlik arasında yer alan bu dönem, insan yaşam döngüsünün önemli bir dönemidir. Ergenlik dilimizde, İngilizcede ki "Adolescence" kelimesinin karşılığı olarak kullanılmaktadır. Bu kelime, latince olan "Adolescere" kelimesinden türemiştir (Steinberg 2007). Ergenlik döneminde birey; psikolojik, biyolojik, sosyal ve zihinsel yönden gelişim ve olgunlaşma göstermektedir (Yavuzer 1993).

Benlik (kendilik/self) bireyin kendisi ile ilgili tüm duygular, algılar, değerlendirmeler ve düşüncelerin birleşmesiyle oluşan bir kavramdır (Cüceloğlu 2011). Benlik saygısı çocukluk yıllarından başlayarak gelişen benlik kavramının sağlıklı veya sağlıklı bir yönüdür. Benlik saygısı, kişinin benlik bilincini kendine özgü değerlendirmesidir. Benlik saygısı gelişimini, kişinin yaşadığı deneyimler ve yaşamındaki yakın kişiler etkilemektedir. Rosenberg (1965)'e göre, birey kendisini değerlendirirken olumlu bir tutum içinde olursa benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum içinde olursa benlik saygısı düşük olmaktadır. Gerçek ben (benlik bilinci) ve ideal ben arasındaki fark, benlik saygısı düzeyinin bir göstergesidir (Sarıkaya 2015, s.1). Yapılan çalışmalar yüksek benlik saygısı olan bireylerin öz-güvenlerinin daha yüksek olduğunu ve ruhsal yönden daha az risk altında olduklarını ortaya koymaktadır (Cuhadaroğlu 1986). Buna göre benlik saygısı yüksek olan bireyler; daha başarılı, atılgan, sağlıklı, kendine güvenen, kendini ve fikirlerini daha iyi ifade edebilen ve sosyal olarak uyumlu kişilerden oluşmaktadır (Kahrıman 2002, s.1).

Ergenlerde benlik saygısının düşük olması birçok problemi beraberinde getirmektedir. Benlik saygısı düşük olan ergenlerin, başarısızlığı kabul ettiği ve daha az gayret gösterdiği bilinmektedir. Yaşamlarında olan önemli şeyleri görmezken; başarısızlık karşısında kendilerini yeteneksiz ve değersiz hissetmektedirler (Yörükoğlu 1989).

Çocukluktan itibaren, algılanan anne-baba tutumunun çocuğun gelişimi üzerinde birçok etkisi bulunmaktadır. Yapılan birçok araştırmada anne-baba tutumunun çocuğun daha sonraki yaşam dönemlerinde etkisi vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, özellikle ergenlik döneminde çocukların ailelerinden gördükleri davranışlar ve algıladıkları tutum onların benlik algılarının oluşumunda önemli derecede etkili olmaktadır. Yapılan araştırmalar, ebeveynle ergen arasındaki olumsuz ilişki ve iletişimin ergenlerin olumsuz benlik yapısına sahip olmasına neden olduğunu ortaya koymaktadır (Rosalind 1978).

Çocukluk ile yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi olarak kabul edilen ergenlik döneminde karşılaşılan önemli sorunlardan bir tanesi olumsuz otomatik düşüncelerdir. Olumsuz otomatik düşünceler olumsuz duygu durumla bağdaşan bilinçli ve spontane düşüncelerdir. Bu düşünceler özellikle düşünmeyi seçmediğimiz herhangi bir güdüleme yada yönlendirme ürünü olmayan düşüncelerdir (Leahy 2015, Türkçapar 2015). Bilişsel çarpıtmalar olarak tanımlanabilen olumsuz otomatik düşünceler, ergenlik dönemi sorunlarında artışa sebep olmaktadır.

Algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerin ergenlerde benlik saygısı düzeyini önemli derecede etkilediği düşünülmektedir. Ebeveynler farkında olarak ya da olmadan çocuklarının benlik saygılarını olumsuz yönde etkileyen davranışlarda bulunabilmektedir. Bu doğrultuda, ergenlerin anne-baba tutumu önem taşımaktadır. Zaman zaman yanlış anne-baba tutumu olumsuz otomatik düşüncelere sebep olmakta ve ergenlerin benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Düşüncelerin insan üzerinde ki etkisi göz önünde bulundurulduğunda, olumsuz düşüncelerin insan davranışını yaşamı boyunca olumsuz yönde etkilediğini ve şekillendirdiğini görmekteyiz. Bu doğrultuda, ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri benlik saygısı düzeyinin azalmasına sebep olabilmektedir. Bu bağlamda, anne-babaların bilinçlendirilmesi yoluyla, anne-babaların ergenlerde oluşabilen olumsuz otomatik düşüncelere katkı sağlamaları düzenlenebilir, bu doğrultuda da ergenlerde olumlu benlik saygısı düzeyinin artırılabilmesine inanılmaktadır.

Bu bilgiler ışığında bu çalışmada, ergenlerde benlik saygısının algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerle yordanması araştırılmaktadır. Çalışma

bulgularının, alanyazında bu konuya ilişkin sınırlıklara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, bulguların, anne-babanın çocuk yetiştirme tutumlarına ilişkin farkındalık sağlayarak anne-baba tutumları nedeniyle oluşan olumsuz otomatik düşüncelerin oluşumunu engellemeye yönelik ışık tutması beklenmektedir. Bu doğrultuda, çalışma bulgularının okullarda çalışan psikolojik danışmanlara ve eğitimcilere ergenlerde benlik saygısını etkileyen temel etmenler olan olumsuz otomatik düşüncelere ilişkin bilgi sunacağı beklenmektedir.

1.1 PROBLEM

Ergenlik dönemindeki bireylerin benlik saygısı puanları ile algıladıkları anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşünceleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ve bu ilişki yordayıcı mıdır?

1.2 ARAŞTIRMANIN AMAÇ VE SORULARI

Bu çalışmada, ergenlerde benlik saygısı gelişiminin algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerle ilişkisi incelenmektedir. Ulusal ve uluslararası alan yazında anne-baba tutumlarının benlik saygısını etkilediği ve olumsuz otomatik düşüncelere neden olduğu ortaya konulmuşsa da ülkemizde bu konuya ilişkin araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu amaçla, bu çalışmada, araştırmaya katılmaya gönüllü olan bir grup ergenin olumsuz otomatik düşünceleri ve bununla bağlantılı olarak algıladıkları aile tutumları incelenerek, onların benlik saygısının oluşumundaki etkisi değerlendirilmiştir. Bu araştırmada ifade edilen amaçlar doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır;

1. Algılanan anne-baba tutumlarının ergenlerin benlik saygısı ile anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

2. Olumsuz otomatik düşünceler ergenlerin benlik saygısı ile anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
3. Algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşünceler ergenlerin benlik saygısını yordamakta mıdır?

Çalışmada belirlenen alt amaçlar doğrultusunda aşağıda sunulan sorulara yanıt aranmıştır;

- a) Ergenlerde benlik saygısı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- b) Ergenlerde algılanan anne-baba tutumları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- c) Ergenlerde olumsuz otomatik düşünceler cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.2.1 HİPOTEZLER

H₁ Ergenlerde benlik saygısı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H_{1.1}. Benlik saygısı kız ergenlerde erkeklerden daha düşüktür.

H₂ Ergenlerde algılanan anne-baba tutumları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H_{2.1}. Algılanan Kabul/İlgi tutumu kız ergenlerde erkeklerden daha yüksektir.

H_{2.2} Algılanan Psikolojik Özerklik tutumu kız ergenlerde erkeklerden daha yüksektir.

H_{2,3} Algılanan Denetleme tutumu erkek ergenlerde kızlardan daha yüksektir.

H₃ Ergenlerde olumsuz otomatik düşünceler cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H_{3,1}. Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşüncelerinde kız ergenlerde erkeklerden yüksektir.

H_{3,2} Şaşkınlık – kaçma fantezileri erkek ergenlerde kızlardan yüksektir.

H_{3,3} Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri kız ergenlerde erkeklerden yüksektir.

H_{3,4} Yalnızlık – izolasyon düşüncesi kız ergenlerden erkeklerden daha yüksektir.

H_{3,5} Ümitsizlik düşüncesi kız ergenlerde erkeklerden daha yüksektir.

H₄ Algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşünceler ergenlerde benlik saygısını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Ergenlik dönemi yaşam döngüsünde önemli bir yer tutmaktadır. Ergenin başarısı, yaşam kalitesi, hayata karşı mücadelesi ve iyi insan ilişkilerinin olabilmesi açısından ergen benlik saygısı düzeyi oldukça önemli bir işleve sahip olmaktadır (Sarıkaya 2015, s.15). Düşük benlik saygısı; anksiyete, depresyon, motivasyon eksikliği, intihar eğilimi gibi davranışsal ve duygusal bozukluklara neden olabilmektedir. Bireylerde benlik saygısının yüksek olması yaşam kalitesini artmasına katkı sağlarken, depresyona karşı da önleyici bir faktör olduğu bilinmektedir (Öz ve diğ. 2009, s.332). Ergenin benlik

saygısı daha sonraki yaşamı için önem taşımaktadır. Çünkü ileriki yaşamında ki düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını belirleyen kimliğinin çekirdeğini oluşturur (Erbil ve diğ. 2006).

Ergenlerde karşılaşılan düşük benlik saygısının olumsuz otomatik düşünceler ve anne-baba tutumundan da etkilendiği düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu araştırma sonucunda elde edilecek bulgularının, anne-babaların, ergen çocuklarına yansıttıkları tutumların onların benlik saygısı üzerinde olumlu ya da olumsuz etkileri olduğuna ilişkin farkındalıklarının artmasına katkı sağlaması beklenmektedir. Buna ek olarak, bu çalışma bulgularının, olumsuz otomatik düşüncelerin benlik saygısı üzerindeki etkisine ilişkin farkındalık oluşturarak ergenlerin bunların yeniden düzenlenmesi için çalışılmasının önemi vurgulanmış olacaktır.

Araştırmacılar; algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerin ergenin benlik saygısını geliştirebilmesi açısından ne kadar önemli olduğu üzerinde düşünmeye, tartışmaya ve yeni araştırmalar yapmaya fırsat bulabilecektir.

1.4 SINIRLILIKLAR

Bu araştırma çerçevesinde bazı sınırlılıkların olduğu görülmektedir.

Buna göre, araştırmanın en önemli sınırlılığı verilerin uygun örnekleme yöntemi kullanılarak elde edilmiş olmasıdır.

Bu araştırmanın verileri, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Samsun ili ve ilçelerinde farklı ortaöğretim kurumlarında eğitimlerine devam eden lise öğrencilerinden edinilmiştir. Buna göre çalışma bulgularının genellenebilirliği Samsun ilinde yaşayan ve veri toplanan katılımcılarla sınırlıdır.

1.5 SAYILTILAR

Araştırmaya katılan ergenlerin, araştırmada veri toplama araçları olarak kullanılan psikometrik ölçekler ve demografik bilgi formunu yönergeye uygun olarak yanıtladıkları varsayılmaktadır.

Katılımcıların, psikometrik ölçeklerde bulunan ifadeleri yanıtlarken içten ve doğru yanıtlar verdikleri, kendilerine ait gerçek durumları yansıttıkları varsayılmaktadır.

1.6 TANIMLAR

- a) *Ergenlik*: Bu dönem fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan ve kişinin bağımsızlığı, kimlik duygusu ve sosyal üretkenliği kazanmasıyla sona eren bir dönemdir. Ergenlik biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimsel değişikliklerin olduğu bir dönemdir (Derman 2008, s.19).
- b) *Benlik Saygısı*: Kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda oluşturduğu benlik kavramının onaylanmasından doğan beğeni durumudur (Yörükoğlu 1989, Coopersmit 1974). Bu çalışma çerçevesinde ergenlerde benlik saygısını değerlendirmek amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği kullanılmıştır. Ergenlerin bu ölçekten aldıkları yüksek puanlar yüksek benlik saygısı, düşük puanlar düşük benlik saygısı olarak nitelendirilecektir.
- c) *Algılanan Anne-Baba Tutumları*: Anne ve babanın çocukları ile olan iletişim biçimlerini ve onlara oluşturdukları duygusal ortam içerisinde ki davranışlarını içermektedir (Darling ve Steinberg 1993). Bu çalışma çerçevesinde ergenlerin algıladıkları anne-baba tutumunu ölçmek amacıyla Anne-Baba Tutum ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekte algılanan anne-baba tutumları demokratik, ihmalkar, otoriter, müsamahakar olarak nitelendirilmiştir. Bu tutumlar doğrultusunda ergenlerin ölçekten aldıkları puanlar algılanan anne-baba tutumu üç boyutta

ölçmüştür. Bunlar; kabul/ilgi, denetleme ve psikolojik özerklik boyutundan oluşmaktadır.

- d) *Algılanan Kabul/İlgi:* Anne-baba tutumlarında kabul/ilgi boyutu; ebeveynin ne kadar ilgili, sevecen ve katılımcı olduğunu ölçmeyi amaçlamaktadır (Yılmaz 2000).
- e) *Algılanan Psikolojik Özerklik:* Anne-baba tutumlarında psikolojik özerklik boyutu; ebeveynin çocuğunun bireyselliğini ifadeye ne derecede cesaretlendirdiklerini ve demokratik tutumu ne derecede uyguladıklarını ölçmeyi amaçlamaktadır (Yılmaz 2000).
- f) *Algılanan Denetleme:* Anne-baba tutumlarında denetleme boyutu; çocukların ebeveynlerini ne derecede denetleyici olarak algıladığını ölçmeyi amaçlamaktadır (Yılmaz 2000).
- g) *Otomatik Düşünceler:* Zihin akışını ortaya çıkaran, kendiliğinden ve aniden meydana gelen, herhangi güdülenme ve yönlendirme sonucu olmayan düşüncelerdir (Türkçapar 2015). Bu çalışma çerçevesinde ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerini tespit etmek amacıyla Olumsuz Otomatik Düşünceler ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekte olumsuz otomatik düşünceler beş boyutta ölçülmüştür. Bunlar; kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık – kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık – izolasyon, ümitsizlik, boyutundan oluşmaktadır. Ergenlerin bu ölçekten aldıkları toplam puanların yüksekliği, olumsuz otomatik düşüncelerin sıklıkla ve yaygın bir şekilde ortaya çıktığını göstermektedir.

2.LİTARATÜR TARAMASI

Bu bölümde çalışmanın değişkenlerine ilişkin ulusal ve uluslararası literatür taraması sunulmaktadır. Buna göre bu bölümün ilk kısmında çalışmanın bağımlı değişkeni olan ergenlerde benlik saygısına ilişkin literatür, ikinci ve üçüncü kısımda çalışmanın bağımsız değişkenleri olan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelere ilişkin alan yazını ayrıntılı olarak sunulmaktadır.

2.1 ERGENLİK

Ergenlik kelimesi, Latin kökenli olan yetişkinliğe doğru büyüyen anlamındaki “adolescere” yükleminden türemiştir (Steinberg 2007, s.21).

Ergenlik, bilişsel, sosyo-duygusal ve biyolojik değişimleri içeren çocukluk ile yetişkinlik dönemi arasındaki geçiş ve yetişkinliğe hazırlıkta önemli bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Santrock 2012, s.16). Ergenliğin yaş aralığı kültürel ve tarihsel koşullara göre değişiklik göstermesine rağmen ortalama olarak 11-12 yaşlarında başlayıp 20 yaşlarına kadar sürmektedir (Sayar ve Dinç 2008, s.122). Uzmanların bir bölümü ergenlik döneminin erken ve geç ergenlik olarak iki alt gruba bölünebileceğini savunmaktadır. Buna göre, erken ergenlik 10-11 yaşlarından başlarken geç ergenlik 16-17 yaşlarından başlamaktadır (Bee ve Boyd 2009, ss. 881-884).

Ergenlik dönemi; değişim, eşsiz bir gözdağı, fırsat ve meydan okuma zamanı olarak tanımlanmaktadır (Yalom 2008). Ergenlik dönemi; başlaması, bitmesi ve dönem süresince bireyin yaşadıklarına göre kişiden kişiye değişen öznel bir süreçtir (Sayar ve Dinç 2008, s.123). Bireyler ergenlik dönemine ulaşana kadar büyük bir gelişim ve deneyim gerçekleştirmektedirler. Ergen gelişiminin yönünü belirlemede bazı durumlar daha çok etkilidir. Bunlar; kalıtım, çocukluk yaşantıları ve ergenlik deneyimleri şeklindedir (Santrock 2012, s.16). Ergenlik döneminde ergenler büyük bir fiziksel ve duygusal değişim yaşamaktadır ve bu dönem ergenler için kriz ve bunalım dönemi olmaktadır. Kızlar erkeklere göre bu döneme ortalama iki yıl daha erken girmektedir

(Sayar ve Dinç 2008, s.122). İnsan gelişiminin hiçbir aşamasında bu düzeyde bir değişim, bu kadar kısa bir zamanda ve bu kadar çok alanda gerçekleşmemektedir. Bu dönemde vücutların, zihinlerin, yeteneklerin ve kişiler arası ilişkilerin değişmekte olduğu vurgulanmaktadır. Erikson, ergenlik döneminin temel görevinin, kimlik geliştirmek -başkalarından farklılık hissi- olduğunu ileri sürmektedir. Kimlik hissi; tutarlı ve anlamlı –bireyselliğin tam karmaşıklığını fark ederek- yetenekler ve potansiyelle tutarlı olmalıdır (Yalom 2008, ss. 11-23). Çalkantılı bir dönem olarak adlandırılan ergenlik döneminde ergenlere rehberlik etmek önem taşımaktadır (Yeşilyaprak 2012, s.42).

Ergenlik dönemi erken ve geç ergenlik olarak incelendiğinde; erken ergenlik dönemi bir geçiş süreci olarak tanımlanmakta ve bireyde önemli değişiklikler yaşanmaktadır. Bu dönemde ergenlerin birçoğu özellikle anne-babalarına karşı olumsuzluk döneminden geçmekte ve çatışmalarının merkezine bağımsız olmayı koymaktadırlar. Bu dönemde anne-baba ve ergen arasındaki çatışmaların derinliği olduğundan fazla görülebilmektedir. Erken ergenlik döneminde ergen kendisini ailesinden ve çocukluğundan ayırıp bir yetişkin kimliği oluşturmaya başlamak zorundadır (Bee ve Boyd 2009, ss. 881-884). Eğlenme ve sorumluluk arasında yaşadığı çelişkilerden dolayı akademik başarıda istikrarsızlık yaşayabilmektedirler (Sayar ve Dinç 2008, s.124). Geç ergenlik döneminde büyük değişimler yatışmış ve yeni bir denge oluşturulmuştur. Aile ile çatışmalar azalmıştır. Yeni bir kimlik oluşturmaya yönelik ilk adımlar atılmıştır (Bee ve Boyd 2009, ss. 881-884). Ergenler karşılaştıkları sorunları ele alma ve onlarla başedebilme konusunda daha başarılı ve hayat boyu sürecek olan eş, iş, meslek seçiminde daha gerçekçidir. Yakın ilişkiler kurmak önemli görevlerinden olmaktadır (Ocakçı 2015). Birey “ben” imajında ki karmaşıklıkları giderdikçe ergenliğin sancıları da giderek sonlanmaktadır (Sayar ve Dinç 2008, s.125).

Her ergen belli bir duygu, tutum, düşünce ve eylem içerisindedir. Ergenlik döneminin genel özellikleri; duygusal taşkınlık, duygusal coşku, kolay etkilenme, hızlı kurulan ve bitirilen ilişkiler, toplum içinde sivrilme, sınırları aşma, rol sahibi olma ve ilgi çekme şeklinde özetlenebilmektedir (Yavuzer 2009, s.244).

Ergenlik döneminde çocuklar anne-babadan özerk olma ve onlarla ilişkide olma (bağlanma) duygularını birlikte yaşamaktadırlar. Ergendeki özerklik duygusu ebeveyni ile artan çatışmalarını gösterirken; ebeveyne karşı devam eden sıkı bağlanma olması da aralarındaki bağlantının devam ettiğini göstermektedir (Bee ve Boyd 2009, s. 603). Ebeveynin ergenlikten daha önceki dönemlerde çocuğuyla sağlıklı bir ilişki kurması çocuğun ergenlik döneminde sosyal gelişimini ve başarısının artmasını sağlamaktadır (Arı 2002, 44). Ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkileri aile ilişkilerinin de önüne geçebilmektedir. Bunun doğrultusunda arkadaşlık ilişkileri önem kazanmaktadır (Sayar ve Dinç 2008, s.123).

Erikson (1968), ergenlik döneminin insan hayatında en önemli dönem olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda Ericson'un gelişim kuramında ergenlik önemli bir yer kapsamaktadır. Erikson (1968)'a göre ergenlik, yaşamın önemli bir kavşağıdır.

Ergenlik döneminin fizyolojik ve ruhsal olgunlaşma gösterdiği düşünülmektedir (Elkind, ss. 34-35). Bu dönemde ergenler topluma açılmaktadır (Deniz 2008, s. 75). Erikson, bu evrede bireylerin kimliğin ortaya çıkmasını sağlayacak bir araştırma, içe bakış ve keşfetme evresinde olduğunu belirtmiştir (Cloutier 1982, s.889).

Erikson (1968)'a göre kimlik oluşumu, çocukluktan başlayan ve yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bu sürecin en kritik zamanı ergenlik döneminde yaşanmaktadır. Erikson (1968), kimlik oluşumunun önceki gelişim dönemlerinin aşamalı bir sonucu olduğunu, hızlı ve kolay meydana gelmediğini ileri sürmektedir (Arı, 2006). Erikson'a göre böylesi kişisel bir kimliğin oluşmasında yaşanan başarısızlık bir rol karışıklığına, bir kargaşaya yada sürekli bir yabancılık duygusuna sebep olabilir (Cloutier 1982, s.889). Erikson ergenlik döneminde ortaya çıkan kişiler arası ilişkiler boyutunun olumlu ucunda kimlik duygusunun, olumsuz ucunda rol karışıklığı duygusunun yer aldığını belirtmiştir (Elkind, ss.34-35).

Ergenlik döneminin tehlikesi kimlik karmaşasıdır. Bu karmaşada ergenlerin kendilerini belirli roller ve hedefler karşısında yetersiz ve tanımlanmamış bireyler olarak algıladıkları öne sürülmektedir (Eryüksel 1987). Ergenlik döneminde bireyin kötü

çocukluk döneminden geçmiş olması ya da güç sosyal koşullar içinde olması, ergenin kişisel bir kimlik duygusu geliştirmesini engellediği düşünülmektedir. Bu durumda ergenlik dönemindeki birey belli bir ölçüde rol karışıklığı duygusu geliştirmektedir. Ergen, kim olduğunu nereye kime ait olduğunu bilememe duygusu içinde olacaktır. Bu karışıklığın suçlu genç bireylerde sıklıkla görülen bir belirti olduğu düşünülmektedir. Kimlik karmaşası ergende aşırı taşkınlık, antisosyal davranışlar, ruhsal çökkünlük, hatta şizofreniye benzer belirtilerle ortaya çıkabilmektedir (Öztürk 2002). Kimi gençlerde de ebeveynlere ve topluma aşırı karşı gelme şeklinde ortaya çıkan ters kimlik gelişebilmektedir (Oflazoğlu 2000). Ergen bu dönemde, kimlik karmaşası ve kimlik kazanma arasındaki çatışmayı çözmek durumundadır. Ergenin başlıca görevi, bir kimlik duygusu geliştirmek, “ben kimim?”, “bana ne oluyor?” , “yetişkinlerin arasında yerim nedir?” ve “ne olacağım” gibi soruları yanıtlamaktır (Burger 2006, s.164). Ergenler bu dönemi sağlıklı bir kimlik kazanımıyla sonuçlandırabilmektedir. Bu dönemi başarıyla atlatan ergen, biyolojik, ruhsal ve toplumsal olgunluğa erişerek, yetişkin dünyasından kendine bir yer edinmektedir. Bu da genellikle kişinin tutarlı bir cinsel kimliğe, mesleki yönelime ve ideolojik dünya görüşüne ulaştığı anlamına gelmektedir (Gündoğdu ve Zeren 2004, s.58).

2.2 BENLİK KAVRAMI

Benlik, bireyin kendini algılama biçimi olarak ve bireyin kişiliğini biçimlendiren bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Bireyin psiko-sosyal gelişimi sırasında şekillenmektedir (Aslan 1992, s.7). Benlik kendi kendimizi nasıl gördüğümüzden oluşmaktadır ve bu nedenle kişiliğin öznel yanısıdır (Baymur 1972, s.285). Benlik gelişimi bireyin yaşantılarının sonucunda oluşmaktadır (Bilge 2012, s.289). Santrock (2012, s.129), benliğin bireyin tüm özelliklerinden oluştuğunu belirtmektedir. Diğer bir deyişle benlik (kendilik/self) bireyin kendisi ile ilgili tüm duygular, algılar, değerlendirmeler ve düşüncelerin birleşmesiyle oluşan bir kavramdır (Cüceloğlu 2011). Bireyin tüm özellikleri, değerleri, ülküleri ve emellerini barındıran bireyin ne olduğu ve ne olacağının birleşiminden oluşan dinamik bir örüntüdür (Hökeliği 2013, s.36).

Benlik bireyin doğumundan itibaren yaşantıları sonucunda kazanılan bir oluşumdur (Yavuzer ve Demir 2016, s.46). Yaşam boyu gelişir hiç bir zaman bitmiş tamamlanmış değildir (Özkalp 2004, s.83). Benlik oluşumunun dinamik yapısı, benliğin zaman içinde yaşantılar sonucu değişimler gösterebileceğini vurgular (Erden ve Akman 2001, s.103).

Bireyler gerçek benlikleri ile iletişim haline olduklarında kendi potansiyellerini ortaya koyabilmektedir. Gerçek benliğinden haberdar olmayan bireyler tatminsiz, sağlıksız ve başarısız hissetmektedir. Gerçek benliğe ulaşmayı engelleyen en büyük etmen kabul koşulları içinde bulunmamaktır. Çocuğun kabul ile ilgili aldığı en önemli mesajlar aile içinden gelmektedir. Koşulsuz kabulün olduğu ortamda olan birey gerçek benliği ile iletişim halinde olmakta ve kendi potansiyelini ortaya koyabilmektedir (Yavuzer ve Demir 2016, ss.44-45).

Benlik kavramında oluşturulmuş birçok kuram vardır. Benlikle çok ilgilenen kuramcılardan biride Carl Rogers'dır. Rogers (1951), benliğin kişilik ile ilgili en önemli kavram olduğunu vurgulamaktadır. Rogers'a göre benlik yaşamın ilk yıllarında oluşmaz, ancak algısal alanın bireyin bir parçası olanlar ve olmayanlar biçiminde farklılaşması ile oluşmaya başlamaktadır (Geçtan 1993). Rogers (1961) benliği bireyin kendisini algılaması, kendisinin diğer insanlarla olan ilişkilerine ait algıları ve bütün bu algılara verdiği değerler şeklinde tanımlamaktadır.

Rogers'ın kişilik kuramında benlik ve benlik kavramının yanında "kendini kabulü" kavramı da önemli bir yer tutmaktadır (Eisenberg ve Delenay 1993, s.69). Bireyin benlik gelişimi, önemli ölçüde bireyin kendisini olduğu gibi algılayıp, kabul etmesine bağlı olmaktadır. "Kendini kabul" kavramı, Rogers'a göre kendine saygının ön koşuludur (Özoğlu 1982). Benlik kabulü sağlıklı bir tutumdur. Bu tutumda birey yeterli ve yetersiz yanlarını gerçeğe uygun bir biçimde algılamakta, yeterli ve güçlü yanlarıyla yaşam sorunlarını kendine özgü bir biçimde çözerken, yetersiz ve sınırlı yanlarını da kişiliğin bir parçası sayabilmektedir (Kılıççı 1992). Rogers bu noktada iki ihtiyaca dikkat çekmektedir. Bunlar; olumlu saygı ve olumlu benlik saygısıdır. Olumlu saygı, bireyin başkaları tarafından kabul ve saygı görmesi, sevilmesi, hoşlanılması gibi yaşantıları kapsarken; olumlu benlik saygısı da, başkalarının tutumuna bağlı olmaksızın

kişinin kendi benliğine karşı olumlu tutumudur (Karahan ve Sardoğan 1994). Rogers, organizmanın içsel eğilimlerini kendini gerçekleştirme ve bütünlüğü korumaya yönelik olduğunu savunmaktadır. Sağlıklı benliğin niteliklerini de şu şekilde sıralamıştır; benliği kabul edebilme, benlik ile yaşantı uyumsuzluğu olan durumları fark etmesi, benliğin yaşantılarını gerçeğe uygun bir şekilde simgeleştirmesi, benliğin içten ve dıştan gelen uyarıcılara açık olması ve bireyin tüm yaşantılarını benlik ile tutarlı hale getirebilmesidir (Kılıççı 1992).

Rogers olumlu bir benlik için kişinin koşulsuz sevgi içinde büyümesi gerektiğini söylemektedir. Koşulsuz sevgi içinde büyüyen bireylerin benlik anlayışları güçlü ve olumludur. Kişinin benlik bilinci ve yaptığı davranış arasında tutarsızlık olduğunda kaygı ortaya çıkmaktadır. Birey yaptığı davranıştan sonra kendini aldatmaya başlarsa kaygı düzeyi artacaktır ve zamanla bireyin benlik bilinci temelden sarsılacaktır (Cüceloğlu 2011, ss. 428-429).

Rogers'a (1951) göre bireyin sağlıklı bir benlik kavramı geliştirmesi için temel ilke bağdaşımıdır. Bireyin bağdaşımı gerçekleştirebilmesi; gerçek yaşantıları ile uyumlu değerlendirmeler yapabildiği oranda olmaktadır. Ancak çevre engellemeleri ve korku veren bazı durumlar da bireyin benlik kavramı, organizmanın gerçek yaşantılarından farklı olur o zamanda bağdaşmazlık ortaya çıkmaktadır (Öner 1982).

2.2.1 Benlik Saygısı

Benlik kavramı ve benlik saygısı arasında her zaman net bir ayrım yapılamamıştır. Zaman zaman birbirinin yerine kullanıldıkları ya da doğru tanımlanmadıkları görülmüştür. Benlik kavramı bireyin belirli bir alan özgü değerlendirmelerini ifade ederken, benlik saygısı bütünsel benlik değerlendirmelerini ifade etmektedir. Bu tanımlama benlik kavramı ve benlik saygısı arasında ki ayrımı ifade etmektedir (Santrock 2012, s.135).

Benlik saygısı benliğin duygusal tarafı ve benlik kavramında ki benlik imgesinin beğenilip tesahup edilmesidir (Sarı 2016, s.291). Bireyin kendisini sevmesi, kendisini

kabul etmesi ve kendisine saygı duyması benlik saygısı ile ilgili olmaktadır (Harter 1993). Bireyin kendisi için önemli gördüğü kişilerin kendisini nasıl gördüklerine ilişkin algısı benlik saygısını oluşturmaktadır (Cooley 1986). Benlik saygısı “Kişinin iddiaları ile elde ettiği başarılarının oranıdır” kişi başarıya odaklanmaktadır (James 1890).

Benlik saygısı (öz saygı), benliğin değerlendirme yönüdür. Yaş ilerledikçe bireylerin kendine yönelik değerlendirmeleri alan olarak birbirinden daha çok ayrılırken daha karmaşıklaşmaktadır (Bee ve Boyd 2009, s.561). Öz saygı cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Bunun kültürel beklentiler ve kendi yaşamında ki deneyimlerle ilgili olduğu söylenmektedir. Gelişim bilimciler cinsiyeti açıklamak için bireylerin her bileşeni farklı anlamlandırmasından kaynaklandığını söylemektedir. Kültürel anlamda erkekler sporda daha başarılı bulunmaktadır. Sporda başarılı olanlar yüksek öz saygıya sahipken, bu alanda başarılı olamayanlar spor başarılarına daha az önem vermektedir (Jacobs ve diğ. 2002). Harter’ın çalışmalarına göre her çocuğun öz saygı düzeyi iki içsel değerlendirmesinin sonucudur (Harter 1999, 1990, 1987). Çocuklar olmak istedikleri ve olduklarını düşündükleri arasında fark yaşamaktadır. Bu fark ideal benlik ve gerçek benlik arasında ki fark olarak tanımlanmaktadır (Harter 1998). İdeal benlik arzulanan erişilmek istenen benliktir. Aradaki fark küçük olduğunda benlik saygısı daha yüksek, aradaki fark büyük olduğunda ise benlik saygısı daha düşük olmaktadır. Benlik saygısında her çocuğun standardı başka olmaktadır. Bu standardı çocuğun arzuladığı ile başardığını düşündüklerinin arasındaki fark belirlemektedir (Bee ve Boyd 2009, ss.561-564).

Birey ideal ben ve gerçek ben arasında ki farkı ne kadar az yaşarsa o denli rahat hissettiği bilinirken, ideal benliğine ne kadar ters düşerse de o denli huzurun kaçmaktığı ve kaygılandığı bilinmektedir. Bireyler ideallerine ve değerlerine uygun davrandığı doğrultuda, kendine olan saygısı, mutluluk düzeyi ve güveninin arttığı bilinmektedir. İdeal benlik ve gerçek benliği ayırt edebilmek ve benliği çözümleyebilmek için; (a)Ben neyim; (b)Ben ne yapabilirim; (c)Benim için neler değerlidir; (d)Hayatta ne istiyorum. Sorularının cevapları önem taşımaktadır. İlk iki soru gerçek benliği son iki soru ise ideal benliği meydana getirmektedir (Baymur 1972, ss.285-288).

Gerçek benlik; öz ben olarak, ideal benlik de benlik tasarımı olarak da bilinmektedir (Bilge 2012, s.289).

Araştırmacılar benlik saygısını çeşitli yaş gruplarına ve cinsiyete göre incelemişler ve bu incelemelerde genellikle benlik saygısını etkileyen etmenler, benlik saygısının önemi ve benlik saygısının nasıl artırılacağı gibi durumlar üzerinde durmuşlardır (Sarı 2016, s.286). Çocukların kendine özgü değerlerinin ve yargılarının oluşumu ilk olarak deneyimlediği başarı ve başarısızlıkla ilgilidir. İkinci olarak da bu değer ve yargıları, annesi babası ve yaşlılarının tutum ve değerlerinden etkilenir (Bee ve Boyd 2009, s.566). Benlik saygısının artması için çocuğun benliğini kabul etmesi, kendinden hoşnut olması ve kendini bütünüyle kabullenmesi gerekir (Sarı 2016, s.286). Benlik saygısını yükseltmek için Santrock (2012, s.139), “1) düşük benlik saygısını nedenleri ve benlik için önemli olan beceri alanlarını belirlemek (2) duygusal destek ve sosyal kabul sağlamak (3) başarıya teşvik etmek (4) başa çıkmalarına yardımcı olmak” şeklinde dört yolla anlatmıştır. Benlik saygısının yüksek olması için ailenin çocuğuyla iyi bir iletişime sahip olması, çocuğunun fikirlerine değer vermesi onu desteklemesi ona hoşgörü ve anlayış içinde yaklaşması gerekir. Düşük benlik saygısına sebep olan aileler ise çocuklarına aşırı baskılı ve otoriter bir yaklaşım içinde olurlar ve çocuklarının iç denetim mekanizmalarını geliştirmemeleri de benlik saygısını azaltan etkenlerdendir (Yavuzer 2009, s.41).

Bireylerin benlik saygılarındaki değişimler ise genellikle yaşamın geçiş dönemlerinde ve hemen sonralarında olur ve benlik saygısı bu dönemlerde genellikle düşmektedir. Liseden üniversiteye geçiş gibi dönemler örnek verilebilir (Santrock 2012, s.136).

Bazı bireylerin benlik saygısı oldukça yüksekken kimilerinin de oldukça düşüktür. Bu değişkenlik bireylerin ilişkilerini ve davranışlarını etkilemektedir (Bacanlı 2007, s.134).

Yavuzer (2005), düşük benlik saygısına sahip bireylerin özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- a. Görev yapmaktan denemeden kaçır.
- b. Küçük bir hayal kırıklığı tüm işi bırakmasına sebep olur.
- c. Başarısız olmak ya da kaybetmek inancı karşısında yalan söyler.
- d. Sosyal anlamda geri çekilir. Arkadaşlıklarında azalma görülür.
- e. Övgü ya da eleştiriyi kabullenmede güçlük yaşar.
- f. Başkalarının kendisi hakkında ki düşünce ve davranışlarından aşırı etkilenir.
- g. Evde ya çok yardımcıdırlar ya da hiç değillerdir.

Yavuzer (1993), yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- a. İkili ve çoklu ilişkilerde daha toleranslı davranırlar.
- b. Bağımsız hareket edebilirler.
- c. Fiziksel açıdan daha sağlıklı bir yapıları bulunur.
- d. Grup etkileşimleri daha çoktur.
- e. Hayatı daha anlamlı bulur.
- f. Kaygı düzeyleri daha azdır ve daha az depresiflerdir.
- g. İş hayatında bağımsızlığa önem verirler ve başarı ve yarış isterler.

2.2.2 Ergenlikte Benlik

Ergenlik dönemi kimlik oluşturma açısından önemli bir dönemdir. Olumlu bir kimlik oluşturmak ergenin ruhsal sağlığı ile yakından ilişkilidir (Akman ve Balat 2004).

Ergenlik dönemi, bireylerin gerçek benlikleri, ideal benlikleri ve korktuğu benlik arasında ayırım yapabilecekleri dönemdir (Steinberg 2007, s.298).

Ericson'un benlik kavramına önemli katkıları olmuştur. Erikson, ergenlik dönemini insan hayatının en önemli dönemi olarak görmüş ve kuramında buna oldukça yer vermiştir. Ericson'a göre ergenlik bireyin kendisine 'Ben kimim?' sorusunu sorduğu ve cevap aradığı dönemdir. Bu dönemi başarıyla atlatan bireyler kimlik duygusunu edinirken, başarıyla atlatamayanlar rol karmaşasına düşmektedirler (Saydanoğlu 2011, s.78).

Gelişen benlik duygusunun ergenin hayatındaki teşvik edici bir güç olduğu bilinmektedir. Ergende benlik gelişimi daha karmaşık olmaktadır. Çocukluğa göre benlik anlayışı daha soyut, farklı, idealist, çelişkili ve inişli-çıkışlı olmaktadır. İdeal benlerini oluşturmaları daha kafa karıştırıcı olmaktadır. Kendilerini daha çok diğerleri ile karşılaştırmaktadırlar. Benliği ile daha fazla meşgul olmakta ve daha fazla benlik bilincine sahip olmaktadır. Benliğin bilinç dışı bölümler içerdiğinin de farkında olmaktadır. Benliklerini korurken olumsuz özelliklerin inkâr etme eğiliminde olmaktadır (Santrock 2012, s.130).

Ergenlik döneminde genellikle ilk ergenliğe giriş dönemlerinde kızların benlik saygısı erkeklerinkinden daha düşük olmaktadır. Bu durum kızların buluş çağında sahip olduğu olumsuz beden imgesi ve sosyal ilişkiye duydukları ilgiyi toplumun ödüllendirmemesi ile açıklanmaktadır (Santrock 2015, s.382). Ergenliğin ilk dönemlerinde fiziksel görünüm oldukça önemliyken sonlarına doğru baskınlığı azalmaktadır (Bee ve Boyd 2009, s.552). Yapılan araştırmalarda ergenlik dönemi süresince kızlarda benlik saygısı yaşla birlikte düşme gösterirken, erkeklerde yaşla birlikte artış görülmektedir. İki cinsiyet için fark bulunmayan araştırmalarda mevcuttur (Bayraktar ve diğ. 2009).

2.3 ANNE-BABA TUTUMU

Ailenin çocuk üzerindeki etkileri doğum öncesinde başlamaktadır. Çocuğun doğumuna karşı ailenin çok istekli olması ya da çocuğu istememeleri, verilen duygusal tepkiler ve bu tepkilerin yoğunluğu çocuğun davranış örüntüsünü anne karnındayken bile değiştirebilmektedir (Ekşi 1990). Anne-baba tutumları çocukların kendine özgü tutum ve davranış geliştirmesinde büyük ölçüde etkili olmaktadır (Yavuzer 2005). Yapılan araştırmalara göre anne-baba tutumları ile çocuğun psikolojik durumu ve davranışları arasında bir ilişki bulunmaktadır (Steinberg 2001).

Anne-baba tutumlarında alan yazında çeşitli sınıflandırmalar bulunmaktadır. Bunlardan en yaygın kullanılan modelin modeli olduğu bilinmektedir (Baumrind 1991). Buna göre;

2.3.1 Baumrind'in Sınıflaması

Anne-baba tutumlarında Baumrind'in modeli araştırmacılar tarafından kullanılan en yaygın model olduğu bilinmektedir (Baumrind 1991). Baumrind (1973) ebeveynliğin farklı boyutlarını dört kategoride ele almaktadır. Bunlar; bakım ve destek, çocukla iletişim, beklentilerin düzeyi, disiplin anlayışından oluşmaktadır. Bunlara dayanarak Baumrind üç ebeveynlik stilini (demokratik, otoriter ve izin verici) oluşturmuştur. Eleanor Maccoby ve John Martin (1983), Baumrind'in sistemini genişletmiş ve bu tutumlara dördüncü bir ebeveynlik stilini (ihmkâr tarz) eklemiştir (Bee ve Boyd 2009, s.709-710). Eleanor Maccoby ve John Martin, Baumrind'in kuramına eklediği ihmkâr tarzı, izin verici aile tutumunu ikiye bölerek oluşturmuştur. İzin verici aile tutumunu müsamahakâr ve ihmkâr aile tutumu olarak ayırmıştır (Maccoby ve Martin 1983).

Baumrind'in modeline baktığımızda anne-babalık tarzlarını belirlemek için iki temel boyuta bakılmaktadır (Baumrind 1991). Anne-baba tutumlarının anne-baba davranış boyutları şeklinde incelenmesinde ki amaç anne-baba tutumlarının kavramsal olarak indirgenmesi ve altta yatan mekanizmaların keşfedilmesidir. Bu doğrultuda anne-baba

tutumları anne-babanın çocuk ya da ergen için yarattığı duygusal ortam; anne-baba davranış boyutları ise ergenin davranışlarını şekillendirme ve değiştirmeye yönelik amaçlı davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Ebeveyn davranışlarının ne kadar etkili olacağı, yaratılan duygusal ortama da bağlıdır çünkü duygusal ortam çocuğu ebeveyn pratiklerine duyarlı hale getirmektedir (Bayraktar 2007, s.159).

Baumrind'in modelinde ki boyutlar ilgi boyutu denilen duyarlılık düzeyi ve denetim boyutu denilen talepkarlık düzeyinden oluşmaktadır. Denetim boyutunun bir ucunda yüksek denetim diğer ucunda ise düşük denetim bulunmaktadır. Denetim boyutu, ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını ne derecede yönettiklerini göstermektedir. Ebeveynler bu yönetimde kontrolcü, çeşitli kurallar koyan ve yüksek beklentilere sahip olabilirken, kural koymayan, herhangi beklentiye girmeyen bir yapıda da olabilmektedir. İlgi boyutunun da bir ucunda sıcaklık destekleyicilik, diğer ucunda ise duyarsızlık ve duygusal mesafe bulunmaktadır. İlgi boyutu, ebeveynlerin çocuklarına ne derecede duyarlı ve ilgili olduklarını göstermektedir. Ebeveynler bu boyutta sıcak, destekleyici, duyarlı, yardıma hazır, anlayışlı olabilirken aksine hoşgörüsüz, ilgisiz, mesafeli olabilmektedir. Bunlardan yola çıkarak oluşturulan dört temel ebeveyn stili; yetkeci ebeveynlik, yetkili ebeveynlik, izin verici ebeveynlik, ilgisiz ebeveynliktir (Baumrind 1991). Baumrind Modeline ilişkin anne-baba tutumları Şekil 2.1'de sunulmaktadır.

Şekil 2.1 Baumrid modeline göre anne-baba tutumları

	Yüksek İlgı	Düşük İlgı
Yüksek Denetim	YETKİLİ anne-baba	YETKECİ anne-baba
Düşük Denetim	İZİN VERİCİ anne-baba	İLGİSİZ anne-baba

Kaynak: Maccoby, E. E. & Martin, J.A. 1983. Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. *Handbook of child psychology*. 4. NY:Wiley, pp. 1-101.

2.3.1.1 Yetkeci ebeveynlik

Yetkeci ebeveynler denetim boyutunda yüksek ilgi boyutunda düşük davranışlar göstermektedir (Yavuzer ve Demir 2016, s.68). Yetkeci ebeveyn katı sınırlar koyan, sınırlayıcı, cezalandırıcı bir ebeveyn stildir. Örneğin çocuğuna “Benim dediğim olacak konu kapanmıştır” diyebilmektedir (Santrock 2012, s.260). Bu ebeveynler çocuklarla fikir alışverişine girmemekte, onlardan açıklama beklemeden kurallara uymalarını istemekte, otoriteye saygıyı, itaati, düzeni vurgulamaktadır. Otoriter anne-babalar fazlasıyla talepkar olduğu kadar tepkisizdirler (Bee ve Boyd 2009, ss.710-711). Çocuklarının hatalarına yargılayıcı, cezalandırıcı, sınır koyucu yaklaşmaktadırlar. Bu ebeveynlerin beklentileri çok yüksektir ve empati becerileri çok düşüktür. (Yavuzer ve Demir 2016, ss.68-69). Ebeveyn kontrolünün yüksek yaşandığı bu tutumda aile içi düzenin sürdürülmesi için gerekli olan kurallar ebeveynler tarafından konulmaktadır (Lau ve Cheung 1987). Bu anne-babanın çocuklarının kaygı düzeyleri yüksek, iletişim becerileri düşük ve eyleme geçme becerileri başarısızdır (Santrock 2012, s.260). Daha

mutsuz, huzursuz ve çekingen olmaktadır (Bacanlı 2007, s.116). Okulda da daha başarısız ve özgüvenleri düşüktür. Bazıları durumlar karşısında boyun eğerken, bazıları ise saldırgan ya da kontrolsüz davranışlara sahiptir. Bunların hangilerinin ortaya çıkacağı ebeveynin disiplin tekniklerini ne denli başarılı uyguladığına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir (Bee ve Boyd 2009). Kùltürler arası çalışmalar yetkeci ebeveynliğin kùltüre ve duruma özgü biçimde işlevsel olabileceğini de belirtmektedir (Kağıtçıbaşı 2012). Bu duruma örnek olarak Türk toplumu toplulukçu değerlerin yüksek olduğu, aile ve akraba bağlarının ve kişilerarası ilişkilerin önemsendiği bir toplum olarak tanımlanmaktadır (Göregenli 1997). Böyle bir toplumda batı normlarına göre tanımlanan yetkeci ebeveynlik stili ergenin bu davranışları bağlama uygun tepkiler olarak algılamasıyla işlevsel olabilmektedir (Bayraktar 2007).

2.3.1.2 Yetkili (demokratik) ebeveynlik

Yetkili ebeveynler denetim ve ilgi boyutunda yüksek davranışlar göstermektedirler. Bu ebeveynler kuralları koyarken çocuğun anlamasına, benimsemesine, tartışmasına, sorgulamasına fırsat vermekte ve yardıma ihtiyaçları olduğunda her zaman yanlarında olmaktadır (Yavuzer ve Demir 2016, s.68). Ebeveynler kuralların mantığını açıklamaktadır (Bacanlı 2007, s.116). Yetkili ebeveynler çocuklarının bağımsızlıklarını teşvik ederken aynı zamanda kontrolü sağlamakta, diğer bir söyleyişle kurallar dahilinde onların özerkliğini teşvik etmektedirler. Çocuklarıyla iletişimi kabul edici onlara karşı sıcak ve besleyicidirler. Örneğin bir anne çocuğuna “Bunu yapmaman gerektiğini biliyordun. Bir dahaki sefere bunun üstesinden nasıl geleceğini konuşalım” Şeklinde bir cümle kurmaktadır. Çocuklarının kendilerini ifade etmelerine fırsat vermektedirler. Bu iletişim stili çocukların ebeveynlerinin etkisine daha açık olmalarını sağlamaktadır. Bu çocuklar özgüvenli ve sorumlu bireylerdir. Yetkili ebeveynlik çocuklar üzerinde ki olumlu gelişmelerle daha çok ilişkilidir (Santrock 2012, s.260-262). Bu anne-babalar sınırlarını koyarken çocuğun bireysel ihtiyaçlarını göz ardı etmezler ve kararlıdırlar. Ceza olarak fiziksel cezalardan çok dışarıya çıkma süresini azaltmak gibi hafif cezalar vermektedirler (Bee ve Boyd 2009, ss.711-712). Daha çok çocuklarının olumlu davranışlarını ödüllendirme taraftarıdırlar (Bacanlı 2007, s.116). Bu tip ailede yetişen çocukların öz saygı düzeyleri ve okul başarısı daha yüksek

olmaktadır (Bee ve Boyd 2009, s.712). Tek başlarına doğru karar alabilme becerileri daha yüksektir ve akran ilişkileri iyidir (Yavuzer ve Demir 2016, s.68). Atılgan ve öz güvenlidirler (Bacanlı 2007, s.116).

Steinberg'e (2001) demokratik (yetkili) ebeveynliğin olumlu ergen gelişimindeki önemli rolünü üç temel özelliğe dayandırmaktadır. Bunlar; a) ebeveynlerin ergenin yaşamına aktif olarak dahil olması ergeni ebeveyn etkisine daha açık hale getirmekte ve daha etkili bir sosyalleşme sağlamaktadır; b) hem destek hem de sınırlamanın eş zamanlı uygulanması kendini düzenleme becerilerinin gelişimini kolaylaştırmakta ve böylece ergenin sorumlu, kendine yeterli bir birey olarak yaşamını sürdürmesine yardımcı olmaktadır; c) son olarak ebeveyn-ergen arasındaki olumlu etkileşim ergenin bilişsel ve sosyal yeterliğini geliştirmekte ve ergenin aile dışında da etkili şekilde var olmasını sağlamaktadır.

2.3.1.3 İhmal edici ebeveynlik

İhmal edici ebeveyn stilinde denetim boyutunda ve ilgi boyutunda düşük davranış sergilemektedir. Ebeveynin çocuğunu ihmal etmesi reddedi davranışlar arasında sayılmaktadır. Bu ihmal fiziksel açıdan çocuktan uzak durma, çocuğun ihtiyaçlarıyla ilgilenmeme şeklinde gerçekleşebilir (Kitahara 1987). Ebeveynlerin çocuklarına karşı kuralları, sınırları, sevgisi, sıcaklığı olmamaktadır (Yavuzer ve Demir 2016, s.70). İhmal edici ebeveynler çocuklarının yaşamlarına katılım göstermemekte ve onların nerede olduğunu bilmemektedir. Bu çocuklar sosyal olarak yetersiz ve öz-kontrolleri eksik olmaktadır. Bağımsızlıklarıyla başa çıkamamakta ve ebeveynlerinin dışarıda ki yaşamının daha değerli olduğunu düşünmektedirler (Santrock 2012, s.261). Çocuklardaki olumsuz sonuçların en çok görüldüğü ebeveyn stili ihmal edici ebeveynliktir. Bu çocuklar derslerde daha başarısız olmaktadır (Bee ve Boyd 2009, s.712). Zararlı alışkanlıklara daha yatkındırlar. İhmal edici ebeveynliğin ortaya çıkması genellikle ailenin çocuklarıyla zorlayıcı ve olumsuz etkileşimlerden bıkmaları, kendi yaşamlarına çok odaklanmaları veya yüksek dozda kaygı ve stres altında olmaları sonucundadır (Yavuzer ve Demir 2016, s.70).

2.3.1.4 İzin verici ebeveynlik

İzin verici ebeveyn stilinde ebeveynler ilgi boyutunda yüksekken denetim boyutunda düşük davranışlar göstermektedir (Yavuzer ve Demir 2016, s.69). İzin verici ebeveynlerin çocukları üzerindeki kontrolleri düşük olmaktadır. Onların yaşamına fazlasıyla katılım göstermekte ve istediklerini yapmalarına izin vermektedirler (Santrock 2012, s.261). Pasif ve şımartıcı bir tarza sahiptirler sevgilerini çocuklarının her istediğini yaparak göstermek istemektedirler. Kural ve sınır olmadan çocuklarının özerkliklerini teşvik ettiklerini düşünmektedirler (Yavuzer ve Demir 2016, s.69). Çocuklarına karşı hoşgörülü ve sıcaktırılar. Otoritelerini daha az kullanmaktadırlar (Bee ve Boyd 2009, s.711). Bu çocuklar kendini kontrol etmeyi öğrenememekte ve sosyal yetersizlikleri olmaktadır (Santrock 2012, s.261). Okul başarıları daha düşük, saldırgan, sorumluluk almaktan kaçınan ve daha bağımlı yapıda olmaktadır (Bee ve Boyd 2009, s.711).

Aşırı izin verici, sınırların olmadığı ya da disiplinden yoksun ebeveynlik biçimlerinin de katı, aşırı otoriter ya da kuralcı ebeveynlik biçimleri kadar olumsuz sonuçlar doğurabileceği ve dikkat çekecek sonuçlara ulaşıldığı düşünülmektedir (Başbuğ ve diğ. 2016).

2.3.2 Ebeveyn Davranışlarında Farklı Ebeveynlik Stilleri

Baumrind modeli anne-baba tutumlarında en yaygın kullanılan ve bilinen model olsada alan yazında çeşitli sınıflandırmalar bulunmaktadır. Bu kısımda bilinen farklı ebeveynlik tutumlarından bahsedilmektedir.

2.3.2.1 Aşırı baskılı ve otoriter tutum

Aşırı baskılı ve otoriter tutuma sahip ebeveyn aşırı bir disiplin uygulamaktadır. Çocuklar kurallara uymak zorundadır. Ebeveynler suçlayan, cezalandıran ve sürekli müdahale eden bir yapıdadır. Çocuklar zorla ve sevgi esirgenerek denetlenmekte ve kişilikleri hiçe sayılmaktadır. Bu çocuklar; nazik, dürüst, uslu, sessiz olmasına karşın

çekingen, hassas, küskün, silik bir yapıya sahip olmaktadır. Aşırı boyun eğici ya da isyankar yapıda olmakta ve sürekli ve kolayca ağlayan çocuklardan oluşmaktadır. Dıştan denetimli bir kişilikleri olmaktadır yani içinden geldiği gibi değil olması gerektiği gibi davranmaktadırlar (Yavuzer 2009, ss.28-29). Bu çocukların bazıları dolaylı yollardan başkaldırabilmektedir. Küçük yaşta sigara, kumar, alkol ve uyuşturucuya başlamak gibi bunun yanında bazıları hayatın hiçbir değeri olmadığını düşünüp hayatına son vermektedirler. Coopersmith'in araştırmasında bu ailede yetişen erkek çocuklarının benlik saygısının düşük olduğu bulunmuştur (Arı 2002, s.68).

2.3.2.2 Aşırı hoşgörülü tutum

Aşırı hoşgörülü tutumda anne-babalar çocuklarının hatalarını bile hoşgörü ile karşılamaktadır. Kasıtlı yaptıkları hatalara bile hoşgörülü olmaktadır. Çocuklarına hiçbir sınır koymamakta, hiçbir ceza uygulamamakta ve onların her isteğini yerine getirmek için çabalamaktadırlar. Bu tutumda çocuk anne-babayı yönetir. Bu çocuklarda kendini denetleyememe, saldırgan davranışlarda artış, bencillik, bağımsızlık, itaatsizlik, çevreye uyumsuzluk, antisosyal davranışlar görülmektedir ve herkesi yönetmek istemektedirler (Arı 2002, ss.64-65).

2.3.2.3 Dengesiz ve kararsız tutum

Dengesiz ve kararsız tutuma sahip olan anne-baba arasındaki tutarsızlık ve anne-babanın değişken davranışlarından bahsetmektedir. Bu durumlar çocuğu olumsuz etkilemektedir. Bu çocukların huzursuz, dengesiz ve tutarsız olduğu görülmektedir (Yavuzer 2009, ss.30-31). Tutarsız davranışlara örnek olarak annenin aynı yaramazlığı bir gün görmezden gelip ertesi gün cezalandırmasını şeklinde ya da annenin yaptığını kuralı babanın bozması şeklinde de olmaktadır (Arı 2002, s.65).

2.3.2.4 Aşırı koruyucu tutum

Aşırı koruyucu tutuma sahip anne-baba çocuğa gereğinden fazla özen göstermekte ve fazlaca kontrol etmektedir. Bu anne-baba çocuğu 10 yaşındayken de ona kendi elleriyle yemek yedirmektedir. Bu çocuklar aşırı bağımlı ve güvensiz olmaktadır. Bu tutumu gelecekte partnerlerinden de beklemektedirler. Bu bireylerin duygusal kırıklıkları olan bir kişilikleri olmaktadır (Yavuzer 2009, s.31). Anne-babaları çocuklarını sık sık doktora götürmekte, ağlamalarına dayanamamakta ve yanlarından ayırmamaktadırlar. Çocuklarının kendi kendilerine bir şey yapmalarına fırsat vermemektedirler. Bu çocukların kimi kendi başına karar veremeyen, girişken olmayan, utangaç ve çekingen bir yapıda olurken, kimi etrafındakileri sorumsuzca kullanan, şımarık ve sorumsuz bir birey olmaktadır (Arı 2002, ss.62-63).

2.3.2.5 İlgisiz ve kayıtsız tutum

Bu tutuma sahip anne-baba çocuğu dışlamakta yalnız bırakmakta ve onu görmezden gelmektedir. Aile içi iletişimde kopukluk olmaktadır. Bu çocuklar saldırgan olma eğilimindedirler (Yavuzer 2009, s.33).

2.3.2.6 Demokratik tutum

Demokratik tutuma sahip aile çocuğun hayatına ve isteklerine saygı duyan, çocuğun gelişimine ve yaşına göre ona sorumluluklar veren, çocuğa söz hakkı ve olaylar durumlar karşısında seçim hakkı tanıyan bir tutumdur. Bu tutuma sahip anne-babaların çocukları özgüvenli, sorumluluk sahibi ve akran ilişkileri bakımından iyi olarak bilinir (Aslan 1992, s.10). Çocuklar açısından en uygun tutumdur çünkü denetleme ve ihtiyaçları karşılama bir arada olmaktadır. Çocuğun belli sınırlar içerisinde özgürlüğü sağlanırken ve çocuğun kendini gerçekleştirmesine fırsat tanınmış olmaktadır (Sezer 2009, s.3).

2.3.2.7 Reddetme

Reddetme çocuğa karşı yapılan bir duygusal istismardır. Bu muamele çocuğun ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bu çocuklarda reddetme sonucunda saldırganlık, depresyon, ie dönüklük ve kaygı görülebilmektedir (Yavuzer 2009, s.58).

2.3.3 Anne-Baba Tutumunun Benlik Saygısıyla İlişkisi

Çocuklar benlik kavramını ailesinden ve arkadaşlarından öğrenmektedir. Aile çocuğun çevresini, sosyal etkileşimlerini ve deneyimlerini çocuğun benlik kavramı gelişecek şekilde düzenlemelidir. Bu sayede çocuğa istenen davranışlar kazandırılabilir. Daha sonra benlik kavramını beğenip beğenmeme durumuna göre benlik saygısı oluşmaktadır. Aile eğer düşük benlik saygısına sahip ise işlevlerini yerine getirememekte ve bu durum aradaki iletişimin olumsuz olmasına sebep olmaktadır. ocukta yüksek benlik saygısı için ailenin; özgüvenli, iletişimi iyi, hoşgörülü, güven verici, değer veren, destekleyici ve esnek bir yaklaşım içinde olması gerekmektedir (Yavuzer 2009, ss.40-41).

Coopersmith (1967), yüksek benlik saygısı düzeylerinin gelişiminde aile ve ebeveyn tutumlarının etkilerini araştırmış ve bu araştırmasında benlik saygısı yüksek çocuklara sahip ailelere ait üç tane değişken bulmuştur. Bunlar, a) Kendileri yüksek düzeyde özsaygıya sahip ve çocuklarına karşı oldukça kabul edici ebeveynler; b) sınırları net bir biçimde tanımlamış ebeveynler; c) sınırlar koymalarına rağmen çocuklarının düşüncelerine ve haklarına saygı gösteren ebeveynler şeklindedir.

Carl Rogers (2008), benlik saygısı oluşumunda ebeveyn-ocuk ilişkisinin üç önemli alanı üzerinde durmuştur. Bunlar; a) ocuğa gösterilen kabul, ilgi, şefkat ve sıcaklık; b) izinler ve cezalar; c) son kritik alan ise ebeveynin demokratik tutumları şeklindedir.

2.4 OTOMATİK DÜŞÜNCELER

Yapılan bir araştırmada bireyin zihninden günlük ortalama 4000 farklı düşünce geçtiği bulunmuştur. İnsanın günlük zihninden geçen düşüncelerin bir kısmı herhangi soru veya duruma yönlendirmeleri sonucunda ortaya çıkan yönlendirilmiş düşüncelerken ortalama yüzde 13'ü herhangi bir niyet olmadan kendiliğinden ortaya çıkan düşüncelerden oluşmaktadır. Buna otomatik düşünceler denmektedir (Türkçapar 2015, s.82).

Otomatik düşünceler olumlu ya da olumsuz olarak bütün insanlarda bulunmakta ve davranışları üzerinde etkili olmaktadır (Beck ve diğ. 2004). Otomatik düşünceler özellikle bireyin kendisini rahatsız hissettiği olaylar karşısında hiçbir çaba harcamadan kendi kendine ortaya çıkmaktadır (Free 1999, Persons 1989). Otomatik düşünceler olumsuz duygudurumla bağdaşan bilinçli ve spontane düşüncelerdir (Leahy 2015, s.26). Bu düşünceler özellikle düşünmeyi seçmediğimiz herhangi bir güdüleme yada yönlendirme ürünü olmayan düşüncelerdir. Sıklıkla farkedilmezler. Bu düşünceye eşlik eden duygu farkedilebilir. Otomatik düşünceler konuşma dili gibi değildir daha telegrafik formdadırlar. Zihin içinde hızla akan anlam kümeleridir. Birey bir durum içerisindeyken hızla ortaya çıkar ve direk doğru kabul edilir bu nedenle de yoğun duygusal tepkilere yol açmaktadırlar. Otomatik düşünceler bilginin hatalı işlenmesi sonucu ortaya çıkan duruma uygun olmayan ve duygusal sıkıntıya yol açan düşüncelerdir (Türkçapar 2015, ss. 82-88).

Bilişsel terapistler danışanın bilişsel çarpıtmalarına yani otomatik düşüncelerine odaklanmaktadır (Türkçapar 2015). Bilişsel kuram bireyi incelerken ele aldığı bilişleri iki ana başlıkta incelemektedir. Bunlar otomatik düşünceler ve şemalardır. Şemalar ara inançlar ve temel inançlardan oluşmaktadır. Bu üç grup en yüzeyde otomatik düşünceler daha sonra ara inançlar ve en içte temel inançların yer aldığı iç içe geçmiş üç daire şeklinde tanımlanabilmektedir (Türkçapar 2015, s.81).

Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımında davranış değiştirme teknikleri ile uyumsuz inanışları değiştirme teknikleri birarada kullanılmaktadır. Çünkü kişinin davranışında farklılık oluşturabilmek için inanışında da değişiklik olması gerektiği kabul

edilmektedir (Smith ve diğ. 2012, ss.580-581). Bilişsel davranışçı kuramcılar, uyumsuz davranışlara sebep olan bilişsel öğelerin, psikolojik bozukluklara ve sorunlu davranışa yol açtığını ya da bunların sürdürülmesine katkı sağladığını varsaymaktadırlar (Gladding 2015, s.238). Bu terapi yöntemiyle kişinin yaşamında sorun oluşturan duygu, düşünce ve davranışlarla başa çıkması sağlanırken terapi sonrası sorunların tekrarlanmasının da engellendiği düşünülmektedir (Smith ve diğ. 2012, ss.580-581). Bu terapi yöntemine Albert Ellis ve Aaron Beck'in çalışmaları esin kaynağı olmuştur (Nichols 2013, s.299).

Otomatik düşüncelerin özellikleri bakımından sınıflandırılmasıyla, çeşitli bilişsel çarpıtma kategorileri ortaya çıkmaktadır (Türkçapar 2015).

2.4.1 Bilişsel Çarpıtmalar

Yaygın olan bilişsel çarpıtmalara keyfi çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçültme, ikili düşünme, kişiselleştirme, felaketleştirme, gereklilik yada zorunluluk ifadeleri, zihin okuma, etiketleme ve duygudan sonuca ulaşma örnek olarak verilebilir. Yaygın olan bilişsel çarpıtmalara ilişkin açıklamalar aşağıda sunulmaktadır.

2.4.1.1. Keyfi çıkarsama

Kişinin bir olaydan direk sonuç çıkarması ve bu sonucu destekleyen kanıtlar olmadığı halde direk sonuca atlaması olarak tanımlanmaktadır. Örneğin eşi sürekli geç kalan birinin eşi tarafından önemsenmediğini düşünmesi keyfi çıkarsamaya örnek olarak sunulabilir (Nichols 2013, s.304).

2.4.1.2 Seçici soyutlama

Seçici soyutlama, olayları bütününden kopararak bir detaya ayrıntıya odaklanmaktır. Olayın daha belirgin diğer özelliklerini ihmal edip odaklandığı detayı tüm yaşantısına

yansıtması olarak tanımlanmaktadır. Örneğin bir notu dışında tüm notları pekiyi olan bir öğrencinin o nota odaklanarak sınıfta kalacağına inanmasıdır (Türkçapar 2015, s.89).

2.4.1.3 Aşırı genelleme

Aşırı genelleme, tek bir durumdan yola çıkarak bunu genellemek ve böyle kabul etmektir. Örneğin bu bana her zaman oluyor. Birçok şeyde başarısız olacağım gibi düşüncelere sahip olmak olarak tanımlanmaktadır (Leahy 2015, s.27).

2.4.1.4 Büyütme ve küçültme

Büyütme ve küçültme, olayların önemini gerçeğe aykırı bir şekilde abartmakta ya da indirgemektedir. Ayda iki-üç kez alışverişe çıkan adam tüm ev işi görevlerini yaptığını düşünürken (büyütme), karısının hiçbir iş yapmadığını (küçültme) düşünmek büyütmeye ve küçültmeye bilişsel çarpıtmasına örnek olarak sunulabilir (Nichols 2013, s.304).

2.4.1.5 İkili (hep ya da hiç biçimde) düşünme

Kişilerin durumları siyah ve beyaza indirgemesidir. Olaylar hepten iyi ya da hepten kötüdür. Eğer mükemmel değilsem başarısızım gibi düşünme biçimi buna örnektir (Nichols 2013, s.304, Türkçapar 2015, s.90).

2.4.1.6 Kişiselleştirme

Kişiselleştirme, kişinin kendisi ile ilgili olmayan durumu üzerine alması olarak tanımlanmaktadır (Shark 2014). Birey olumsuz durumları çoğunlukla kendine atfetmektedir. Başkalarının sebep olduğunu görmemektedir. Örneğin; “Evliliğimiz benim başarısızlığım yüzünden sona erdi.” düşüncesindeki birey buna örnek verilebilmektedir (Leahy 2015, s.27).

2.4.1.7 Felaketleştirme

Felaketleştirme, bireyin sıklıkla olumsuz odaklanarak geleceği olumsuz görmesidir. Küçük bir kanıttan yola çıkar ve durumu olumsuz olarak öngörmektedir. Buna “ Çok kötüyüm. Hiç düzelmeyeceğim”, “İşi yetiştiremedim. Patron beni kovacak.” gibi düşünceler örnektir (Türkçapar 2015, ss.90-91).

2.4.1.8 Gereklilik ya da zorunluluk ifadeleri

Bireyin neyin nasıl olması gerektiği kişilerin bireysel ya da toplu olarak nasıl davranması ile ilgili katı kuralları vardır. Birey düşündüğü gibi olamadığında durumun ne kadar kötü olduğunu gözünde büyütmektedir (Beck 2014). –malı, -meli konuşma tarzı bu düşünce biçiminde kullanılmaktadır. Örneğin; “Çocuklarımı eşit sevmeliyim” “İnsan önce başkalarını düşünmelidir” Kişi kendisi koyduğu bu kurallara uymadığında suçluluk, başkaları uymadığında ise öfke ve kızgınlık hissetmektedir (Türkçapar 2015, s.91).

2.4.1.9 Zihin okuma

Zihin okuma, bireyin diğerlerinin aklından geçenleri okuduğunu düşünmesidir. Bu sebeple bireyin başkalarıyla ilişki kurmamamasıdır (Nichols 2013, s.304). “Sormaya gerek yok zaten ne diyeceğini biliyorum” ifadesi zihin okumaya örnektir. Bireyin karşılıklı sohbet ettiği arkadaşı karşısında esnediğinde “Ben onu sıktım ve sıkıldı” şeklinde düşünmesidir (Türkçapar 2015, s.91).

2.4.1.10 Etiketleme

Etiketleme, bireyin daha uygun ve gerçeğe yakın değerlendirmeler yapabilecekken kendisine veya diğerlerine etiket koyması olarak belirtilmektedir (Beck 2014). Bir işi

beceremeyen biri için o işi beceremedi demek yerine o beceriksiz biri demek etiketleme için örnek olabilir (Türkçapar 2015, s.91).

2.4.1.11 Duygudan sonuca ulaşma

Duygudan sonuca ulaşma, bişinin tersine kanıtlar olmasına rağmen sadece öyle hissettiği için bir şeyin doğru olduğuna inanması olarak tanımlanmaktadır. Örneğin; kişinin “Belki bazı şeyleri yapabilirdim ama inanıyorum ki ben başarısız biriyim” şeklinde düşünmesidir (Türkçapar 2015, s.91).

Bireylerin bir otomatik düşüncesinde birden çok bilişsel çarpıtma olabilir. Mesela; kişi bir arkadaşı sıkıldığında “benden sıkıldı” dediği zaman; kişiselleştirme, zihin okuma ve keyfi çıkarsama yapmış olmaktadır (Türkçapar 2015, s.92).

2.5 ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNE İLİŞKİN YURT İÇİ VE YURT DIŞINDA YÜRÜTÜLEN ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde benlik saygısı, algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerle ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılmış bazı araştırmalara yer verilmektedir. Buna göre, birinci kısımda yurt içinde yapılmış bazı araştırmalara, ikinci kısımda yurt dışında yapılmış bazı araştırmalara yer verilmiştir.

2.5.1 Yurt İçinde Yapılan Bazı Araştırmalar

Özkan (1994), yaptığı araştırmada benlik saygısını etkileyen etkenleri incelemiştir. Yaşları 17-21 arasında olan katılımcıların benlik saygılarının aileleri ile ilgili etkenlere bağlı olup olmadığını araştırmayı amaçlamıştır. 171’i kız, 379’u erkek olan katılımcılara Rosenberg benlik saygısı ölçeği ve ailelerine ilişkin bir anket formu uygulanmıştır. Sonuçlar Minitab programında değerlendirilmiştir. Benlik saygısının, cinsiyete, anne ve babanın eğitim durumuna, annenin mesleğine, ailenin gelir durumuna ve ailelerin ilgisine bağlı olarak değiştiği sonucuna varılmıştır.

Doğru ve Peker (2004), 6zsaygı geliştirme programının lise 9.sınıf 6đrencilerinin 6zsaygı d6zeylerine etkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla başlattığı araştırmaya 168 6đrenci katılmıştır. Haftada bir g6n 90 dakika 6zsaygı geliştirme programı uygulanan deney grubuyla ve kontrol grubuyla yapılan bu 6alışmanın sonucunda, programın uygulandığı grupla diğer grup arasında anlamlı farklılık g6r6lm6řt6r.

Erbil, Divan ve 6nder (2006), ergenlerin benlik saygısına aile tutum ve davranışlarının etkisini incelemiştir. Araştırmada, 750 6đrenciye coopersmith benlik saygısı anketini uygulamışlardır. Araştırmanın sonucunda ergenlerin demografik 6zelliklerinden anne eğitim d6zeyleri ve kardeş sayısı ile benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu g6r6lm6řt6r.

G6kalp (2009), lise 6đrencilerinin benlik saygısını (genel, sosyal, ev-aile, okul akademik), cinsiyet, sınıf d6zeyi ve anne-baba ilişkilerinin yordama g6c6n6n6 incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya 9. 10. ve 11. Sınıf 486 6đrenci katılmıştır, Araştırmacı, Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ve Ergen-Anne ve Ergen-Baba İlişkileri 6l6eği kullanmıştır. Araştırmanın bulgularında, cinsiyetin, lise 6đrencilerinin sosyal ve okul-akademik benlik saygısını anlamlı bir şekilde yordadığı anlaşılmıştır. Sınıf d6zeyi, lise 6đrencilerinin genel benlik saygısını anlamlı d6zeyde yordarken, sosyal benlik saygısı i6in yalnız onuncu sınıf d6zeyi anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Anne ilişkileri boyutlarından annenin sevgi g6stermesi, sadece ev-aile benlik saygısı i6in anlamlı bir yordayıcıyken, annenin 6zg6rl6k tanınması b6t6n benlik saygısı boyutlarının anlamlı d6zeyde yordayıcısı olmuştur. Baba ilişkileri boyutları olan, babanın sevgi g6stermesi ve babanın 6zg6rl6k tanınması değişkenlerinin her ikisi de, genel ve ev-aile benlik saygısını anlamlı d6zeyde yordamıştır

Bilal (1984), demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının 6ocukların uyum d6zeylerine olan etkisini araştırmıştır. 6rneklemi 706 kişiden oluşan araştırmanın sonucunda; 6ocukların kişisel, sosyal ve genel uyum d6zeyleri y6n6nden “demokratik” ana-baba tutumlarının “otoriter” ana-baba tutumlarına g6re uyum a6ısından daha elverişli koşullar yaratacağı ortaya 6ıkmıştır.

Hatipoğlu (1996), annenin ocuk yetiştirme tutumları ile ergenlerin benlik tasarım düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla başlattığı araştırmanın örneklemini orta öğretimde okuyan 619 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada bu iki değişken arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Annelerini “ilgili ve Şefkat gösteren” ile “amaçlarına ulaşmada yardımcı olan” ve “tutarlı disiplin uygulayan” olarak algılayan ergenlerin benlik tasarımı puanları ile algıladıkları tutumlar arasında aynı yönde olumlu ilişkiler vardır. Buna karşılık benlik tasarım puanları ile duygusal cezalandırma davranışlarından alınan puanlar arasında ters yönde ilişki bulunmuştur. Koruyuculuk, fiziksel cezalandırma ve başarı için baskı boyutlarında elde edilen puanlarla benlik tasarım puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır

Aştı ve Bilgin (1997), ergenler üzerinde yürüttükleri çalışmada yüksek benlik saygısına sahip olanların aileleri ve arkadaşları tarafından olumlu bir Şekilde kabul edilen öğrenciler olduğu belirlenmiştir. Araştırmada boş zamanlarını aktif geçiren ergenlerin daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları da bulunmuştur.

Kurtoğlu (2009), lise ğrencilerinde gözlenen saldırganlık düzeylerinin otomatik düşünceler, cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenleri arasındaki ilişkiler incelediği çalışmanın örneklemini 611 kız, 574 erkek olmak üzere toplam 1185 öğrenciden oluşmuştur. Araştırma sonuçları, lise ğrencilerinde, saldırganlık düzeyi yükseldikçe, kendine yönelik negatif duygu ve düşünceler, Şaşkınlık – kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme işteği, yalnızlık – izolasyon düşünceleri ve ümitsizlik de artmaktadır. Erkek ğrencilerin saldırganlık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. 10. ve 11. sınıfta öğrenim gören ğrencilerin Saldırganlık leği puan ortalamalarının, 9. sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu ortaya konulmasının yanı sıra; erkek öğrencilerin otomatik düşüncelerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 11. sınıfta öğrenim gören ğrencilerin Otomatik Düşünceler leği puan ortalamalarının sırasıyla 10. ve 9. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Karahan ve Arkadaşları (2006), lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşüncelerin, yaşanan sosyal birim ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi düştükçe olumsuz otomatik düşüncelerin arttığını; yurttan kalan öğrencilerde, aile ve akraba yanında kalan öğrencilere göre sosyal yetkinlik beklentisinin daha düşük, olumsuz otomatik düşüncelerin ise daha yüksek olduğunu saptamışlardır.

Öztütüncü (1996), araştırmasında liseli ergenleri irrasyonel / olumsuz otomatik düşünceleri ana-baba tutumları ve aile içi ilişkiler açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda, ana-babanın birinden ya da her ikisinden uzun süre ayrı kalmanın (ölüm, boşanma veya iş nedeniyle) ve aile bireylerinin yaşadığı kronik hastalık ve güçsüzlüklerin, ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerini ve depresif duygulanımlarını olumsuz yönde etkilediğini; kız ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerinin erkek ergenlerden daha yüksek olduğunu, ebeveynlerin demokratik tutumunun, ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerini ve depresif duygulanımlarını arttıran bir değişken olduğunu ve olumsuz otomatik düşünceler arttıkça depresif duygulanım düzeyinin de yükseldiğini ortaya koymuştur.

Kılınç ve Sevim (2005) ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin anlaşılması amacıyla başlattığı çalışmanın sonucunda, kız öğrencilerin daha çok zihin okuma çarpıtmasına sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Kuyucu (2007)'nin yaptığı çalışmada boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasında anlamlı bir ilişki olduğu açıklanmıştır. Bilişsel çarpıtmaları azalan ergenlerin, benlik değerinin yükseldiği, bilişsel çarpıtmaları artan ergenlerin, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım ve hayalperestlik düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Ergenin ana-babasıyla ilişkilerine bakıldığında; ergenlerin bireysel haklarına saygı gösterilmesine, kendilerini ilgilendiren konularda fikirlerinin alınmasına ve tüm aileyi ilgilendiren konularda aile bireyleriyle birlikte karar almalarına göre, benlik değeri ve bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Ergenlerin başarılarına göre, benlik değeri ve bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir farklılık

vardır. Ergenin başarısına atfettiği anlam, bilişsel süreçleri ile ilgilidir. Kendini başarılı bulan ergenlerin benlik değeri yükselmektedir.

2.5.2 Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Zimmerman ve diğ. (1996), özsaygının ergen gelişimi üzerine etkilerini incelemişlerdir. Çalışmalarını altıncı ve onuncu sınıflara dört yıl süre ile uygulamışlardır. Çalışmada, daha önceki araştırmalarda tespit edilen dört çeşit benlik saygısı (sürekli yüksek, orta ve yükselen, giderek azalan ve sürekli düşük) yönergesi, gruplara uygulanmıştır. Özsaygı değerleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, kadın ergenlerin benlik saygılarının farklı durumlarda sürekli azaldığı buna karşılık aynı durumlarda erkek ergenlerin benlik saygılarının orta düzeyde ve yükselen olduğu bulunmuştur.

Bos ve diğ. (2006), yazdıkları makalede çocuklukta ve ergenlerde özsaygının değişimi ve buna bağlı olarak gelecek için yapılabilecek yol haritasını araştırmışlardır. Çocuk ve ergenlerde benlik saygısının farklı yönleriyle ele alındığı çalışmaları teorik açıdan incelemişlerdir. Ayrıca, çocuk ve ergenlerin benlik saygısını değiştirmek için tedavi ve birincil önleme programlarına ilişkin araştırmaları gözden geçirmişlerdir. Sonuçlar, farklı hedef grupların, özel ihtiyaçlarına dayalı olarak yapılan müdahalelerin benlik saygısının gelişimi açısından çok daha etkili olduğunu göstermiştir.

Harper ve Marshall (1991), yaptıkları araştırmalarında ergenlerin benlik saygıları ve problemlerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda kız ergenlerin erkek ergenlerden daha çok problem belirttikleri ve düşük benlik saygısına sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

Openshaw ve diğ. (1984), araştırmasında ergenin benlik saygısında ebeveynin etkileri incelenmiştir. 184 aileden oluşan örneklemden kendilerini değerlendirme bilgileri alınmıştır. Aileleri belirlerken 2 erkek ergene sahip aileler, 2 kız ergene sahip aileler, yaş en büyük erkek ergen ve en genç kız ergene sahip aileler; yaşça en büyük kız ergene ve yaşça en küçük erkek ergene sahip aileler olmak kriterini belirlemişlerdir. Toplam

348 ergen ve ailesine uygulanan ölçekler sonucunda; erkek benlik saygısının, ebeveynlerinin benlik saygısının ergen modellemesinden daha çok ebeveynin yansıtılmış değerlendirmesinin fonksiyonu olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak, kız ergenlerin erkek ergenlerden daha çok ebeveynleri tarafından etkilendiğini ortaya koymuşlardır.

Peterson (1991), araştırmasında ergenlik döneminde gençlerin problem çözme becerileri ile algıladıkları aile destekleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda ise ergenlerin problem çözme becerilerinin algıladıkları aile destekleri ile pozitif ilişki içinde olduğu görülmüştür.

Landis ve Stone (1952), lise öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, demokratik ve otoriter ailelerden gelen gençler arasında otoriter ailelerden gelenlerin daha çok problem işaretledikleri görülmüştür. Otoriter ailelerden gelen ergenlerde evden kaçma isteği, iç veya dış çatışma körü körüne otoriteye boyun eğme veya saldırganlık eğilimlerine rastlanmıştır. Demokratik aileden gelen gençlerin ise karalı, bağımsız ve kendi kendini yönetebilen, başarılı bireyler olduklarını bulmuştur.

Bronfenbrenner (1961), yaptığı araştırmada; ailede çocuğu terbiye eden kişi baba ise erkek çocukların daha sorumlu olarak yetiştiğini, annenin çok otoriter olduğu ailelerde ise kendine güvenebilen kızlar yetiştiğini saptamıştır. Bu sonuca göre kız çocukların olumlu ve iyi gelişmesi için annenin, erkek çocukların iyi ve olumlu gelişmesi için babanın bu çocuklar üzerinde davranışlarının rolünün büyük olduğu düşünülmektedir. Bu gençlerin ailelerinde anne veya babanın diğerine egemenliği söz konusu olmamaktadır.

Hankin ve Abramson (2001), ergenlik döneminde depresyon ve ümitsizliği inceledikleri araştırmada; bilişsel olarak savunmasız olan bireylerin olumsuz düşüncelerinin olduğu durumlarda, umutsuz olduklarında ve umutsuzluk duygusu içinde bulduklarını varsayan umutsuzluk teorisinin öncelikle depresyonun alt tiplerindeki belirtilere ve daha sonra depresyona yol açtığını; aynı zamanda ergenlik döneminde stresli olayların artışı

ile birlikte intihar eğilimleri, uyku rahatsızlıkları, konsantrasyon eksiklikleri ve kötüleşen ruh hali gibi olumsuz belirtilerin de ortaya çıktığını saptamışlardır.

Macleod ve Arkadaşları (2005), intihar girişiminde ümitsizlik ve geleceği pozitif – negatif düşünme ile ilgili yaptıkları araştırmada; kişisel intihar girişimlerinde gelecek hakkında ümitsiz olmanın önemli bir yer tuttuğunu; ancak gelecek hakkında pozitif düşünme eksikliğinin gelecek hakkında negatif düşünmenin varlığından daha önemli olduğunu saptamışlardır.

Calvete ve Smith (2005), araştırmasında otomatik düşüncelerin yapısı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda; insanların hayatında olumlu kavramların olup olmadığını; olumsuz otomatik düşüncelerin kaygıya ve şiddet davranışlarına yol açtığını saptamışlardır.

3.VERİ VE YÖNTEM

Bu bölümde öncelikle araştırmanın modeline yer verilmektedir. Ardından, araştırma grubu ve çalışmada kullanılan veri toplama araçları ve özellikleri açıklanmaktadır. Son olarak çalışma verilerinin elde edilme süreci ve analiz yöntemlerine ilişkin bilgiler sunulmaktadır.

Araştırma kapsamında lise öğrencilerinin benlik saygısı bağımlı değişkeni temsil ederken, algılanan ebeveyn tutumları ve olumsuz otomatik düşünceler çalışmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmaktadır.

3.1 ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli esas alınarak yapılan betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Bu tür bir düzenlemede, aralarında ilişki aranacak değişkenler ayrı ayrı sembolleştirilir (Karasar 2008). Betimsel çalışmalar ise, bir durumu olabildiğince tam ve dikkatli bir biçimde tanımlar (Büyüköztürk ve diğ. 2012). Bu çalışmada ergenlik dönemindeki bireylerin benlik saygısı puanları ile algıladıkları anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşünceleri arasında ki ilişki incelenmektedir.

3.2 ARAŞTIRMA GRUBU

Bu çalışmada, veri toplama yöntemi olarak uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi; zaman, para ve iş gücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin ulaşılabilir, kolay uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesi yöntemidir (Büyüköztürk ve diğ. 2012). Örnekleme yöntemi ile ilgili konuya daha önce sınırlılıklarda da yer verilmiştir.

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın örneklemini ile ilgili demografik bilgilere dair istatistikler verilmiştir. Katılımcıların; ilk olarak Tablo 3.1’de cinsiyete göre dağılımları, daha sonra Tablo 3.2’de yaşa göre dağılımları, Tablo 3.3’te kardeş sayılarına göre dağılımları, Tablo 3.4’te annelerinin eğitim durumlarına göre dağılımları, Tablo 3.5’te babalarının eğitim durumlarına göre dağılımları gösterilmiştir. Yaşları 14 ile 18 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 15.9 ($SS = 1.01$) olarak bulunmuştur.

Tablo 3.1’de cinsiyete göre örneklem dağılımına yer verilmiştir.

Tablo 3.1: Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları

Cinsiyet	N	%
Kız	437	66.8
Erkek	208	31.1
Belirtilmemiş	9	1.4
Toplam	654	100

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi katılımcıların 437’sini kız öğrenciler oluştururken, 208’ini erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcıların 9’u cinsiyetlerini belirtmemişlerdir.

Tablo 3.2’de katılımcıların yaşlara göre dağılımlarına ilişkin veriler bulunmaktadır.

Tablo 3.2: Katılımcıların yaşlara göre dağılımları

Yaş	N	%
14	47	7.2
15	188	28.7
16	212	32.4
17	141	21.6
18	57	8.7
Belirtilmemiş	9	1.4
Toplam	654	100

Tablo 3.2’de görüldüğü gibi katılımcıların 47’si 14 yaşından, 188’i 15 yaşından, 212’si 16 yaşından, 141’i 17 yaşından, 57’si 18 yaşından oluşmaktadır. Katılımcıların 9’u yaşlarını belirtmemiştir.

Katılımcıların akademik ortalamaları 74.51 (SS = 9.7) olup 38 ile 99 arasında değişmektedir. Çalışmaya katılan ergenlerin 50’si akademik ortalamalarını belirtmemişlerdir.

Tablo 3.3’de katılımcıların kardeş sayılarına göre dağılımlarına ilişkin veriler bulunmaktadır.

Tablo 3.3: Katılımcıların kardeş sayılarına göre dağılımları

Kardeş Sayısı	N	%
Tek Çocuk	13	2.0
1 Kardeş	137	20.9
2 Kardeş	231	35.3
3 ve daha Fazla	247	37.8
Belirtilmemiş	26	4
Toplam	654	100

Tablo 3.3’te görüldüğü gibi katılımcıların 13’ü tek çocukken, 137’si tek kardeşi olduğunu, 231’i iki kardeşi olduğunu ve 247’si üç ve daha fazla kardeşi olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların 26’sı kardeş sayılarını belirtmemiştir.

Tablo 3.4’te katılımcıların annelerinin eğitim durumuna ilişkin veriler bulunmaktadır.

Tablo 3.4: Katılımcıların annelerin eğitim durumlarına göre dağılımları

Anne Eğitim Durumu	N	%
İlkokul	412	63.4
Ortaokul	117	17.9
Lise	80	12.2
Lisans	10	1.5
Lisansüstü	3	.5
Belirtilmemiş	32	4.9
Toplam	654	100

Tablo 3.4’ te görüldüğü gibi katılımcıların 412’sinin annesi ilkokul, 117’si ortaokul, 80’i lise, 10’u lisans, 3’ü lisansüstü eğitime sahiptir. Katılımcıların 32’si annelerinin eğitim durumunu belirtmemiştir.

Tablo 3.5’te katılımcıların babalarının eğitim durumuna ilişkin veriler bulunmaktadır.

Tablo 3.5: Katılımcıların babalarının eğitim durumlarına göre dağılımları

Baba Eğitim Durumu	N	%
İlkokul	248	38.7
Ortaokul	140	21.4
Lise	175	26.8
Lisans	66	10.1
Lisansüstü	12	1.8
Belirtilmemiş	13	2.0
Toplam	654	100

Tablo 3.5’te görüldüğü gibi katılımcıların 248’inin babası ilkokul, 140’ı ortaokul, 175’i lise, 66’sı lisans, 12’si lisansüstü eğitime sahiptir. Katılımcıların 13’ü babalarının eğitim durumunu belirtmemiştir.

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışma kapsamında, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (EK-5), Algılanan Anne-Baba Tutumu Ölçeği (EK-6) ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği (EK-7) çalışmanın veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Psikometrik ölçeklere ilişkin ayrıntılar aşağıda sunulmaktadır.

3.3.1 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg (1963) tarafından geliştirilen Benlik saygısı ölçeği (Rosenberg Self Esteem Scale) bireylerin benlik saygısı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 10 maddeden oluşan ölçek tek boyutlu bir yapı göstermektedir. Ölçek maddeleri 1 (Çok doğru) ile 4 (Çok yanlış) arasında derecelendirilen ifadeler içermektedir. Ölçekte beş maddenin (1, 2, 4, 6 ve 7) ters puanlanması yoluyla toplam puan elde edilmektedir. Rosenberg ölçeğinin iç tutarlık katsayısını .80 olarak rapor etmiştir. İki hafta sonra yapılan test-tekrar test güvenirliği .85 olarak bulunmuştur. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine ilişkin geçerlik bulguları Copersmith Benlik Saygısı Envanteri ile olumlu yönde .60 düzeyinde korelasyon göstermiştir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’nin Türkçe uyarlaması Çuhadaroğlu (1985) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türk örnekleme uyarlanması sonucu iç tutarlık katsayısı .71, test -tekrar test güvenirliliği .75 olarak saptanmıştır.

3.3.2 Algılanan Anne-Baba Tutum Ölçeği

Anne-Baba Tutum Ölçeği (Parental Attitude Scale, PAS) Baumrind (1971), Maccoby ve Martin (1983)’in çalışmalarında öne sürdükleri çocuğa tepki vermede duyarlılık ve

talepkarlık boyutlarından yararlanılarak Lamborn, Maunts, Steinberg ve Dornbush (1991) tarafından geliştirilmiştir. Uygulanan Ölçek, kabul/ilgi, kontrol/denetleme ve psikolojik özerklik olarak adlandırılan üç boyuttan oluşmaktadır. Kabul/ilgi boyutu çocukların anne-babalarını ne derece sevecen, ilgili ve katılımcı olarak algıladıklarını ölçmeyi amaçlayan ifadeler içerirken, Kontrol/denetleme boyutu çocukların anne-babalarını ne derece kontrollü ve denetleyici olarak algıladıklarını ölçmeyi amaçlayan ifadeler içermektedir. Psikolojik özerklik boyutu ise algılanan demokratik tutumun ne derece uygulandığını ve çocuğun bireyselliğinin ifadeye ne derece cesaretlendirildiğini ölçmeyi amaçlayan ifadeler içermektedir. Ölçekte birinci ve üçüncü boyuttaki maddeler 4 dereceli, ikinci boyuttaki maddeler 7 dereceli ve diğer maddeler ise 3 dereceli ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Ölçekten kabul/ilgi ve kontrol/denetleme boyutlarının kesişmesinden 4 anne-baba tutumu ayırt edilerek alınmaktadır. Buna göre kabul/ilgi ve kontrol/denetleme boyutlarında ortancanın üzerinde puan alan katılımcıların anne-babaları *demokratik*, altında puan alanlar ise *ihmalkar*, kabul/ilgi boyutunda ortancanın altında ve kontrol/denetleme boyutunda ortancanın üzerinde puan alan anne-babalar *otoriter*, kabul/ilgi boyutunda ortancanın üzerinde ve kontrol/denetleme boyutunda ortancanın altında puan alan anne-babalar ise *müsamahakar* olarak adlandırılmışlardır. Geçerlik ve güvenirlik çalışması ilköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinde ayrı ayrı yapılmıştır. Her yaş grubundan eşit sayıda kız ve erkek olmak üzere toplam 360 kişiye iki hafta arayla uygulanan Anne-baba Tutum Ölçeği'nin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ve Cronbach Alpha içtutarlık katsayıları lise öğrencileri için sırasıyla; kabul/ilgi alt ölçeği için .82 ve .70, kontrol/denetleme alt ölçeği için .88 ve .69; psikolojik özerklik alt ölçeği için .76 ve .66 olarak bulunmuştur (Yılmaz 2000).

3.3.3 Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği

Otomatik düşünceler ölçeği Hollan ve Kendal (1980) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek beş alt ölçekten ve toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 1 ile 5 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Her madde için beş seçenekten birinin seçilip işaretlenmesi istenmektedir. Seçenekler; 1 = Hiç aklımdan geçmedi, 2 = Ender olarak aklımdan geçti, 3 = Arada sırada aklımdan geçti, 4 = Sık sık aklımdan geçti ve 5 = Her zaman aklımdan geçti şeklindedir. Ölçeğin alt boyutları; “Kişinin Kendine Yönelik

Negatif Duygu ve Düşünceleri” (2, 3, 7, 8, 17, 18, 21, 23, 24, 27. Maddeler), “Şaşkınlık – Kaçma Fantezileri” (13, 14, 15, 19, 20 ve 22. Maddeler), “Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri” (9, 26 ve 29. Maddeler), “Yalnızlık – İzolasyon” (1, 4, 10 ve 28. Maddeler) ve “Ümitsizlik” (6, 11, 12 ve 25. Maddeler) olarak isimlendirilmiştir (Akt: Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçekten 30 ile 150 arasında puan alınabilmektedir. Ayrıca “Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceler” alt ölçeğinin puan aralığı 13 ile 65 arasında; “Şaşkınlık – Kaçma Fantezileri” alt ölçeğinin puan aralığı 6 ile 30 arasında; “Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İsteği” alt ölçeğinin puan aralığı 3 ile 15 arasında; “Yalnızlık – İzolasyon” alt ölçeğinin puan aralığı 4 ile 20 puan arasında ve “Ümitsizlik” alt ölçeğinin puan aralığı 4 ile 20 arasında değişmektedir. Ölçekten ve alt ölçeklerden alınan toplam puanların yüksekliği, olumsuz otomatik düşüncelerin yaygın bir şekilde ve sıklıkla ortaya çıktığını göstermektedir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği’nin Türkçe uyarlaması, Şahin ve Şahin (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek ilk olarak Şahin ve Şahin (1988) tarafından Türkçe’ye çevrilmiş ve ölçeğin İngilizce ve Türkçe formları, her iki dili de iyi bilen 53 öğrenciye uygulanmıştır. Uygulanan iki form arasındaki korelasyon katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu .75, MMPI – D skalası ile .85, Çok Yönlü Depresyon Ölçeği ile .60 ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ile .27 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri’ne göre semptomatik olan ve olmayan grupları anlamlı olarak ayırt edebildiği belirtilmektedir. Ölçeğin her bir maddesinin ayrı ayrı geçerliliğine bakılmış ve 30 maddenin 30’unun da ayırıcı geçerliliği olduğu bulunmuştur (Savaşır ve Şahin 1997).

3.4 VERİLERİN TOPLANMASI

Bu çalışma kapsamında, öncelikle Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Klinik Araştırmalar Etik Kurulu ve Milli Eğitim Bakanlığı Samsun İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan izinlerin ardından verilerin toplanma süreci takip edilmiştir. Etik izin Formları Ek 1 ve Ek 2’de sunulmaktadır. Belirlenen okullarda veri toplama sürecine başlamadan önce ilgili okulların yöneticileriyle görüşülerek gerekli izinler

alınarak uygun sınıflar belirlenmiştir. Yönetici, dersin öğretmeni ve okul rehber öğretmeni tarafından belirlenen gün ve saatlerde araştırmacının okulda bulunmasıyla veriler araştırmacı ve rehber öğretmen tarafından toplanmıştır.

Ergenlere araştırmanın amacı kısaca açıklanarak ölçek maddelerini içtenlikle yanıtlamaları istenmiştir. Araştırmacı tarafından hazırlanan aydınlatılmış onam formu yoluyla katılımcılara kimlik bilgilerini belirtmeleri gerekmediği, çalışmaya katılmanın gönüllülük esasına dayalı olduğu, elde edilecek bilgilerin gizliliği ve amacı, cevaplandıracağı anketin bölümleri, ayırmaları istenen yaklaşık süre, araştırmacı ve tez yöneticisine ait iletişim bilgileri yer sunulmuştur. Aydınlatılmış onam formu EK3'te sunulmaktadır. Bu çalışma kapsamında demografik bilgi formu (EK 4), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (EK 5), Algılanan Anne-Baba Tutumu Ölçeği (EK 6) ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği (EK 7), aydınlatılmış onam formu ile birlikte öğrencilere dağıtılmıştır. Anket uygulaması sırasında katılımcılardan gelen sorular araştırmacı tarafından cevaplandırılmıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan ergenlerin ölçek uygulamaları yaklaşık 15 dakika sürmüş ve tüm katılımcıların ölçek uygulamalarını tamamlamalarının ardından veri toplama araçları araştırmacı tarafından toplanmıştır.

3.5 VERİLERİN ANALİZİ

Bu çalışma kapsamında toplanan verilerin çözümlenmesi SPSS 21.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın temel amacı olan algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerin ergenlerde benlik saygısını yordama düzeyinin analizi için Çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Buna ek olarak, çalışmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerine ilişkin cinsiyet farklılıkları için analizler yürütülmüştür. Buna göre, çalışmanın bağımlı değişkeni olan benlik saygısının cinsiyete yönelik farklılık gösterip göstermediğini test etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanırken; bağımsız değişkenlerden biri olan algılanan anne-baba tutumlarının cinsiyet farkını anlamaya ilişkin Çok Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Çalışmanın diğer bir bağımsız değişkeni olan Olumsuz Otomatik Düşüncelerin cinsiyete ilişkin farklılığının anlaşılması için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır.

4.BULGULAR

Bu bölümünde, araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan sorulara yanıt aramak amacıyla gerçekleştirilen analiz bulgularına yer verilmektedir.

Buna göre, bu bölüm üç ana başlıktan oluşmaktadır. İlk kısmında çalışmanın değişkenleri olan benlik saygısı, algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelere ilişkin cinsiyete göre farklılaşma olup olmadığına ilişkin bulgular sunulmaktadır. İkinci kısımda, değişkenler arasındaki korelasyon bulguları sunulmuş ve üçüncü kısımda algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerin ergenlerde benlik saygısını yordamasını anlamaya yönelik olarak gerçekleştirilmiş olan analiz bulgularına yer verilmiştir.

4.1 ERGENLERDE BENLİK SAYGISI, ALGILANAN ANNE-BABA TUTUMLARI VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERE İLİŞKİN CİNSİYET FARKLILIKLAR

Araştırmada yer alan tüm değişkenler için kullanılan veri toplama araçları, daha önce yöntem bölümünde de belirtildiği gibi, geçerlik ve güvenilirlikleri saptanmış ölçüm araçlarıdır. Buna göre, tek boyuttan oluşan Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinden bir toplam puan türü elde edilirken, üç boyuttan oluşan Algılanan Anne-Baba Tutumları ölçeğinden üç puan türü ve beş boyuttan oluşan Olumsuz Otomatik Düşünceler ölçeğinden beş puan türü elde edilmiştir. Buna göre her bir değişkenin alt boyutlarına ilişkin cinsiyet farklılıkları incelenmiştir.

4.1.1 Ergenlerde Benlik Saygısı, Algılanan Anne-Baba Tutumları ve Olumsuz Otomatik Düşüncelere İlişkin Cinsiyet Farklılıkları

Bu araştırma çerçevesinde ilk olarak, araştırmanın bağımlı değişkeni olan benlik saygısı ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturan algılanan anne-baba tutumları ve

olumsuz otomatik düşünceler değişkenlerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin anlaşılmasına yönelik olarak bazı tanımlayıcı istatistik analizleri uygulanmıştır. Buna göre, çalışmaya katılan ergenlerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde ettikleri puanların cinsiyete yönelik farklılık olup olmadığının anlaşılması için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanırken; Anne-Baba Tutumları Ölçeğinden elde edilen alt boyutlar (Kabul/İlgi, Psikolojik Özerklik, Denetleme) için Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Beş alt boyutuyla (Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri, Şaşkınlık – Kaçma Fantazileri, Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri, Yalnızlık – İzolasyon, Ümitsizlik) değerlendirilen Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeğinden elde edilen puan için Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Değişkenlerin cinsiyet farklılıklarına ilişkin analiz bulguları ayrıntıları aşağıda sunulmaktadır.

4.1.1.1 Ergenlerde benlik saygısına ilişkin cinsiyet farklılıkları

Bu çalışma çerçevesinde, çalışmanın bağımsız değişkeni olan ergenlerde benlik saygısının cinsiyet farklılığının anlaşılması amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA sonuçları benlik saygısı puanlarının kız ve erkek öğrencilerde anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Kız ve erkek öğrencilerin Rosenberg benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapmaları Tablo 4.1’de sunulmaktadır.

Tablo 4.1: Benlik saygısı puanlarının cinsiyete ilişkin farklılığı

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	F	P
Benlik Saygısı	Kız	417	30.17	5.44	.78	.38
	Erkek	200	30.58	5.26		

p < .05

Tablo 4.1.'de sunulduğu gibi, ergenlerde benlik saygısının cinsiyete göre anlamlı farklılığı bulunmamaktadır, $F_{(1, 615)} = 0.78$, $p > .05$. Diğer bir deyişle, çalışmaya katılan kız ve erkek ergenlerin Rosenberg benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların farklılığı istatistiksel olarak manidar değildir.

4.1.1.2 Ergenlerde anne-baba tutumuna ilişkin cinsiyet farklılıkları

Çalışmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan anne-baba tutumlarına ilişkin cinsiyet farklılığının anlaşılması amacıyla Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır.

Bulgular, cinsiyet temel etkisinin anne-baba tutumları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır ($F_{(3, 323)} = 40.65$, $p = .00$, $\eta^2 = .27$, Wilks' Lambda = .73; $p = .00$). Anne-baba tutumlarının alt boyutlarından olan Psikolojik Özerklik ($F_{(1, 327)} = 4.74$, $p = .03$) ve denetleme ($F_{(1, 327)} = 119.20$, $p = .00$) boyutlarında kız ve erkek ergenler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Cinsiyet farkına yönelik bulgular Tablo 4.2'de sunulmaktadır. Buna göre, istatistiksel olarak anlamlı bulunan anne-baba tutumları boyutları p değeri yoluyla belirtilmiştir. Bulgular, Psikolojik özerklik tutumuna ilişkin kız ergenlerin puanları erkek ergenlerin puanlarından yüksek bulunurken; Denetleme tutumu puanlarının erkek ergenlerde daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur.

Tablo 4.2: Anne-baba tutumları puanlarının cinsiyete ilişkin farklılığı

Anne-Baba Tutumları	P	Kız			Erkek	
		N	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Kabul/İlgi		327	16.56	4.15	16.49	3.97
Psikolojik Özerklik	< .05	327	16.96	3.73	15.99	4.33
Denetleme	< .05	327	11.96	2.33	15.27	3.11

$p < .05$

4.1.1.3 Ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelere ilişkin cinsiyet farklılıkları

Çalışmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan olumsuz otomatik düşüncelere ilişkin cinsiyet farklılığının anlaşılması amacıyla Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır.

Bulgular, cinsiyet temel etkisinin olumsuz otomatik düşünceler üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır ($F_{(5, 554)} = 2.41$, $p = .03$, $\eta^2 = .02$, Wilks' Lambda = .98; $p = .00$). olumsuz otomatik düşüncelerin alt boyutlarından olan Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri ($F_{(1, 558)} = 6.89$, $p = .01$), Şaşkınlık – Kaçma Fantazileri ($F_{(1,558)} = 10.84$, $p = .00$), Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri ($F_{(1,558)} = 9.34$, $p = .00$), Yalnızlık – İzolasyon ($F_{(1,558)} = 6.73$, $p = .01$) ve Ümitsizlik ($F_{(1,558)} = 4.49$, $p = .03$), boyutlarının hepsinde kız ve erkek ergenler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur

Kız ve erkek ergenlerin ortalama ve standart sapma puanları Tablo 4.3'de sunulmaktadır. Buna göre, istatistiksel olarak anlamlı bulunan anne-baba tutumları boyutları p değeri yoluyla belirtilmiştir. Bulgular, Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri, Şaşkınlık – Kaçma Fantazileri, Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri, Yalnızlık – İzolasyon ve Ümitsizlik boyutlarında kız ergenlerin puanlarının erkek ergenlerin puanlarından yüksek olduğu ortaya konulmuştur.

Tablo 4.3: Olumsuz otomatik düşünceler puanlarının cinsiyete ilişkin farklılığı

	<i>P</i>	Kız		Erkek	
		\bar{x}	<i>SS</i>	\bar{x}	<i>SS</i>
Olumsuz Otomatik Düşünceler					
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	< .05	19.75	8.77	17.87	7.65
Şaşkınlık – Kaçma Fantazileri	< .05	13.59	6.16	12.17	5.71
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	< .05	7.86	3.36	6.94	3.19
Yalnızlık – İzolasyon	< .05	9.41	3.76	8.52	4.72
Ümitsizlik	< .05	8.18	4.22	7.43	3.75

$p < .05$

4.2 ERGENLERDE BENLİK SAYGISI, ALGILANAN ANNE-BABA TUTUMLARI VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER DEĞİŞKENLERİNE İLİŞKİN KORELASYON BULGULARI

Çalışmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki düzeyinin anlaşılması için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Buna göre, çalışmanın katılımcıları olan ergenlerin, çalışmanın bağımsız değişkeni olan benlik saygısı ile bağımlı değişkenleri oluşturan Algılanan Anne-Baba Tutumları (Kabul/İlgi, Psikolojik Özerklik, Denetleme) ve Olumsuz Otomatik Düşünceler (Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri, Şaşkınlık – Kaçma Fantazileri, Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri, Yalnızlık – İzolasyon, Ümitsizlik) Ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 4.7’de sunulmaktadır.

Tablo 4.7: Araştırma değişkenlerine ilişkin pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	\bar{x}	S	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Benlik Saygısı	30.3	5.4	1								
2. Kabul/İlgi	16.7	4.3	-.29**	1							
3. Psikolojik Özerklik	16.6	3.9	.26**	-.11**	1						
4. Denetleme	13.5	3.2	.06	-.02	-.06	1					
5. Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	19.1	8.4	-.68**	.30**	-.23**	.02	1				
6. Şaşkınlık – Kaçma Fantazileri	13.1	6.3	-.52**	.32**	-.19**	.05	.79**	1			
7. Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	7.6	3.3	-.51**	.32**	-.13**	.04	.71**	.80**	1		
8. Yalnızlık – İzolasyon	9.1	4.1	-.48**	.26**	-.21**	.05	.70**	.72	.71**	1	
9. Ümitsizlik	7.9	4.1	-.49**	.30**	-.19**	.02	.77**	.77**	.72**	.69**	1

** $p < .01$

Tablo 4.7’te görüldüğü üzere, ergenlerde benlik saygısı puanları, algılanan anne-baba tutumunun psikolojik özerklik alt boyutu ile anlamlı düzeyde olumlu ($r = .26$; $p < .01$), korelasyon gösterirken; algılanan anne-baba tutumunun alt boyutu olan kabul ilgi ($r = -.29$; $p < .01$) ve olumsuz otomatik düşüncelerin alt boyutları olan kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($r = .68$; $p < .01$), şaşkınlık – kaçma fantazileri ($r = .52$; $p < .01$), kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ($r = .51$; $p < .01$), yalnızlık – izolasyon ($r = .48$; $p < .01$) ve ümitsizlik ($r = .49$; $p < .01$), alt boyutlarıyla olumsuz yönde anlamlı bir korelasyon ortaya koymaktadır. Buna karşın, ergenlerde benlik saygısı puanlarının algılanan anne-baba tutumlarının alt boyutu olan denetleme ($r = .06$; $p > .01$) ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır.

4.3 ALGILANAN ANNE-BABA TUTUMLARI VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN ERGENLERDE BENLİK SAYGISINI YORDAMA DÜZEYİ

Bu çalışma çerçevesinde, çalışmanın bağımsız değişkeni olarak belirlenen Algılanan Anne-Baba Tutumları (Kabul/İlgi, Psikolojik Özerklik, Denetleme) ve Olumsuz

Otomatik Düşünceler (Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri, Şaşkınlık – Kaçma Fantazileri, Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri, Yalnızlık – İzolasyon, Ümitsizlik) değişkenlerinin, çalışmanın bağımlı değişkeni olan benlik saygısını yordama düzeyi incelenmektedir. Bu doğrultuda, çalışmaya katılan ergenlerin Algıladıkları Anne-Baba Tutumları (Kabul/İlgi, Psikolojik Özerklik, Denetleme) ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin (Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri, Şaşkınlık – Kaçma Fantazileri, Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri, Yalnızlık – İzolasyon, Ümitsizlik) onların benlik saygısını ne düzeyde yordadığının anlaşılması amacıyla Çoklu Regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizi sonuçları, algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerin, ergenlerin benlik saygısını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur ($F_{(8,278)} = 32.25$, $p = .00$). Bu modele göre, tüm bağımlı değişkenler ortak olarak benlik saygısının % 42'sini açıklamaktadır ($R = .70$, $R^2 = .47$). Regresyon modelinin ortaya koyan ANOVA tablosu 4.8'de sunulmaktadır.

Tablo 4.8: Regresyon modeli ANOVA tablosu

Model	R	R ²	Uyarlanmış R ²	F	Sd1	Sd2	P
1	.699	.489	.474	32.25	8	270	.000

Standardize edilmiş regresyon katsayısının kareleri (β^2) dikkate alındığında, Algılanan Anne-Baba Tutumunun alt boyutu olan Kabul/ilgi tutumunun ($\beta^2 = -.07$, $p > .05$) ergenlerde benlik saygısını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı ortaya konulmuştur. Algılanan Anne-Baba Tutumunun alt boyutları olan Psikolojik Özerklik tutumunun ($\beta^2 = .20$, $p < .05$), Denetleme Tutumunun ($\beta^2 = .19$, $p < .05$). Olumsuz Otomatik Düşüncelerin alt boyutları olan Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri ($\beta^2 = -.43$, $p < .05$), Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri ($\beta^2 = -.26$, $p < .05$) alt boyutunun benlik saygısını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymaktadır. Buna karşın, Şaşkınlık – Kaçma Fantazileri ($\beta^2 = -.05$, $p > .05$) ve Yalnızlık – İzolasyon ($\beta^2 = -.03$, $p > .05$) ve Ümitsizlik ($\beta^2 = -.18$, $p > .05$) alt boyutlarının benlik saygısını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı ortaya

çıkmiştir. Bulgular, bu değişkenlerin benlik saygısını anlamlı yordayıcıları olduğunu, regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerlerinin psikolojik özerklik ($t = 3.34$, $p < .001$), denetleme ($t = 2.43$, $p < .001$), kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($t = -8.84$, $p < .001$) ve kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ($t = -2.04$, $p < .001$) için anlamlı düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Regresyon sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 4.9’da sunulmaktadır.

Tablo 4.9: Algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerin benlik saygısını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar		
	β^2	<i>Std.Hata</i>	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
Sabit	33.73	1.89		17.79	.000
K_İ	-.066	.59	-.50	-1.109	.269
PÖ	.195	.061	.147	3.226	.001
Den	.189	.072	.115	2.627	.009
Neg D	-.428	.051	-.638	-8.413	.000
Ş_K	-.053	.079	.058	.663	.508
K_D	-.257	.126	-.144	-2.045	.042
Y_İ	-.032	.072	-.027	-.444	.657
ÜM	-.179	.097	.131	1.847	.066

K_İ: Kabul/İlgi; PÖ: Psikolojik Özerklik; Den: Denetleme; NegD: Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri; ŞK: Şaşkınlık – Kaçma Fantazileri; KD: Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri; YL: Yalnızlık – İzolasyon, ÜM: Ümitsizlik

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi ergenlerde benlik saygısını en yüksek düzeyde yordayan sırayla Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri ($r = -.64$), Psikolojik Özerklik ($r = .15$), Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri ($r = .14$) ve Denetleme ($r = .11$)’dir. Bunun yanında psikolojik özerklik ve denetleme boyutları ergenlerde benlik

saygısını olumlu yönde etkilerken, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ve kişisel uyumsuzluk ve değişme isteklerinin ergenlerin benlik saygısını olumsuz olarak etkilediği ortaya konulmuştur.



5.TARTIŞMA

Bu çalışmada, ergenlerde benlik saygısının algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerle yordanması incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurularak bu bölüm iki kısımdan oluşturulmuştur. Birinci kısımda ergenlerin benlik saygısı, algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerinin cinsiyete ilişkin farklılıkları, ikinci kısımda ergenlerde benlik saygısının algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerle yordanmasına ilişkin bulgular tartışılmıştır.

5.1 ERGENLERDE BENLİK SAYGISI, ALGILANAN ANNE-BABA TUTUMLARI VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERE İLİŞKİN CİNSİYET FARKLILIKLARININ TARTIŞILMASI

Benlik saygısı kişinin kendi hakkında inandıkları hissettikleri ile ilgili “kendini algılayışı” olarak tanımlanmaktadır (Erbil ve diğ. 2006). Buna göre, iki tür benlik saygısı bulunurken, bu kişinin kendine ilişkin yaptığı olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri sonucu belirlenmektedir. Kişinin kendini değerlendirirken olumlu bir tutum içindeyse olması benlik saygısının yüksek olduğunu, kendini değerlendirirken olumsuz bir tutum içinde olması ise benlik saygısının düşük olması olarak değerlendirilmektedir (Çankaya 2007). Ergenlik döneminde gelişen benlik imgeleri ergenin kendine yaklaşım biçimini belirlemektedir. Buna göre, benlik saygısı ergenin ileriki yaşamındaki düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını belirleyen kimliğin çekirdeğini oluşturur (Erbil ve diğ. 2006).

Bu çalışmanın amacı, ergenlerde benlik saygısının algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerle yordanması araştırmaktır. Bu doğrultuda bu çalışma kapsamında ilk olarak bağımlı değişkenin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Bu amaçlarla gerçekleştirilen istatistiksel analiz bulguları kız ve erkek ergenlerde benlik saygısına ilişkin bir farklılık olmadığına işaret etmiştir. Alan yazında, kızların ergenlikte fiziksel görünüme daha çok önem vermesi ve daha çok olumsuz

beden imgesine sahip olmalarının yanı sıra sosyal ilişkilerine verdikleri önemin toplum tarafından ödüllendirmemesi sebebiyle kızlarda benlik saygısının daha düşük olması belirtilmektedir. Bu çalışma kapsamında belirtilmiş olan hipotezin, kız ergenlerde benlik saygısının düşük olması yönünde olmasına rağmen araştırma sonucu bu bulguyu desteklememektedir. Bulgular, çalışma kapsamında ergenlerde benlik saygısına ilişkin cinsiyete yönelik bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadır. Bunun nedeninin çalışmanın sınırlılıklarında belirtilen örneklemden kaynaklandığı düşünülebilir. Bunun yanında günümüzde, kız ergenlerde öz bakımın artması ve toplumla ailenin bilinçlenmesiyle kızlara ve erkeklere bakışı arasındaki farkın azalması yada kız ergenlerin bu durumu kabullenmesi ile ilgili olduğu düşünülebilir.

Çalışmanın bulguları daha önce Dinç (1992), Torucu (1995), İkiz.(2000), Balat ve Akman (2004) ve Ünüvarı (2007)'nin çalışmalarıyla tutarlılık göstermektedir. Bazı çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Kurşun (1998)'un ergenlerle yürüttüğü çalışmada kız ergenlerin benlik saygısının erkek ergenlerden yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşın daha önce yürütülmüş olan Hatipoğlu (1996)'nın çalışma bulguları bu çalışma ile aynı doğrultuda değildir. Çalışmasında erkek ergenlerin benlik saygısının kız ergenlerden yüksek olduğunu rapor etmiştir. Bu farklılıkların sebebi araştırmaların yapıldığı kültürel etkenler ile ilgili olabilir.

Çocuk yetiştirme tutumu genel anlamda, çocuğa yöneltilen tutumların, davranışların ve beklentilerin bütünü olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz 2000). Çocuk yetiştirme tutumları toplumdan topluma, kültürden kültüre farklılıklar gösterdiği gibi aileden aileye de farklılıklar gösterebilmektedir (Kulaksızoğlu 2011). Ergenlerin özerkliklerinin ve sosyalleşmelerinin desteklenmesi için, ebeveynlerin benimsedikleri ana-babalık tutumları önem arz etmektedir (Damarlı 2006). Çocuğun yüksek benlik saygısına sahip olması, kendini yönetebilmesi ve doyumlu bir birey olarak gelişmesi için anne-babasının yaklaşımı büyük ölçüde önemli olmaktadır (Yavuzer 2016, s.56).

Bu çalışmanın amacı doğrultusunda ikinci olarak algılanan anne-baba tutumlarının cinsiyete göre farklılığı araştırılmıştır. Algılanan anne-baba tutumları üç boyutta değerlendirilmektedir. Buna göre Kabul/İlgi, Psikolojik Özerklik ve Denetleme

boyutlarına ilişkin kız ve erkek ergenler arasında bir farklılık olup olmadığını anlamak için uygun analizler gerçekleştirilmiştir. Kabul-ilgi boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmazken, psikolojik özerklik ve denetleme boyutunda anlamlı farklılık bulunmaktadır. Psikolojik özerklik boyutunda kız ergenlerin puanı yüksekken, denetleme boyutunda erkeklerin puanı yüksektir. Buna göre, kız ergenlerin psikolojik özerkliği daha çok algıladığı düşünülebilir. Benzer olarak analiz bulgusunun ortaya koyduğu algılanan denetleme boyutunda erkek ergenlerin kızlardan daha yüksek puan almış olması, erkek ergenlerin denetlemeyi daha çok algıladığı şeklinde yorumlanabilir. Bunun sebebi; toplumda çocuklara konulan sınırlarda aileler kızları ile daha az çatışma yaşamaktadır. Aile tarafından konulan sınırlar kızlar tarafından kabullenilmiştir. Bu sebeple psikolojik özerkliği erkeklerden daha çok algıladığını düşünülebilir. Bu sonuca göre de erkekler denetlemeyi kızlardan daha fazla algılamaktadır. Çünkü; aileden aileye değişse de toplumda erkek çocuklarına tanınan serbestlik sınırı daha fazladır. Bu serbestliğin getireceği riskli davranışları ve zararları engellemek için anne-babalar daha fazla denetimi sağlamaya çalışmaktadır. Bu da erkeklerin denetleme boyutunu daha çok algıladığını göstermektedir.

Çalışmanın bulgularına benzer bulgular daha önce Aktaş (2011)'ın yaptığı araştırmada görülmektedir. Bu araştırmada cinsiyet değişkeni açısından algılanan anne-baba tutumları (demokratik, otoriter, koruyucu-istekçi) puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Araştırmada kız öğrenciler anne-baba tutumlarını erkek öğrencilere göre daha fazla demokratik olarak algılamaktadır. Erkekler de anne-baba tutumlarını kız öğrencilere göre daha fazla otoriter olarak algılamaktadır. Buna karşın daha önce yürütülmüş olan Ünüvarı (2007)'nin araştırma sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni açısından algılanan anne-baba tutumları (demokratik, otoriter, koruyucu) puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Otomatik düşünceler, zihin akışını ortaya çıkaran sözel ya da imgesel parçalardır. Bu düşünceler kendiliğinden ve aniden meydana gelirler, yönlendirme ve güdülenme sonucu oluşan düşünce ürünü değildirler. Çoğunlukla fark edilemezler, yalnızca onlara eşlik eden duygu fark edilmektedir (Türkçapar 2014). Otomatik düşünceler duygulara sebep olmaktadır. Kişi bu düşüncelerin farkına varmasa da hissedilen duygudan önce

otomatik düşüncelerin akla geldiği düşünülmektedir. Bireyin duyguyu hissederek anlamlandırması ve daha sonra, sorgulamasıyla birlikte otomatik düşüncesinin farkına varması, bu sanıyı desteklemektedir. Kısaca otomatik düşünceler, kişinin üzüntüsüne, kaygısına, öfkesine, mutluluğuna sebep olabilen düşüncelerdir (Gökdağ 2014).

Bu çalışmanın amacı doğrultusunda üçüncü olarak olumsuz otomatik düşüncelerin cinsiyete göre farklılığı araştırılmıştır. Olumsuz otomatik düşünceler beş alt boyutta değerlendirilmektedir. Buna göre; Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri, Şaşkınlık – Kaçma Fantazileri, Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri, Yalnızlık – İzolasyon ve Ümitsizlik boyutlarına ilişkin kız ve erkek ergenler arasında bir farklılık olup olmadığını anlamak için uygun analizler gerçekleştirilmiştir. Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri, Şaşkınlık – Kaçma Fantazileri, Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri, Yalnızlık – İzolasyon ve Ümitsizlik boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Olumsuz otomatik düşüncelerin tüm alt boyutlarında kızların puanı erkeklerden yüksektir.

Bu bulguya bakıldığında kızların olumsuz otomatik düşüncelere erkeklerden daha fazla sahip olduğu saptanmıştır. Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri boyutunda kızların puanının yüksek olması kızların erkeklerden daha çok olumsuz beden algısına sahip olması, kızlara yönelik beklentinin erkek ergenlere oranla daha yüksek olması ve bu doğrultuda kız ergenlerin başarısızlık korkusu oluşturması olasılığı ve benzer olarak kız ergenlerden beklentilerin erkek ergenlerden yüksek olmasının kız ergenlerde mükemmeliyetçi kişilik yapısına yönelmeye neden olması ve bu durumun kızların kendileri hakkında daha çok negatif duygu ve düşüncelere sahip olmasına sebep olduğu şeklinde açıklanabilir. Şaşkınlık ve kaçma fantazilerinde kızların puanının yüksek olması kültürel olarak kızların erkeklerden daha çok sınırlandırılmasının bu otomatik düşünceye sebep olduğu düşünülebilir. Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri puanının kızlarda yüksek olması kızların olumsuz beden algısı ve kızlara yönelik beklentinin yüksek olması kızların değişme isteklerinin daha çok olmasına sebep olması ile açıklanabilir. Yalnızlık- izolasyon puanının kızlarda yüksek olması kızların toplumda erkeklerden daha çok baskı altında olması ile açıklanabilir. Bu durum kızların daha yalnız hissetmesi ile açıklanabilir. Ümitsizlik boyutunun kızlarda yüksek olmasının

sebebi; kızların beklentiler sonucunda oluşturduğu mükemmelliyetçi yapısı sebebiyle karşılaştıkları önemli ya da önemsiz başarısızlıklar karşısında hayata daha karamsar bakmaları önemsiz ayrıntıları bile büyütmeleri daha ümitsiz düşüncelerine sebep olduğu düşünülebilir.

Araştırma sonucunu Bozkurt (1998) ve Öztütüncü (1996)'nın araştırma sonuçları desteklemektedir. Buna karşı Kurtoğlu (2009)'nun yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin otomatik düşünceleri kız öğrencilerden göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Kuyucu (2007)'nin çalışmasında ise ergenlerin cinsiyetlerine göre bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Ancak alt ölçeklerinden hayalperestlik ve tartışmalara katılabilme ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin hayalperestlik puan ortalamaları, kızlardan daha düşük; tartışmalara katılabilme puan ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Koçkan (2015) yaptığı çalışmada otomatik düşüncelerle cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır.

5.2 ALGILANAN ANNE-BABA TUTUMLARI VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN ERGENLERDE BENLİK SAYGISINI YORDAMA DÜZEYİNİN TARTIŞILMASI

Günümüze kadar yürütülen araştırma bulguları algılanan anne-baba tutumlarının ve otomatik düşüncelerin ergenlerde benlik saygısına etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Algılanan anne-baba tutumlarının psikolojik özerklik ve denetleme boyutları ile olumsuz otomatik düşüncelerin kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutlarının benlik saygısını anlamlı derecede yordadığı ortaya konulmuştur. Psikolojik özerklik ve denetleme olumlu olarak etkilerken, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri olumsuz olarak etkilemektedir. Diğer bir deyişle, psikolojik özerklik ve denetleme tutumu benlik saygısında artış sağlarken kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, kişisel uyumsuzluk ve değişme isteklerinin benlik saygısında azalmaya sebep olduğu görülmektedir. Ergenlerde benlik saygısını en yüksek düzeyde

yordayan sırayla kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, psikolojik özerklik, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ve denetlemedir.

Çalışmanın bulgularından algılanan anne-baba tutumlarında, alt boyutlarından biri olan psikolojik özerklik boyutunun çalışmaya katılan ergenlerde benlik saygısına etkisi bulunmuştur. Buna Güngör (1989)'ün ergenler üzerinde yaptığı çalışma bulguları benzerlik göstermektedir. Buna göre Güngör (1989) lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerini etkileyen etmenlerin anlaşılmasına yönelik olarak başlattığı çalışmasında, anne-baba tutumlarını demokratik algılayan ergenlerin özsaygılarının, otoriter olarak algılayanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer olarak Akbay (1988)'in yürüttüğü araştırmada, 932 Fen Lisesi öğrencisinde aile yaklaşımını destekleyici olarak algılayan ergenlerin benlik saygısı algılarının yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma çerçevesinde oluşturulan hipotez, kabul- ilgi boyutunun benlik saygısına olumlu etkisi olabileceği yönünde olmasına rağmen bu yönde bir bulguya rastlanmamıştır. Alan yazında bu konuda gerçekleştirilen çalışmaların yetersizliği bu bulgunun tartışılmasını kısıtlamaktadır.

Araştırma sonucunda olumsuz otomatik düşüncelerin kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri boyutlarının benlik saygısına etkisi bulunmuştur. Alan yazında bu konuda gerçekleştirilen çalışmaların yetersizliği bu bulgunun tartışılmasını kısıtlamıştır. Buna benzer Kuyucu (2007)'nin yaptığı araştırmada bilişsel çarpıtmalar ile benlik değeri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmada ergenlerin benlik saygısında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerinde kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kızların puanı otomatik düşünceleri tüm alt boyutlarda (kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık – kaçma fantazileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık – izolasyon, ümitsizlik) erkeklerden yüksek tespit edilmiştir.

Ergenlerin algılanan anne-baba tutumlarının cinsiyete göre farklılığı ölçeğin alt boyutlarında farklılaşmaktadır. Kabul-ilgi boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Psikolojik özerklik boyutunda anlamlı farklılık bulunmaktadır. Psikolojik özerklik boyutunda kızların puanı erkeklerden yüksek çıkmıştır. Kızlar psikolojik özerkliği daha çok algılamaktadır. Denetleme boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkeklerin puanı kızlardan yüksektir. Erkekler denetlemeyi kızlardan daha çok algılamaktadır.

Yapılan araştırmada algılanan anne-baba tutumlarının psikolojik özerklik ve denetleme boyutları ve olumsuz otomatik düşüncelerin kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutlarının benlik saygısını anlamlı derecede yordadığı ortaya konulmuştur. Psikolojik özerklik ve denetleme olumlu olarak etkilerken, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri olumsuz olarak etkilemektedir. Diğer bir deyişle, psikolojik özerklik ve denetleme tutumu benlik saygısında artış sağlarken kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, kişisel uyumsuzluk ve değişme isteklerinin benlik saygısında azalmaya sebep olduğu görölmektedir. Ergenlerde benlik saygısını en yüksek düzeyde yordayan sırayla kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, psikolojik özerklik, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ve denetlemedir.

Ergenlerde benlik saygısı puanları, algılanan anne-baba tutumunun psikolojik özerklik alt boyutu ile anlamlı düzeyde olumlu korelasyon gösterirken; algılanan anne-baba tutumunun alt boyutu olan kabul ilgi ve olumsuz otomatik düşüncelerin alt boyutları olan kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık – kaçma fantazileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık – izolasyon ve ümitsizlik alt boyutlarıyla olumsuz yönde anlamlı bir korelasyon ortaya koymaktadır. Buna karşın, ergenlerde benlik saygısı puanlarının anne-baba tutumlarının alt boyutu olan denetleme ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır.

Bu araştırmada ortaya çıkan bulgular ışığında şu öneriler getirilebilir:

Yapılan araştırma Türkiye'nin her bölgesinden farklı çalışma grubu ele alınarak daha genellenebilir ve araştırma sonuçları karşılaştırılarak değerlendirilebilir.

Araştırma yapıldıktan sonra benlik saygısının boyutları farkedilmiştir. Araştırmacıların bundan sonraki çalışmalarda benlik saygısını boyutları ile ölçmeleri daha ayrıntılı değerlendirme yapmalarını sağlayacaktır.

Araştırma sonucunda benlik saygısı cinsiyete göre farklılaşmamıştır. Bu bazı araştırmalarla tutarlılık gösterirken bazılarıyla göstermez. Bu farklılıkların nedeni örneklem farklılıkları olabilir. Alanda yapılacak sonraki çalışmalar bu farklılıkların sebebinin daha açık bir şekilde ortaya çıkmasını sağlayabilir.

Elde edilen bulgulara göre, olumsuz otomatik düşüncelerin benlik saygısı üzerindeki etkisi göz önünde bulundurularak ergenlerde benlik saygısını yükseltmek için bilişsel davranışçı terapi yöntemleriyle çalışmalar yürütülebilir. Okullarda rehberlik servislerinde olumsuz otomatik düşünceleri azaltmak için öğrencilerle bireysel ya da grupla psikolojik danışmanlık hizmetleri yapılabilir.

Olumsuz otomatik düşüncelerde ergenler üzerinde kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ve kişisel uyumsuzluk ve değişme isteklerinin benlik saygısını

düşürdüğü tespit edilmiştir. Bu doğrultuda bu otomatik düşüncelere sebep olan durumlar araştırılabilir ve bu doğrultuda özel olarak ergenlerle çalışmalar yapılabilir.

Kız ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerinin tüm alt boyutlarda erkeklerden yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Alanda yapılacak bundan sonra ki çalışmalar bu farklılığın sebebinin daha açık bir şekilde ortaya çıkmasını sağlayabilir.

Elde edilen bulgulara göre, ergenin benlik saygısı oluşumunda anne-baba tutumlarının önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun için öncelikle aileler bilinçlendirilmelidir. Okullarda rehber öğretmenlerin ve “Rehberlik Araştırma Merkez”lerinin desteği ile aileleri bilinçlendirme seminerleri düzenlenmeli ve bu seminerlerde sergileyecekleri tutumun çocuklarının yaşamlarında ne kadar etkili olacağı anlatılmalıdır. Aileler neden sağlıklı bir tutum sergilemeleri gerektiğinin bilincine vardırılmadır.

Araştırmada kız çocuklarında psikolojik özerklik boyutunun benlik saygısının gelişiminde daha önemli olduğu tespit edilmiştir. Kız ergenler yönünden bunun önemi ailelere anlatılmalı ve buna uygun davranış sergilemeleri için aileler bilinçlendirilmelidir.

Araştırmada erkek çocuklarında için denetleme boyutunun benlik saygısının gelişiminde daha önemli olduğu tespit edilmiştir. Erkek ergenler yönünden bunun önemi ailelere anlatılmalı ve bu yönde tutum sergilemeleri için aileler bilinçlendirilmedir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Arı, R. (Ed.). 2002. *Çocuk ve ergende sosyal ve ahlak gelişimi*. Ankara: Nobel.
- Arı, R., 2006. *Gelişim ve öğrenme*. 3. Basım. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bacanlı, H., 2007. *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem Asal Yayıncılık.
- Baumrind, D., 1991. Parenting styles and adolescent developoment. *The encyclopedia of adolescence*. 2. pp. 746-758.
- Baymur, F.B., 1972. *Genel psikoloji*. 19. Baskı. İstanbul: İnkilap.
- Beck, A. T., Freeman, A. ve Davis, D. D., 2004. *Cognitive therapy of personality disorders*. Second edition. New York: The Guilford Press.
- Beck, J. S., 2014. *Bilişsel davranışçı terapi temelleri ve ötesi*. 2.Basım. M. Şahin ve I.T. Cömert (Çev.), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bee, H. & Boyd, D., 2009. *Çocuk gelişim psikolojisi*. İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Bilge, F., 2012. Gestalt ve İnsancıl Yaklaşımda Öğrenme. *Eğitim Psikolojisi Gelişim-Öğrenme-Öğretim*. 9.Baskı. Ankara: Pegem Akademi, ss.272-302.
- Burger, J.M., 2006. *Kişilik*. İ.D.E. Sağıroğlu (Çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel F., 2012. *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cooley,H., 1986. *The self in social interaction*. New York: John Wiley and Sons.
- Coopersmith, S., 1967. *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H.Freeman & Co.
- Coopersmith, S., 1974. *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H.Freeman

- Cüceloğlu, D., 2011. *İnsan ve davranışı*. 21.Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Deniz, M.E., 2008. Ergenlik çağı sosyal ilişkileri. *Eğitime yeni bakışlar*. Konya: Eğitim Akademi Yayınları, ss.71-86.
- Eisenberg, S. ve Delaney, D.J., 1993. *Psikolojik danışma süreci*. N. Ören ve M. Takkaç (Çev.), İstanbul: M. E. Basımevi.
- Ekşi, A., 1990. *Çocuk, genç, ana babalar*. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Erden, M. & Akman, Y., 2001. *Gelişim ve öğrenme*. 10.Baskı. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Erikson, E. H., 1968. *Identity: youth and crisis*. New York: W. Norton & Company Inc.
- Free, M. L., 1999. *Cognitive Therapy in Groups. Guidelines and Resources for Practice*. Chichester: John Wiley and Sons Ltd.
- Geçtan, E., 1993. *Psikanaliz ve sonrası*. 5. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gladding, S.T., 2015. *Aile terapisi tariki, kuram ve uygulamaları*. İ. Keklik ve İ. Yıldırım (Çev. Ed.). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Harter, S., 1987. The determinants and mediational role of global self-worth in children. *Contemporary topics in developmental psychology*. New York: John Wiley & Sons, pp. 219–242.
- Harter, S., 1998. The development of self-representations. *Handbook of child psychology, Volume 3, Social, emotional, and personality development*. 5th ed. New York: Wiley, pp. 553-617.
- Harter, S., 1999. The construction of the self: a developmental perspective. New York: The Guilford Press.
- Hökelekli, H., 2013. *Ailede, okulda, toplumda değerler psikolojisi ve eğitimi*. 2.Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları.
- James, W., 1890. *The principle of psychology*. Vol.1. New York: Holt.

- Kağıtçıbaşı, Ç. 2012. Kültür ve ana babalık: Kuram ve uygulama çıkarımları. *Ana babalık: kuram ve araştırma*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, ss. 61-79.
- Karahan, F.T. & Sardoğan, M.E., 1994. *Psikolojik danışma kuramları*. İstanbul: Birsen Yayınevi.
- Karasar, N., 2008. *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kılıççı, Y., 1992. *Okulda ruh sağlığı*. Ankara: Şafak Matbaacılık.
- Kulaksızoğlu, A., 2011. *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Leahy, R.L., 2015. *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. Tahir Özakkaş (Çev. Ed.), İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Maccoby, E. E. & Martin, J.A. 1983. Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. *Handbook of child psychology*. 4. NY:Wiley, pp. 1-101.
- Nichols, M.P., 2013. *Aile terapisi kavramlar ve yöntemler*. O. Gündüz (Çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Ocakı, A.F. (Ed.). 2015. *Yetişkinliğe bir adım kala: ergen sağlığı kitabı*. Ankara: Göktuğ Yayıncılık.
- Özkalp, E., 2004. Toplumsallaşma. *Davranış Bilimlerine Giriş*. 3.Basım. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, ss. 75-92.
- Özoğlu, S., 1982. *Eğitimde rehberlik ve psikolojik danışma*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Yayınları.
- Öztürk, M. O., 2002. *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. 9. Basım. Ankara: Hekimler Yayıncılık Birliği.
- Persons, J. B., 1989. *Cognitive therapy in practice. a case formulation approach*. New York: Penguin Books Canada Ltd.
- Peterson, R.A. 1991. Psikososial determinants of disorder: social support, coping an social skills interactions. *Hand book of behavior terapy and psychological science: an integrative approach*. Newyork: Pergaman, pp. 273-283.

- Santrock, J.W., 2012. *Ergenlik*. Didem M. S. (Çev. Ed.), Ankara: Nobel.
- Santrock, J.W., 2015. Yaşam boyu gelişim gelişim psikolojisi. Galip Y. (Çev. Ed.), Ankara: Nobel Yayınları.
- Sarı, E., 2016. *Özgüven duygusu*. Antalya: Net Medya Yayıncılık.
- Savaşır, I. & Şahin. N. H., 1997. *Bilişsel- davranışçı terapilerde değerlendirme: sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sayar, K. & Dinç, M., 2008. *Psikolojiye giriş*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Shark, R. S., 2014. *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları*. N. Voltan-Acar (Çev. Ed.), Ankara: Nobel Yayın.
- Simith, E.E., Nolen-Hoeksema S., Fredrickson, B., ve Loftus, G.R., 2012. *Atkinson & hilgard psikolojiye giriş*. Ö. Öncül ve D. Ferhatoğlu (Çev.), Ankara: Arkadaş.
- Steinberg, L., 2001. Parent-child relationships, *Gale encyclopedia of childhood and adolescence*.
- Steinberg, L., 2007. *Ergenlik*. Figen Ç. (Çev. Ed.), Ankara: İmge Kitabevi.
- Türkçapar, H., 2015. *Bilişsel terapi*. 9.Baskı. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, H., 2014. *Bilişsel terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Yalom, I. D. 2008. *Ergen terapisi*. İstanbul: Prestij Yayınları.
- Yavuzer, H., 1993. *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H., 1993. *Çocuk psikolojisi* 9.Baskı. İstanbul: Evrim Matbaacılık Ltd. Şti.
- Yavuzer, H., 2005. *Çocuk psikolojisi*. 28.Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H., 2005. *Gençleri anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H., 2009. *Anne-baba ve çocuk*. 20.Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yavuzer, H., 2016. *Çocuk eğitimi el kitabı*. 34. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. & Demir, İ. 2016. *Yeni kuşak anne-baba ve çocukları*. İstanbul: Remzi Kitabevi

Yörükoğlu, A., 1989. *Değişen toplumda aile ve çocuk*. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım.



Sürekli Yayınlar

- Akman, B. & Balat, U. G., 2004. Farklı sosyo ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. **14** (2) ss. 175-183.
- Aslan, E., 1992. Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi*. (2), ss.7-14.
- Balat, U.G. ve Akman, B., 2004. Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. **14** (2), ss.175-183.
- Başbuğ, S., Cesur, G., & Batıgün A.D., 2016. Algılanan ebeveynlik biçimi ve yetişkin ayrılma anksiyetesi: kişilerarası bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*. **27** (), ss. 1-13.
- Bayraktar, F., 2007. Olumlu ergen gelişiminde ebeveyn/akran ilişkilerinin önemi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. **14** (3), ss. 157-166.
- Bayraktar, F., Sayıl, M. ve Kumru, A., 2009. Liseli ergenler ve üniversiteli gençlerde benlik saygısı: ebeveyn ve akrana bağlanma, empati ve psikolojik uyum değişkenlerinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*. **24** (63), ss. 48-63.
- Bos, A.E.R., Muris, P., Mulken, S., & Schaalma, H.P., 2006. Changing self-esteem in children and adolescent: A roadmap for future interventions. *Netherlands Journal of Psychology*. **62** (1), pp. 26-33.
- Bronfenbrenner, U., 1961. The Changing American child, a speculative analysis. *Journal Of Social Issues*, 17(1), pp. 6-18.
- Calvete, E., Jennifer K. & Connor – Smith., 2005. Automatic thoughts and psychological symptoms: a cross – cultural comparison of american and spanish students. *Cognitive Therapy And Research*. **29** (2), pp. 201-217.
- Cloutier, R., 1982. *Ergenlik psikolojisinde kuramlar*. B. Onur. (Çev.). Eğitimde Psikolojik Hizmetler Öğretim Üyesi. ss.875-904.

- Darling, N., Steinberg, L. 1993. Parenting styles as context: an integrative model. *Psychological Bulletin*. **113** (3), pp. 487-496.
- Doğru, N. ve Peker, R., 2004. Özsaygı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisinin olup olmadığını belirlemek. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. **XVII** (2), ss.315-328.
- Elkind, D., 1978. *Erik Erikson: İnsanda gelişimin sekiz evresi*. A. Dönmez (Çev.) Eğitim Psikolojisi Bölümü Asistanı. **11** (1), ss. 27-38.
- Erbil, N., Divan, Z., Önder, P., 2006. Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi. *Aile ve Toplum Dergisi*. **3** (10), ss. 7-15.
- Göregenli, M., 1997. Individualist-collectivist tendencies in a Turkish sample. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. **28**(6), pp. 787-794.
- Gündoğdu, M. ve Zeren, Ş. G., 2004. Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin kimlik statüleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. **3** (22), ss. 57-63.
- Hankin, B. L., Abramson, L. Y., & Siler, M., 2001. A prospective test of the hopelessness theory of depression in adolescence. *Cognitive Therapy And Research*. **25**(5), pp.607-632.
- Harper, J.F., & Marshall, E., 1991. adolescents problems and their relationship to self-esteem. adolescence. *Adolescence*. **26**(104), pp.799-808.
- Harter, S., 1990. Developmental differences in the nature of self-representations fort he understanding, assessment and treatment of maladaptive behavior. *Cognitive Therapy And Research*. vol: 14. pp. 113-142.
- Harter, S., 1993. Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. *Self Esteem. The Puzzle Of Low Self Regard*. US: Springer, pp. 87-116.

- Jacobs, J.E., Lanza, S., Osgood, D.W., & Wigfield, A., 2002. Changes in children's self-competence and values: gender and domain differences across grades one through twelve. *Child Dev.* **73** (2), pp. 509-27.
- Kahriman, İ., 2003. Adölesanlarda aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi.* **6** (2), ss. 13-24.
- Karahan, T.F., Sardoğan, M.E., Özkamalı, E., & Menteş, Ö., 2006. Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşüncelerin, yaşanan sosyal birim ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi.* **3** (26), ss. 35-45.
- Kılınç, H. ve Sevim, S. A., 2005. Loneliness and cognitive distortions among adolescents. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences.* **38**(2), ss. 69-88.
- Kitahara, M., 1987. Perception of parental acceptance and rejection among Swedish university students. *Child Abuse & Neglect.* **11** (2) pp. 223-227.
- Landis, P.H. ve Stone, C.L., 1952. The Relationship of parental authority patterns of teenage adjustments. *Bull, No 538 Dupman, Wash, State College of Washington.* pp.155-162
- Lau, S. ve Cheung, P. C., 1987. Relations between chinese adolescents' perception of parental control and organization and their perception of parental warmth. *Developmental Psychology.* **23** (5), pp. 726-729.
- MacLeod, A. K., Tata, P., Tyrer, P., Schmidt, U., Davidson, K., & Thompson, S., 2005. Hopelessness and positive and negative future thinking in parasuicide. *British Journal Of Clinical Psychology.* **44** (4), pp. 495 – 504.
- Openshaw, D.K., Thomas, D.L., & Rollins, B.C., 1984. parental influence of adolescent self-esteem. *journal of early Adölescense.* **4**(3), pp.259-274.
- Öz, R., Yılmaz, H. B., & Akçay, N., 2009. Tip 1 diyabetli çocuklarda benlik saygısını etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi.* **6** (1), ss. 330-338.

- Rogers, C., 2008. Theory of personality. *Journal psyche*. 14, 194.
- Rosalind, F.R., 1978. The effect of self concept upon adolescent communication with parents. *Journal of School Healt*. **101** (48), pp.100-102.
- Sezer, Ö., 2010.Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazifaktörlerle ilişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*.**7** (1), ss. 1-19.
- Steinberg, L., 2001 We know some things: parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal Of Research On Adolescence*, **11**(1), pp. 1-19.
- Yılmaz, A., 2000. Anne baba tutum ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. **7** (3), ss. 160-173.
- Zimmerman, A.M., Copeland, A.L.,Shope, T.J., & Dlelmnn, E.T., 1996. A longitudinal study of self-esteem: implications for adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*. **26**(2), pp.117-141.

Diğer Yayınlar

- Aslan, S.A., (2005). Ergenlerde ana-baba tutumu, sınav kaygısı, ders çalışma becerilerinin lise giriş sınavını yordama düzeyleri. *Yüksek Lisans Tezi*. Mersin: Mersin Üniversitesi SBE.
- Akbay, R., 1998. Fen lisesi ve genel lise öğrencilerinin benlik kavramı, denetim odağı ve sürekli kaygı açısından karşılaştırılması. *VII.Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*. Konya. Selçuk Üniversitesi. Cilt 1.
- Aktaş, S., (2011). 9. sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi EBE.
- Aştı, N. & Bilgin, H., 1997. Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencileri İle Diğer Üniversiteli Kız Öğrencilerde Benlik Saygısının Karşılaştırılması. *VI.Hemşirelik eğitimi sempozyumu*. K.K.T.C.
- Bilal, G., (1984). Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana baba tutumlarının çocukların uyum düzeylerine etkisi. *Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Çankaya, B., (2007). Lise I. ve II. sınıf öğrencilerinin algılanan benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi EBE.
- Çuhadaroğlu, F., (1985). Gençlerde Benlik Saygısı İle İlgili Bir Araştırma. *XXI. Ulusal psikiyatri ve nöroloji bilimleri Kongresi*. Mersin.
- Damarlı, Ö., (2006). Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik kavramı arasındaki ilişkiler. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.

- Derman, O., 2008. Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adolesan sağlığı II*. Mart 2008 İstanbul: İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri. ss. 19-21.
- Dinç, F., (1992). Cinsiyetleri farklı lise öğrencilerinin benlik algı düzeylerinin özsaygı düzeylerine etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Eryüksel, G., (1987). Ergenlerin kimlik statülerinin incelenmesine yönelik kesitsel bir çalışma. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Hatipoğlu, Z., (1996). Ergenlik çağındaki öğrencilerin benlik tasarım düzeyleri ile algılanan anne davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Gökalp, Z., (2009). Lise öğrencilerinde anne ve baba ile ilişkilerin benlik saygısını yordama gücü ve bazı değişkenlerle ilişkilerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi EBE.
- Gökdağ, C., (2014). Otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar ve mizaç ve karakter arasındaki ilişkiler. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi SBE.
- Güngör, A., (1989). Lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerini etkileyen etmenler. *Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- İkiz, S. F. E., (2000). Farklı liselerdeki ergenlerin benlik saygısı, akademik başarı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkili. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi EBE.
- Koçak, T. B., (1994). Eğitim sürecinde, grupta danışma uygulamalarının gençlerin girişimcilik gelişimine etkisi (Yenişehir Sağlık Meslek Lisesinde deneysel bir uygulama). *Doktora Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi SBE.
- Koçkan, S.Y., (2015). Evli çiftlerde otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumuna etkisinin değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi SBE.

- Kurşun, M., (1998). Elazığ'daki iki farklı lisedeki öğrencilerin aile sorunlarının benlik saygısı üzerine etkileri. *Yüksek Lisans Tezi*. Elazığ: Fırat Üniversitesi SBE.
- Kurtoğlu, E., (2009). Lise öğrencilerinde gözlenen saldırganlık düzeylerinin otomatik düşünceler, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi SBE.
- Kuyucu, Y., (2007). Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki. *Doktora Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi EBE.
- Oflazoğlu, A.F., (2000). Yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerde kimlik statülerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi SBE.
- Öner, U., (1982), Benlik kavramı ile mesleki benlik kavramı arasındaki farkın akademik başarı ile ilişkisi. *Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi EBE.
- Özkan, K., (1994). Çocuk istismarı ve ihmalinin nedenleri ve okul başarısına etkileri. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Öztütüncü, Filiz., (1996). Liseli ergenlerdeki irrasyonel / olumsuz otomatik düşüncelerin ana – baba tutumları ve aile içi ilişkiler açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Rogers C.R., 1961. On Becoming A Person. Mariner Books: U.S.A, http://books.google.com.tr/books?id=FTEPV9IYQ5EC&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.
- Sarıkaya, A., (2015). 14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi SBE.
- Saydanoğlu, T., (2011). Sağlık meslek lisesi öğrencilerinde saldırganlık ve öfke düzeylerinin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri ve benlik saygısı ile olan ilişkisinin araştırılması. *Tıpta Uzmanlık Tezi*. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı.

- Şahin, E., (2015). Ergenlik dönemindeki bireylerde saldırganlık davranışı ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkiye benlik saygısı düzeylerinin etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi SBE.
- Tütüncü, F., (1996). Liseli ergenlerdeki irrasyonel/olumsuz otomatik düşüncelerin ana-baba tutumları ve aile içi ilişkiler açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Ünüvarı, A., (2007). Lise öğrencilerinin algıladıkları ana-baba tutumları ile kendine saygı düzeylerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi SBE.
- Yılmaz, A., (2000). Eşler arasındaki uyum ve çocuğun algıladığı anne-baba tutumu ile çocukların, ergenlerin ve gençlerin akademik başarıları ve benlik algıları arasındaki ilişkiler. *Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.

EKLER



EK 1: Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurul Onayı



BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Üniversitemiz Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'na ait 18 Ocak 2017 Tarih ve 2017-02/01 Sayılı Karar Örneğidir.

KARAR:2017-02/01

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Hatice Kübra USTA'nın "Anne Baba Tutumları ve Otomatik Düşüncelerin Ergenlerde Benlik Saygısına Etkisi" isimli tez araştırmasının başvuru dosyası görüldü.

Görüşmeler sonunda; Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Hatice Kübra USTA'nın "Anne Baba Tutumları ve Otomatik Düşüncelerin Ergenlerde Benlik Saygısına Etkisi" isimli tez araştırması gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak; incelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmanın/çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına karar verildi.

Prof.Dr. Nazire AFSAR
Etik Kurul Başkanı

EK 2: Milli Eğitim Bakanlığı, Samsun İl Milli Eğitim Nüdürlüğü Araştırma Onayı



T.C.
SAMSUN VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü



Sayı : 71852106-605-E.14739758
Konu : Hatice Kübra USTA Anket Uygulaması
İzin İsteği

29.12.2016

BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi: 28/11/2016 tarih ve 45994627-302.99-1181 sayılı yazınız.

Fakülteniz 1505806 no'lu Aile Danışmanlığı (Türkçe/Tezli) Yüksek Lisans öğrencisi Hatice Kübra USTA tarafından "Anne Baba Tutumları ve Otomatik Düşüncelerin Ergenlerde Benlik Saygısına Etkisi" konulu anket çalışması ile ilgili ilgi (b) yazınız, Müdürlüğümüz inceleme komisyonu tarafından incelenmiş olup, uygun görüldüğü ile ilgili komisyon kararı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Coşkun ESEN
Vali a.
Millî Eğitim Müdürü

Ek: Araştırma Değerlendirme Formu (1 sayfa)

Dağıtım:

Gereği:

-Bahçeşehir Üniversitesi Rektörlüğü

Bilgi:

-17 İlçe Kaymakamlığına (İlçe MEM)

Atatürk Blv. Yeni Hükümet Konağı Kat:3 SAMSUN
Elektronik Ağ: <http://samsun.meb.gov.tr>
e-posta: samsunmem@meb.gov.tr meslekiteknikegitim55@meb.gov.tr

İrtibat: S. A. ÇOMART Şel
Tel: (0 362) 4358063-4358064 (232)
Faks: (0 362) 4324854-4319376

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 7c43-793f-397f-a4e6-4e1e kodu ile teyit edilebilir

EK 3: Anket Araştırmaları İçin Aydınlatılmış Onam Formu

Sevgili ğrenciler;

Ergenlerin benlik saygılarını anlamaya yönelik olarak yürütülen alışma, Bahçeşehir Üniversitesi Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans ğrencisi Hatice Kübra Usta tarafından yürütülmektedir. İfadelere vereceğiniz yanıtlar bireysel olarak değerlendirilmeyeceğinden sizden kimlik bilgileri istenmemektedir. Toplanan veriler grup olarak değerlendirilecektir. Sorulara vereceğiniz yanıtlar araştırmanın amacına ulaşılması için çok önemlidir. Bu nedenle boş soru bırakmadan, soruların tümüne ve içtenlikle cevap vermeniz büyük önem taşımaktadır.

Araştırmaya katılmanız gönüllülük esasına dayalıdır. Bu form aracılığı ile elde edilecek bilgiler gizli kalacaktır ve sadece araştırma amacıyla kullanılacaktır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz veya anketi doldururken istemezseniz son verebilirsiniz.

Anket formuna adınızı ve soyadınızı yazmayınız.

Anketimiz 3 bölümden oluşmaktadır. 66 sorudan oluşan bu çalışma için sizden 15 dakikanızı ayırmanız istenmektedir. Yanıtlarınızı, soruların altında yer alan seçenekler arasından uygun olanı işaretleyerek belirtiniz.

Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

Çalışmaya ilişkin herhangi bir sorunuz olursa Tez yöneticisi ve araştırmacıya aşağıda bulunan iletişim bilgileri yoluyla ulaşım sağlayabilirsiniz:

Raziye Bilge Uzun blguzun@gmail.com

Hatice Kübra Usta kbra_usta@hotmail.com

Çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız aşağıdaki kutucuğu X ile işaretleyiniz ve devam ediniz.

Kabul ediyorum.

EK 4: Demografik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

Yaşınız:

Sınıfınız:

Not ortalamanız:

Kardeş sayınız (kendiniz hariç):

Kaçıncı çocuksunuz:

En küçük ()

Ortanca ()

En büyük ()

Tek çocuk ()

Annenizin eğitim durumu:

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Lisans Üstü ()

Babanızın eğitim durumu:

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Lisans Üstü ()

EK 5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki her cümleyi dikkatle okuduktan sonra her ifadenin yanındaki seçeneklerden aklınıza ilk gelen ve size en uygun olanı işaretleyiniz. Her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz.	Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok yanlış
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Bazı olumlu özelliklerimin olduğunu düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Bende diğer insanların yapabildiği şeyleri yapabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Genel olarak kendimden memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Bazen, kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Bazen hiçte iyi bir insan olmadığımı düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK 6: Anne-Baba Tutumları Ölçeği

Lütfen aşağıdaki soruları anne ve babanızı düşünerek dikkatle okuyunuz. Aşağıdaki durumun anne ve babanızın davranışına ne kadar benzediğini düşünerek her ifadenin yanındaki seçeneklerden en uygun olanı işaretleyiniz. Her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz.	Tamamen benziyor	Biraz benziyor	Benzemiyor	Hiç benzemiyor
1. Herhangi bir sorunum olduğunda, eminim annem ve babam yardım ederler	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Annem ve babam büyüklerle tartışmamam gerektiğini söylerler	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Annem ve babam yaptığım her şeyin en iyisini yapmam için beni zorlarlar	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Annem ve babam herhangi bir tartışma sırasında başkalarını kızdırmamak için, susmam gerektiğini söylerler	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Annem ve babam bazı konularda "sen kendin karar ver" derler	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Derslerimde ne zaman düşük not alsam, annem ve babam kızar	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Ders çalışırken anlayamadığım bir şey olduğunda, annem ve babam bana yardım ederler	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Annem ve babam kendi görüşlerinin doğru olduğunu bu görüşleri onlarla tartışmamam gerektiğini söylerler	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Annem ve babam benden bir şey yapmamı istediklerinde, niçin bunu yapmam gerektiğini de açıklarlar	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Annem ve babamla her tartıştığım da bana "büyüdüğün zaman anlarsın" derler	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Derslerimden düşük not aldığım da, annem ve babam beni daha çok çalışmam için desteklerler	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Annem ve babam yapmak istediklerim konusunda kendi kendime karar vermeme izin verirler	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Annem ve babam arkadaşlarımı tanırlar	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Annem ve babam istemedikleri bir şey yaptığım da, bana karşı soğuk davranırlar ve küserler	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Annem ve babam sadece benimle konuşmak için zaman ayırırlar	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Derslerimden düşük not aldığım da, annem ve babam öyle davranırlar ki suçluluk duyar ve utanırım	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Ailemle birlikte hoşça vakit geçiririz	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Annemi ve babamı kızdıracak bir şey yaptığım da, onlarla birlikte yapmak istediğim şeyleri yapmama izin vermezler	(1)	(2)	(3)	(4)

Aşağıdaki her ifadenin yanında/altında buluna kutulardan sadece size uygun olanını işaretleyiniz

19. Genel olarak annen ve baban okul zamanı hafta içinde gece arkadaşlarıyla bir yere gitmene izin verirler mi?

Evet	Hayır

Eğer cevabınız "Evet" ise, aşağıdaki soruyu cevaplayınız

Hafta içinde en geç saat kaç kadar gece dışarıda kalmanıza izin verilir?

20:00'dan önce	
20:00-20:59 arası	

21:00 – 21:59 arası	
22:00-22:59 arası	

23:00 yada daha geç	
İstediğim saate kadar	

20. Genel olarak annen ve baban hafta sonları gece arkadaşlarıyla bir yere gitmene izin verirler mi?

Evet	Hayır

Eğer cevabınız "Evet" ise, aşağıdaki soruyu cevaplayınız

Hafta sonu, Cuma yada Cumartesi akşamları en geç saat kaç kadar gece dışarıda kalmanıza izin verilir?

20:00'dan önce	
20:00 - 20:59 arası	

21:00 – 21:59 arası	
22:00-22:59 arası	

23:00 yada daha geç	
İstediğim saate kadar	

Annen ve baban aşağıdakileri öğrenmek için ne kadar çaba gösterirler?

Hiç çaba göstermez Çok az çaba gösterir Çok çaba gösterir

21. Eğer gece bir yere gittiysen nereye gittiğini

22. Boş zamanlarında ne yaptığını

23. Okuldan çıktıktan sonra ne yaptığını

Annen ve babanın aşağıdakiler hakkında ne kadar bilgileri vardır?

Bilgileri yoktur Çok az bilgileri vardır Çok bilgileri vardır

24. Eğer gece bir yere gittiysen nereye gittiğin

25. Boş zamanlarında ne yaptığın

26. Okuldan çıktıktan sonra nereye gittiğin

EK 7: Otomatik Düşünceler Ölçeği

Aşağıda, kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak, bu düşüncenin SON 10-15 GÜN içinde aklınızdan ne kadar sıklıkla geçtiğini yanındaki seçeneklerden uygun olanı işaretleyerek belirtiniz.	Hiç	Ender olarak	Arada sırada	Sık sık	Hep
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 mahkumum?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22. Hayatım karmakarışık.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23. Başarısızım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24. Hiçbir 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. Hiç bir şeyi bitiremiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

