

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÇOCUKLUK DÖNEMİ MUTLULUK ANILARININ BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİYLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' CHILDHOOD HAPPINESS MEMORIES AND THEIR COGNITIVE EMOTION REGULATION SKILLS

Yağmur KUNDURACI

Bağımsız Araştırmacı, Okul Öncesi Eğitimi, yagmur.kunduraci@gmail.com

ORCID: 0000-0002-2792-4225

Zehra GÜNEYSU

MEB, Okul Öncesi Eğitimi, zehragneysu@gmail.com

ORCID: 0000-0002-6557-406X

Ceren ÇİÇEK TAŞ

MEB, Okul Öncesi Eğitimi, cereniek@yahoo.com

ORCID: 0009-0006-9788-1116

Özgül POLAT

Marmara Üniversitesi, Okul Öncesi Eğitimi, ozgul.polat@marmara.edu.tr

İstanbul / Türkiye

ORCID: 0000-0001-7426-5771

ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin çocukluk dönemi mutluluk anılarının bilişsel duygu düzenleme becerileriyle ilişkisi ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin mutluluk anılarına etkisi incelenmiştir. Araştırma nicel desende ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Türkiye’de farklı üniversitelerde ön lisans, lisans ve lisansüstü eğitim gören 18-33 yaş arasındaki 782 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, “Kişisel Bilgi Formu”, “Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeği” ve “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” ile toplanmış ve SPSS27 programı ile analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları, çocukluk dönemi mutluluk anıları ile bilişsel duygu düzenleme becerilerinden kendi suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki; çocukluk dönemi mutluluk anıları ile cinsiyet, kardeş sayısı, çocukluk döneminin geçtiği bölge, ekonomik durum, ebeveynlerin çalışma şekli ve meslekleri gibi değişkenler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu; bilişsel duygu düzenleme becerilerinin cinsiyet, yaş grubu, çocukluğunun

(çoğunlukla) geçtiği bölge, çocukluğunda ailesinin ekonomik durumu, anne ve baba çalışma şekli, anne-baba çalışma durumu ve algılanan aile tutumu arasında anlamlı derecede farklılık olduğunu göstermektedir. Ancak; çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ile bilişsel duygu düzenleme il; doğum sırası, medeni durum, okuduğu program türü, üniversite türü, üniversite, fakülte, bölüm, sınıf, anne-baba mezuniyeti, anne mesleği değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bilişsel duygu düzenleme becerilerinin alt boyutlarından yıkım, plana tekrar odaklanma, kabul etme, kendini suçlama ve pozitif yeniden gözden geçirme becerilerinin mutluluk anılarını yordadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Çocuklar, Huzur, Öz düzenleme.

ABSTRACT

In this study, the relationship between university students' childhood memories of happiness and their cognitive emotion regulation skills and the effect of cognitive emotion regulation skills on their memories of happiness were examined. The research was designed in a relational survey model in quantitative design. The sample of the study consisted of 782 students between the ages of 18-33 who were studying associate, undergraduate, and graduate degrees at different universities in Turkey in the 2020-2021 academic year. The data were collected with "Personal Information Form", "Memories of Childhood Happiness and Peace Scale" and "Cognitive Emotion Regulation Scale" and analyzed with SPSS27 program. The results of the study showed that there was a significant negative relationship between memories of childhood happiness and cognitive emotion regulation skills such as self-blame, acceptance, focusing on thoughts, destruction and blaming others; there were significant differences between memories of childhood happiness and variables such as gender, number of siblings, region of childhood, economic status, parents' working style and occupation; cognitive emotion regulation skills differed significantly between gender, age group, region of childhood, economic status of the family during childhood, parental employment status, parental employment status and perceived family attitude. However, no significant difference was found between childhood memories of happiness and peace and cognitive emotion regulation according to birth order, marital status, type of program studied, type of university, university, faculty, department, grade, parental graduation, and mother's occupation. Among the sub-dimensions of cognitive emotion regulation skills, destruction, refocusing on the plan, acceptance, self-blame and positive reappraisal skills were found to predict happiness memories.

Keywords: Kids, Peace, Self regulation.

1. GİRİŞ

Bilişsel değişim kişinin gerçekleşen olaya ve duruma yönelik algısının, bu durumun kişide yarattığı duygusal etkinin, durumla başa çıkmak için kullandığı çözüm yollarının farkında olup bu düşüncelerin değiştirilmesidir. Duyguların değişmesinde bilişsel süreçlerin de önemli bir yeri vardır (Werner ve Gross, 2010; Akt: Akyıl,2019). Duygu düzenleme becerileri istenmeyen durumlarda, istenmeyen derecelerde ortaya çıkan bu duyguların önce fark edilip kabul edilmesi daha sonra çeşitli stratejilerle duruma yönelik uygun davranışın sergilenmesi sürecidir (Hilt, Hanson ve Pollak, 2011; Akt: Akyıl,2019).

Duygu düzenleme becerileri gelişmeyen insanların davranışları saldırganlık gibi olumsuz özelliklerle ilişkilendirilebilirken (Eisenberg, Fabes, Nyman, Bernzweig, Bernzweig ve Pinuelas, 1994; Akt: Çelik ve Kocabıyık, 2014), bireyde bu becerilerin gelişimi olumlu duygu ve davranışlarla ilişkilendirilmektedir. Duygu düzenlemenin zihinsel sağlığa da pozitif bir etkisinin olduğu düşünülmektedir. (McRae vd., 2009; Akt: Demirtaş, 2018). Olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanabilen insanların psikolojik iyi oluşları güçlü (Akyıl,2019; Rıza, 2016; Uyar,2019), psikolojik sağlamlıkları yüksek görülmektedir (Seçim, 2020). Ayrıca bu insanların zihinsel sağlığı güçlü olarak değerlendirilir (McRae vd., 2009; Akt: Demirtaş, 2018).

Bilişsel duygu düzenleme becerileri çocukluk döneminden itibaren gelişen ve bireyin duygusal uyumunu şekillendiren önemli bir yetkinliktir. Bu nedenle, erken yaşta maruz kalınan çevresel etkenler, bireyin bilişsel ve duygusal gelişiminde belirleyici bir rol oynamakta ve kişide yaşam boyu sürecek etkiler bırakabilmektedir. Çocukluk döneminde dış uyaranlara karşı bu hassasiyet, dönemin “kritik” olarak değerlendirilmesine neden olmaktadır. Bu dönemde yaşanan olumlu deneyimler, beynin öğrenme kapasitesinin gelişimine katkıda bulunurken (Nelson ve Bloom, 1997); ihmal ve istismar gibi olumsuz yaşantılar ise beyinde hasara yol açabilmektedir (Güleç vd., 2012). Bu nedenle bu dönemde çocukların çevrelerinin onlara destekleyici bir ortam sunmaları önem arz etmektedir. Ebeveynlerin çocukları için destekleyici bir sistem oluşturmalarının yanında pasif olarak destekçi olmalarının da duygu düzenleme becerilerinin desteklenmesinde etkili olduğu ortaya konulmuştur (Myruski vd., 2019).

Yaşanan mutlu anıları hatırlamak olumlu hisler uyandırarak kişinin stresle başa çıkmasına yardımcı olmaktadır (Speer ve Delgado, 2017). Algılanan mutluluk düzeyinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar (Cantez, 2018; Doğan ve Yavuz, 2000), mutluluğa katkıda bulunan duygu düzenleme mekanizmalarının sorgulanmasına olanak tanımaktadır.

Bu noktadan hareketle araştırma “Çocukluk döneminde yaşanan mutluluk anıları (ÇDMA) ile bilişsel duygu düzenleme becerileri (BDD) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusundan hareketle planlanmıştır. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara yanıt aranmıştır.

1. ÇDMA ile BDD alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. ÇDMA ve BDD alt boyutları öğrencilerin cinsiyet, yaş, medeni durum, okumakta olduğu program, fakülte, üniversite ve bölüm, sınıf düzeyi, çocukluğunun geçtiği bölge, sosyoekonomik durum, çocukluğundaki aile tutumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma sergilemekte midir?
3. BDD, ÇDMA'nın anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

2.YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin boyutunu ve eğer varsa derecesini araştırırken kullanılan araştırma modeli ilişki tarama modelidir. Bu araştırma türünde değişkenler ilişki tarama bir çözümlemeye izin verecek şekilde sembolleştirilir. Bu sembolleştirme ölçme ya da değer verme olarak yapılmaktadır (Karasar, 2017). Araştırmada mutluluk anıları ile bilişsel duygu düzenleme becerileri değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelendiğinden, araştırmanın modeli ilişki tarama modelidir.

2.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 yılı Türkiye'deki üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören 18-33 yaş arası üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu belirlerken küme tipi ve kolay örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Küme örnekleme, tek tek kişiler yerine grupların seçkisiz olarak seçilmesiyle yapılan örneklemedir (Özen ve Gül, 2007). Kolay örnekleme yönteminde ise araştırmacı, yakın ve erişilmesi kolay olan bir örneklem grubunu seçmektedir (Kılıç, 2013). Bu araştırmada öncelikle çeşitli bölgelerden ve bölümlerden tanıdık öğretim elemanlarına çalışma formu iletilmiş ve eksik kalan bölgelerdeki okullar ve bölümler rastgele belirlenip öğretim elemanlarından mail yoluyla bölümlerine uygulama yapmaları rica edilmiştir.

Örneklem grubundaki öğrencilerin 579' u kadın, 203' ü erkektir. Öğrencilerin 199' u 18-20 yaş, 390' ı 21-24 yaş, 95' i 25-27 yaş aralığında, 101' i 28 yaş ve üzerindedir. Örneklem grubundaki öğrencilerin 58' i 1, 265' i 2, 223' ü 3, 128' i 4 ve 111' i 5 ve üzeri kardeşe sahiptir. Öğrencilerin çoğunluğu (N=302) eğitimlerine Marmara bölgesindeki bir üniversitede devam etmektedirler. En çok katılımcı Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'ndendir (N=66). Öğrencilerin 54' ü ön lisans, 625' i lisans ve 106'sı lisansüstü öğrenim görmektedir.

Örneklem grubundaki öğrencilerin 717' si devlet üniversitesinde, 68' i vakıf üniversitesinde öğrenim görmekle birlikte çoğunluğu (N=250) eğitim fakültesindedir. Örneklem grubundaki öğrenciler çocukluklarını çoğunlukla 242'si Marmara Bölgesi, 140' ı İç Anadolu Bölgesi, 101'i Doğu Anadolu Bölgesi, 85'i Ege Bölgesi, 81'i Akdeniz Bölgesi, 79'u Karadeniz Bölgesi, 57'si Güneydoğu Anadolu Bölgesi' nde geçirmiştir. Örneklem grubundaki öğrencilerin çocukluk dönemindeki ekonomik durumu 113'ünün kötü, 149'unun kötüye yakın orta, 326'sının orta, 168'inin iyiye yakın orta, 29'unun iyidir. Örneklem grubundaki öğrencilerin annelerinin 567'si çalışmamakta, 45'i öğretmen ve 173'ü diğer meslek grubundadır. Örneklem grubundaki öğrencilerin babalarının 7'si okuma yazma bilmemekte, 228' i ilkökul, 113' ü ortaokul, 218' i lise, 38'i ön lisans, 155'i lisans ve 26'sı lisansüstü mezundur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, okumakta olduğu program, fakülte, üniversite ve bölüm, sınıf düzeyi, çocukluğunun geçtiği bölge, sosyoekonomik durum, çocukluğundaki algılanan aile tutumu bilgilerini içermektedir.

Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeği: Bireylerin çocukluk döneminde yaşadıkları anıları değerlendirmek amacıyla geliştirilen Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeği; Richter, Gilbert ve McEwan (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 20 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert tipi derecelendirme ölçeğidir. Ölçekte oluşacak puan artışı, bireyin çocukluk anılarına yönelik yüksek seviyede mutluluk 11 anılarına sahip olduğunu gösterirken; puan azalışı, bireyin çocukluk anılarına yönelik düşük seviyede mutluluk anılarına sahip olduğunu göstermektedir. Akın, Uysal, Çitemel (2013) tarafından geçerlik, güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin uygulanan açımlayıcı faktör analizinde 20 maddeden tek boyuta yönelik yapı elde edilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği: Garnefski ve arkadaşları (2002) tarafından, bireylerin stres veren olaylara yönelik bilişsel duygu düzenleme düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, 5'li likert tipi ölçektir ve 36 maddeden oluşmaktadır. Puanlaması 1: hiçbir zaman ve 5: her zaman arasında şeklinde yapılmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Onat ve Otrar (2010) tarafından farklı bölümlerde eğitim gören, yaşları 18-33 arasında değişen 466 (156 kadın, 310 erkek) üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. 12 "Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı kendini suçlama alt boyutu için 0.56, kabul alt boyutu için 0.56 düşünceye odaklanma alt boyutu için 0.51, pozitif tekrar odaklanma alt boyutu için 0.42, plana tekrar odaklanma alt boyutu için 0.68, pozitif yeniden değerlendirme alt boyutu için 0.66, olayın değerini azaltma alt boyutu için 0.62, felaketleştirme alt boyutu için 0.71 ve diğerlerini suçlama alt boyutu için 0.72 olarak bulunmuştur." (Onat ve Otrar, 2010).

2.4. Verilerin Toplanması

2020-2021 yılı Türkiye'deki üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören 18-33 yaş arası üniversite öğrencileriyle çevrim içi platformda uygulama yapılmıştır. Uygulama öncesinde öğrenciler araştırmanın amacı hakkında bilgilendirilmiş, öğrencilere araştırmacılar, ölçekler ve süreç hakkında bilgi verilmiştir. Katılımcılara istemedikleri takdirde verileri doldurmaktan vazgeçebilme haklarının olduğu hatırlatılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Veriler, SPSS27 programı aracılığıyla çözümlenmiştir. Demografik değişkenlerin betimsel analizini belirleyebilmek için yüzde ve frekans hesaplamaları yapılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını görmek amacıyla Normallik Testi yapılmıştır. Bir veri setinin normal dağılım gösterdiğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olması gerekmektedir (Kim, 2013; George & Mallery, 2010).

Yapılan normallik testi sonucunda veriler Çarpıklık (Skewness) .88, Basıklık (Kurtosis) .174 olarak bulunmuştur ve normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bundan dolayı Parametrik Testler tercih edilmiştir. Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeği ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Ayrıca, çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ile bilişsel duygu düzenlemenin farklı değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için uygun fark testleri uygulanmıştır. İki gruptan oluşan değişkenler için Bağımsız Grup t Testi, üç veya daha fazla gruba sahip değişkenler için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ayrıca varyansların homojen olmadığı durumlarda nonparametrik analizlerden yararlanılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Ölçeği Puanları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	r	p
Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları			
Kendini Suçlama	785	-.272*	.000
Kabul Etme	785	-.254*	.000
Düşünceye Odaklanma	785	-.107*	.003
Pozitif Tekrar Odaklanma	785	.161*	.000
Plana Tekrar Odaklanma	785	.249*	.000
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	785	.289*	.000
Bakış Açısına Yerleştirme	785	.054	.127
Yıkım	785	-.322*	.000
Diğerlerini Suçlama	785	-.177*	.000

Tablo 1' e göre çocukluk dönemi mutluluk anıları ile bilişsel duygu düzenleme becerilerinden kendi suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım, diğerlerini suçlama arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Düşünceye odaklanma çocukluk dönemi mutluluk anıları arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı ancak diğer değişkenlere kıyasla daha düşük korelasyonlu bir ilişki saptanmıştır. Çocukluk dönemi mutluluk anıları pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma pozitif yeniden gözden geçirme değişkenleri arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bakış açısında yerleştirme değişkeni ile çocukluk dönemi mutluluk anıları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 2. Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları	Kadın	579	3.54	.916	.038	-2.081	780	.038
	Erkek	203	3.70	.862	.060			

Tablo 2' ye göre erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre mutluluk anıları puanları daha yüksektir ($\bar{x}_{\text{erkek}}=3.70 > \bar{x}_{\text{kadın}}=3.54$). Yani erkek öğrenciler çocukluk dönemlerini kadın öğrencilerden daha mutlu geçirdiklerini düşünmektedirler.

Tablo 3. Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Tukey
18-20	199	3.69	.849	G.Arası	6.553	3	2.184	2.684	.046	4<1
21-24	390	3.59	.918	G.İçi	635.538	781	.814			
25-27	95	3.50	.889	Toplam	642.091	784				
28 ve üzeri	101	3.40	.948							
Toplam	785	3.58	.904							

Tablo 3'e göre 18-20 yaş grubundakiler ($\bar{x}=3.69$), çocukluk dönemi mutluluk anılarını en yüksek puanlayan grup iken, 28 yaş ve üzerindeki kişiler ($\bar{x}=3.40$) bu anıları en düşük puanlayan grup olmuştur. Tüm yaş grupları incelendiğinde yaş grupları büyüdükçe Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları ortalama puanlarının düştüğü görülmektedir ($\bar{x}_{18-20\text{ yaş}}=3.69>\bar{x}_{28\text{ yaş ve üzeri}}=3.40$).

Tablo 4. Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Ölçeği Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Tukey
1	58	3.78	.912	G.Arası	27.317	4	6.829	8.665	.000	4<2
2	265	3.76	.868	G.İçi	614.774	780	.788			5<1
3	223	3.55	.887	Toplam	642.091	784				5<2
4	128	3.49	.873							5<3
5 ve üzeri	111	3.22	.937							
Toplam	785	3.58	.904							

Tablo 4 incelendiğinde 1 kardeşi olanlar ($\bar{x}=3.78$), çocukluk dönemi mutluluk anılarını en yüksek puanlayan grup iken, 5 ve üzeri kardeş sayısına sahip olanlar ($\bar{x}=3.22$) bu anıları en düşük puanlayan grup olmuştur. Tüm yaş grupları incelendiğinde kardeş sayısı arttıkça büyüdükçe Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları ortalama puanlarının düştüğü görülmektedir ($\bar{x}_1\text{ kardeş}=3.78>\bar{x}_5\text{ kardeş ve üzeri}=3.22$).

Tablo 5. Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Ölçeği Puanlarının Çocukluğun Çoğunlukla Geçtiği Bölge Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Tukey
Marmara	242	3.69	.924	G.Arası	26.101	6	4.350	5.494	.000	6<1
Ege	85	3.78	.934	G.İçi	615.991	778	.792			6<2
Akdeniz	81	3.63	.855	Toplam	642.091	784				6<3
İç Anadolu	140	3.57	.779							6<4
Karadeniz	79	3.69	.860							7<2
D.Anadolu	101	3.20	.961							
G.Anadolu	57	3.32	.882							
Toplam	785	3.58	.904							

Tablo 5 incelendiğinde çocukluğun çoğunlukla geçtiği bölgeye göre anlamlı bir farka rastlanmıştır. Çocukluğu çoğunlukla Ege Bölgesi'nde geçenler ($\bar{x}=3.78$), çocukluk dönemi mutluluk anılarını en yüksek puanlayan grup iken, çocukluğu Doğu Anadolu Bölgesi'nde geçenlerin ($\bar{x}=3.20$) bu anıları en düşük puanlayan grup olmuştur.

Tablo 6. Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Ölçeği Puanlarının Çocuklukta Ekonomik Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p	MannWhitneyU
Kötü	113	511.31				2<1
Kötüye yakın orta	149	443.98	86.553	4	.000	3<1
Orta	326	395.03				4<1
İyiye yakın orta	168	292.81				5<1
İyi	29	227.74				3<2
Toplam	785					4<2
						5<2
						4<3
						5<3

Tablo 6 incelendiğinde çocukluğunda ekonomik durumu kötü olanlar çocukluk dönemi mutluluk anılarını en yüksek puanlayan grup iken, çocukluğunda ekonomik durumu iyi olanlar bu anıları en düşük puanlayan grup olmuştur. Tablo incelendiğinde çocuklukta ekonomik duruma göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($p= .000<.05$). Çocukluğunda ekonomik durumu kötü olanlar ($\bar{x}_{kötü}=511.31$) çocukluk dönemi mutluluk anılarını en yüksek puanlayan grup iken, çocukluğunda ekonomik durumu iyi olanlar ($\bar{x}_{iyi}=227.74$) bu anıları en düşük puanlayan grup olmuştur.

Tablo 7. Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Ölçeği Puanlarının Annenin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Tukey
Düzenli	149	3.72	.794	G.Arası	11.108	2	5.554	6.883	.001	2<1
Düzensiz	57	3.20	.953	G.İçi	630.984	782	.807			2<3
Çalışmıyordu	579	3.58	.917	Toplam	642.091	784				
Toplam	785	3.58	.904							

Tablo 7 incelendiğinde mutluluk anılarında anne çalışma durumuna göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($p= .001<.05$). Annesi düzenli bir şekilde çalışan öğrenciler çocukluk dönemi mutluluk anılarını en yüksek puanlayan grup iken, annesi düzensiz bir şekilde çalışan öğrencilerin bu anıları en düşük puanlayan grup olmuştur ($\bar{x}_{anne\ düzenli}=3.72>\bar{x}_{anne\ düzensiz}=3.20$).

Tablo 8. Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Ölçeği Puanlarının Babanın Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Tukey
Düzenli	598	3.69	.868	G.Arası	30.293	2	15.146	19.36	.000	
Düzensiz	147	3.19	.915	G.İçi	611.799	782	.782	0		2<1
Çalışmıyordu	40	3.45	1.001	Toplam	642.091	784				
Toplam	785	3.58	.904							

Tablo 8 incelendiğinde babanın çalışma düzeninin çocukluğu mutlu değerlendirmede anlamlı bir fark yarattığı görülmüştür ($p = .000 < .05$). Babası düzenli bir şekilde çalışan öğrenciler çocukluk dönemi mutluluk anılarını en yüksek puanlayan grup iken, babası düzensiz bir şekilde çalışan öğrencilerin bu anıları en düşük puanlayan grup olduğu görülmektedir ($\bar{x}_{\text{baba düzenli}} = 3.69 > \bar{x}_{\text{baba düzensiz}} = 3.19$).

Tablo 9. Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Ölçeği Puanlarının Baba Mesleği Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{\text{sıra}}$	x^2	sd	p
Çocukluk dönemi Mutluluk Anıları	Esnaf/Zanaatkar	118	359.11	25.011	9	.003
	Mühendis/Mimar	23	526.04			
	Öğretmen	45	401.46			
	Çiftçi	51	312.45			
	İşçi	103	402.92			
	Emekli	59	409.26			
	Şoför	32	324.02			
	Memur	101	419.70			
	Serbest M.	75	350.06			
	Diğer	167	399.95			
Toplam	774					

Tablo 9 incelendiğinde baba mesleklerine göre çocukluk dönemi mutluluk anılarında anlamlı farklılık görülmüştür. Babası mühendis/mimar olanlar çocukluk dönemi mutluluk anılarını yüksek olarak algılayanlar, babası çiftçi olanlar bu anıların mutluluğunu düşük düzeyde değerlendirmişlerdir ($\bar{x}_{\text{baba mimar}} = 526.04 > \bar{x}_{\text{baba çiftçi}} = 312.45$).

Tablo 10. Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Ölçeği Puanlarının Belirtilen Algılanan Aile Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Tukey
Otoriter	278	3.07	.833	G.Arası	249.664	3	83.221	165.6	.000	1<2
Demokratik	259	4.06	.596	G.İçi	392.428	781	.502	25		1<3
İzin verici	169	4.12	.632	Toplam	642.091	784				4<1
İhmalkâr	79	2.67	.725							4<2
Toplam	785	3.58	.904							4<3

Tablo 10, algılanan aile tutumunun mutluluk anılarını anlamlı derecede farklılaştırdığını göstermektedir ($p = .000 < .05$). Ailesinin aşırı hoşgörülü/izin verici olduğunu düşünen öğrenciler çocukluk dönemi mutluluk anılarını en yüksek puanlayan grup iken ailesinin ihmalkâr olduğunu düşünen öğrencilerin bu anıları en düşük puanlayan grup olmuştur ($\bar{x}_{\text{hoşgörülü}} = 4.12 > \bar{x}_{\text{ihmalkâr}} = 2.67$).

Tablo 11. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Kendini Suçlama	Kadın	579	3.09	.740	.030	2.348	780	.019
	Erkek	203	2.95	.710	.049			
Kabul etme	Kadın	579	3.35	.747	.031	3.918	780	.000
	Erkek	203	3.11	.717	.050			
Düşünceye Odaklanma	Kadın	579	3.96	.740	.030	6.022	780	.000
	Erkek	203	3.60	.740	.051			

Tablo 11’de erkek katılımcıların kendini suçlama, kabul etme ve düşünceye odaklanma puanlarının, kadın katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür ($p < .05$). BDD’nin diğer alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır ($p > .05$).

Tablo 12. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
Kendini Suçlama	18-20	199	3.03	.70198	G.Arası	4.675	3	1.558	2.895	.034
	21-24	390	3.06	.75140	G.İçi	420.345	781	.538		
	25-27	95	3.19	.68407	Toplam	425.020	784			
	28 ve üzeri	101	2.89	.76915						
	Toplam	785	3.5873	.90498						

Tablo 12’de 25-27 yaş grubundaki katılımcıların kendini suçlama puanları en yüksek bulunurken, 28 ve üzeri yaşta olan katılımcıların kendini suçlama puanları düşük düzeydedir ($\bar{x}_{25-27 \text{ yaş}} = 3.19 > \bar{x}_{28 \text{ yaş ve üzeri}} = 2.89$). Kendini suçlama dışındaki alt boyutlarda yaş gruplarına göre bir farklılaşma bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 13. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Çocukluğun Çoğunlukla Geçtiği Bölge Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	N	\bar{x}	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P	Tukey				
Kabul etme	Marmara	242	3.33	.739	G.Arası	7.699	6	1.283	2.326	.031	6<1				
	Ege	85	3.33	.645	G.İçi	429.245	778	.552				6<3			
	Akdeniz	81	3.39	.768	Toplam		436.943	784							
	İç Anadolu	140	3.33	.769											
	Karadeniz	79	3.18	.721											
	D. Anadolu	101	3.06	.838											
	G.Anadolu	57	3.29	.622											
	Toplam	785	3.28	.746											
Yıkım	Marmara	242	2.37	.906	G.Arası	23.141	6	3.857	4.773	.000	1<6				
	Ege	85	2.35	.844	G.İçi	628.714	778	.808				1<7			
	Akdeniz	81	2.56	.908	Toplam		651.855	784					2<7		
	İç Anadolu	140	2.53	.943										4<7	
	Karadeniz	79	2.44	.842											5<7
	D.Anadolu	101	2.73	.919											
	G.Anadolu	57	2.95	.859											
	Toplam	785	2.51	.911											

Tablo 13'te kabul etme alt boyutunda çocukluğu çoğunlukla Akdeniz Bölgesi'nde geçenler yüksek, Doğu Anadolu Bölgesi'nde geçenler düşük ortalamaya sahiptir ($\bar{x}_{akdeniz}=3.39 > \bar{x}_{dogu_anadolu}=3.06$). Yıkım alt boyutunda ise çocukluğu çoğunlukla Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde geçenler yüksek, Ege Bölgesi'nde geçenler düşük ortalamaya sahiptir ($\bar{x}_{guneydogu}=2.95 > \bar{x}_{ege}=2.35$). Diğer alt boyutlarda çocukluğun çocunlukla geçtiği bölgeye göre anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır ($p > .05$).

Tablo 14. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Çocukluktaki Ekonomik Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}_{sira}	x^2	sd	P
Kabul etme	Kötü	113	370.08	15.654	4	.004
	Kötüye yakın orta	149	392.96			
	Orta	326	375.44			
	İyiye yakın orta	168	451.02			
	İyi	29	343.76			
	Toplam	785				
Plana Tekrar Odaklanma	Kötü	113	413.39	14.707	4	.005
	Kötüye yakın orta	149	430.06			
	Orta	326	397.78			
	İyiye yakın orta	168	339.69			
	İyi	29	378.19			
	Toplam	785				
Pozitif Yeniden Gözden	Kötü	113	454.29	19.071	4	.001
	Kötüye yakın orta	149	415.43			
	Orta	326	390.79			

Geçirme	İyiye yakın orta	168	346.92			
	İyi	29	330.81			
	Toplam	785				
Yıkım	Kötü	113	339.76			
	Kötüye yakın orta	149	369.98	22.242	4	.000
	Orta	326	385.68			
	İyiye yakın orta	168	450.33			
	İyi	29	468.91			
	Toplam	785				

Tablo 14' te kabul etme alt boyutunda çocukluk dönemindeki ekonomik durumu değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p=.004<.05$). Kabul etme puanları çocukluğunda ekonomisi iyiye yakın orta olanlar ($\bar{x}_{\text{iyiye yakın orta}}=3.70>\bar{x}_{\text{iyi}}=3.54$), plana tekrar odaklanma alt boyutunda çocukluğunda ev ekonomisi kötüye yakın orta olanlar ($\bar{x}_{\text{kötüye yakın orta}}=430.06>\bar{x}_{\text{iyiye yakın orta}}=339.69$), pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutunda çocukluğunda ekonomisi kötü olanlar ($\bar{x}_{\text{kötü ekonomi}}=454.29>\bar{x}_{\text{iyi ekonomi}}=330.81$), yıkım alt boyutunda çocukluğunda ekonomisi iyi olanlar ($\bar{x}_{\text{iyi ekonomi}}=468.91>\bar{x}_{\text{kötü ekonomi}}=339.76$) daha yüksek ortalamaya sahiptirler.

Tablo 15. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Annenin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Tuke y
Plana	Düzenli	149	4.04	.6325	G.Arası	3.453	2	1.727	3.746	.024	2<1
	Tekrar	57	3.86	.7056	G.İçi	360.500	782	.461			2<3
	Odaklanma	579	3.88	.6877	Toplam	363.954	784				
	Toplam	785	3.91	.6813							
Yıkım	Düzenli	149	2.31	.8862	G.Arası	7.414	2	3.707	4.499	.011	1<3
	Düzensiz	57	2.50	.8634	G.İçi	644.441	782	.824			
	Çalışmıyordu	579	2.56	.9174	Toplam	651.855	784				
	Toplam	785	2.51	.9118							
Diğerlerini Suçlama	Düzenli	149	2.78	.7930	G.Arası	6.441	2	3.221	5.091	.006	1<2
	Düzensiz	57	3.15	.8355	G.İçi	494.694	782	.633			3<2
	Çalışmıyordu	579	2.81	.7919	Toplam	501.135	784				
	Toplam	785	2.83	.7995							

Tablo 15'te annesi düzenli bir şekilde çalışan kişilerin plana tekrar odaklanma ortalamaları anlamlı derecede yüksekken, düzensiz bir şekilde çalışan kişilerin düşük bulunmuştur ($\bar{x}_{\text{anne düzenli}}=4.04>\bar{x}_{\text{anne düzensiz}}=3.86$; $p<.05$). Yıkım alt boyutunda annesi çalışmayan/emekli olan kişilerin puanları, düzenli bir şekilde çalışan kişilerin puanlarından anlamlı derecede yüksektir ($\bar{x}_{\text{anne çalışmayan}}=2.56>\bar{x}_{\text{anne düzenli}}=2.31$; $p<.05$). Diğerlerini suçlama alt boyutunda annesi düzensiz bir şekilde çalışan kişilerin ortalamaları düzenli bir şekilde çalışan kişilerin ortalamasından anlamlı derecede fazladır ($\bar{x}_{\text{anne düzensiz}}=3.15>\bar{x}_{\text{anne düzenli}}=2.78$; $p<.05$).

Tablo 16. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Babanın Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Tukey
Plana Odaklanma	Düzenli	598	3.97	.656	G.Arası	9.240	2	4.620	10.18	.000	2<1
	TekrarDüzensiz	147	3.75	.689	G.İçi	354.713	782	.454	6		3<2
	Çalışmıyordu	40	3.61	.849	Toplam	363.954	784				3<1
	Toplam	785	3.91	.681							
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Düzenli	598	3.79	.748	G.Arası	3.961	2	1.981	3.428	.033	2<1
	Düzensiz	147	3.62	.800	G.İçi	451.757	782	.578			
	Çalışmıyordu	40	3.65	.773	Toplam	455.718	784				
	Toplam	785	3.75	.762							
Yıkım	Düzenli	598	2.45	.889	G.Arası	11.327	2	5.664	6.914	.001	1<3
	Düzensiz	147	2.65	.917	G.İçi	640.528	782	.819			
	Çalışmıyordu	40	2.91	1.080	Toplam	651.855	784				
	Toplam	785	2.51	.9118							

Tablo 16 babanın çalışma düzenine göre BDD alt boyutlarında anlamlı bir fark görülen alt boyutları göstermektedir. Babası düzenli bir şekilde çalışan kişilerin plana tekrar odaklanma becerileri ($\bar{x}=3.97$) en yüksek, düzensiz bir şekilde çalışan kişilerin becerileri ise ($\bar{x}=3.75$) en düşük bulunmuştur ($\bar{x}_{\text{baba düzenli}}=3.97>\bar{x}_{\text{baba düzensiz}}=3.75$). Babası düzenli bir şekilde çalışan kişilerin pozitif yeniden gözden geçirme puanları ($\bar{x}=3.79$) en yüksek, düzensiz bir şekilde çalışan kişilerin puanları ($\bar{x}=3.62$) en düşük bulunmuştur ($\bar{x}_{\text{baba düzenli}}=3.79>\bar{x}_{\text{baba düzensiz}}=3.62$). Babası çalışmayan/emekli olan kişilerin yıkım puanları ($\bar{x}=2.91$) en yüksek, düzenli bir şekilde çalışan kişilerin puanları ($\bar{x}=2.45$) en düşük bulunmuştur ($\bar{x}_{\text{baba çalışmayan}}=2.91>\bar{x}_{\text{baba çalışan}}=2.45$).

Tablo 17. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Baba Mesleği Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{\text{sıra}}$	x^2	sd	p
Bakış Açısına Yerleştirme	Esnaf/Zanaatkar	118	420.77			.046
	Mühendis/Mimar	23	417.83	17.145	9	
	Öğretmen	45	367.27			
	Çiftçi	51	380.68			
	İşçi	103	395.12			
	Emekli	59	397.31			
	Şoför	32	402.53			
	Memur	101	315.94			
	Serbest M.	75	429.28			
	Diğer	167	380.82			
Toplam	774					

Tablo 17’de bakış açısına yerleştirme becerisinin baba mesleğine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı gösterilmektedir. Çocuklukta babası serbest meslek sahibi olanların bilişsel duygu düzenleme düzeyleri ($\bar{x}_{\text{sıra}}=429.28$) fazlayken memur olanların bilişsel duygu düzenleme düzeyleri ($\bar{x}_{\text{sıra}}=315.94$) düşüktür ($\bar{x}_{\text{serbest meslek}}=429.28>\bar{x}_{\text{memur}}=315.94$). Diğer alt boyutlarda babalarının çocukluklarındaki mesleğine göre anlamlı bir farka rastlanılmamıştır ($p>.05$).

Tablo 18. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Belirtilen Algılanan Aile Tutumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Tuke y
Kendini Suçlama	Otoriter	278	3.21	.743	G.Arası	11.416	3	3.805	7.186	.000	2<1
	Demokratik	259	2.93	.668	G.İçi	413.604	781	.530			3<1
	İzin verici	169	2.98	.757	Toplam	425.020	784				
	İhmalkâr	79	3.01	.789							
	Toplam	785	3.05	.736							
Kabul etme	Otoriter	278	3.45	.737	G.Arası	22.133	3	7.378	13.891	.000	2<1
	Demokratik	259	3.22	.689	G.İçi	414.810	781	.531			3<1
	İzin verici	169	3.03	.788	Toplam	436.943	784				3<2
	İhmalkâr	79	3.47	.691							3<4
	Toplam	785	3.28	.746							2<4
Pozitif Tekrar Odaklanma	Otoriter	278	3.09	.617	G.Arası	4.313	3	1.438	3.694	.012	1<3
	Demokratik	259	3.22	.582	G.İçi	303.938	781	.389			
	İzin verici	169	3.28	.653	Toplam	308.251	784				
	İhmalkâr	79	3.18	.709							
	Toplam	785	3.18	.627							
Plana Tekrar Odaklanma	Otoriter	278	3.82	.681	G.Arası	8.206	3	2.735	6.005	.000	1<2
	Demokratik	259	4.00	.610	G.İçi	355.748	781	.456			1<3
	İzin verici	169	4.00	.709	Toplam	363.954	784				4<2
	İhmalkâr	79	3.72	.769							4<3
	Toplam	785	3.91	.681							
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Otoriter	278	3.56	.829	G.Arası	25.652	3	8.551	15.528	.000	1<2
	Demokratik	259	3.93	.628	G.İçi	430.066	781	.551			1<3
	İzin verici	169	3.89	.675	Toplam	455.718	784				4<2
	İhmalkâr	79	3.52	.884							4<3
	Toplam	785	3.75	.762							
Yıkım	Otoriter	278	2.76	.907	G.Arası	41.617	3	13.87	17.754	.000	2<1
	Demokratik	259	2.27	.861	G.İçi	610.238	781	.781			2<4
	İzin verici	169	2.35	.915	Toplam	651.855	784				3<1
	İhmalkâr	79	2.78	.800							3<4
	Toplam	785	2.51	.911							

Diğerlerini	Otoriter	278	2.97	.823	G.Arası	22.072	3	7.357	11.994.000	1<4
Suçlama	Demokratik	259	2.70	.716	G.İçi	479.064	781	.613		2<1
	izin verici	169	2.65	.810	Toplam	501.135	784			2<4
	İhmalkâr	79	3.12	.785						3<1
	Toplam	785	2.83	.799						3<4

Tablo 18’de kendini suçlama boyutunda baskıcı/otoriter aile tutumuna sahip kişilerin puanları yüksekken ($\bar{x}=3.21$), demokratik aile yapısına sahip kişilerin puanları ($\bar{x}=2.93$) düşük bulunmuştur ($\bar{x}_{otoriter}=3.21>\bar{x}_{demokratik}=2.93$). Plana tekrar odaklanma alt boyutunda ise demokratik aile tutumuna sahip kişilerin puanları ($\bar{x}=4.00$) en yüksek, ihmalkâr aile tutumuna sahip kişilerin puanları ($\bar{x}=3.7278$) en düşük bulunmuştur ($\bar{x}_{demokratik}=4.00>\bar{x}_{ihmalkar}=3.72$). Pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutunda demokratik aile tutumuna sahip kişilerin puanları ($\bar{x}=3.93$) en yüksek, ilgisiz/ihmalkâr aile tutumuna sahip kişilerin puanları ($\bar{x}=3.52$) en düşük bulunmuştur ($\bar{x}_{demokratik}=3.93>\bar{x}_{ihmalkar}=3.52$). Yıkım alt boyutunda ilgisiz/ihmalkâr aile tutumuna sahip kişilerin puanları ($\bar{x}=2.78$) en yüksek, demokratik aile tutumuna sahip kişilerin puanları ($\bar{x}=2.25$) en düşük bulunmuştur ($\bar{x}_{ihmalkar}=2.78>\bar{x}_{demokratik}=2.25$). Diğerlerini suçlama alt boyutunda ilgisiz/ihmalkâr aile tutumuna sahip kişilerin puanları ($\bar{x}=3.12$) en yüksek, aşırı hoşgörülü izin verici aile tutumuna sahip kişilerin puanları ($\bar{x}=2.65$) en düşük bulunmuştur ($\bar{x}_{ihmalkar}=3.12>\bar{x}_{demokratik}=2.65$). Araştırma bulgularına göre Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları Ölçeği verilerinin doğum sırası, medeni durum, okuduğu program türü, üniversite türü, üniversite, fakülte, bölüm, sınıf, anne mezuniyet durumu, baba mezuniyet durumu, anne mesleği değişkenlerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Bilişsel Duygu Düzenleme becerilerinin de doğum sırası, medeni durum, okuduğu program türü, üniversite türü, üniversite, fakülte, bölüm, sınıf, anne mezuniyet durumu, baba mezuniyet durumu, anne mesleği değişkenlerinde yarattığı fark anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 19. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Çocukluk Dönemi Mutluluk Anılarına Etkisi

Bağımlı Değişken: ÇDMA	Model: R2=.19; F= 6.145; p=.013		
Bağımsız Değişken:	β	t	p
Constant		14.795	<.001
Yıkım	-0.180	-4.872	<.001
Plana Tekrar Odaklanma	0.145	3.518	<.001
Kabul Etme	-0.144	-3.822	<.001
Kendini Suçlama	-0.101	-2.586	<.001
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0.108	2.479	<.001

Bilişsel duygu düzenleme becerilerinin çocukluk dönemindeki mutluluk anılarına etkisi stepwise yöntemi ile incelenmiştir. Bu model, çocukluk mutluluk anılarındaki değişkenliğin % 19’unu açıklamaktadır. Yıkım, plana tekrar odaklanma, kabul etme, kendini suçlama ve pozitif yeniden gözden geçirme becerilerinin çocukluk dönemi mutluluk düzeyini algılamada etkili olduğu söylenilebilir ($p<.001$). Yıkım, kabul etme ve kendini suçlama stratejisinin mutluluk anılarını negatif yönde etkilediği; plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme becerilerinin ise mutluluk anılarında pozitif etkisinin olduğu söylenilebilir.

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin çocukluk dönemi mutluluk anıları ve bilişsel duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmada çocukluk dönemi mutluluk anıları ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin cinsiyet, yaş, çocukluğun geçtiği bölge, ebeveynlik tutumları, ekonomik durum gibi demografik özelliklere göre farklılaştığı; ayrıca çocukluk dönemi mutluluk anıları ile bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Araştırmada ilk olarak Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeklerinden alından puanların demografik değişkenlere göre değişkenlik gösterip göstermediği incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında erkek katılımcıların kadınlara göre ÇDMA puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer sonuç BDD ölçeğinden alınan puanlar için de geçerlidir. Erkek katılımcılar kendini suçlama, kabul etme ve düşünceye odaklanma boyutlarında kadınlara göre daha düşük puanlar almışlardır. Sonuç olarak kadın katılımcılar çocukluk dönemlerini daha az mutlu ve huzurlu anımsıyorken, kendini suçlama, düşünceye odaklanma ve kabul etme gibi duygu düzenleme eğilimleri daha yüksektir. Benzer şekilde Nolen-Hoeksema, (2001), Garnefski v.d. (2004), Balzarotti v.d. (2014) araştırmalarında kadınların düşünceye odaklanma, kendini suçlama ve yıkım puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmiştir. Cinsiyetlere dayalı bu farklılaşmanın nedenlerine bakıldığında alan yazında yapılan araştırmalarda kadınlar duygusal deneyimlere odaklanma ve üzüntü üzerine düşünmeye daha yüksek eğilim gösterirken, erkeklerin duygu baskılamayı daha çok tercih etmelerinin bu sonuçların ortaya çıkmasındaki temel neden olarak ele alındığı görülmektedir (Fivush & Buckner, 2000; Flynn v.d. 2010). Erkeklerin yaşamı boyunca duygularını baskılaması ve gizlemesi yönündeki toplumsal cinsiyet beklentilerinin zamanla erkekleri duyguları üzerine derin düşünce göstermeme tutumunu sergilemeye itmiş olabileceği düşünülmektedir (Demirtaş, 2018). Farklı bir bakış açısıyla Anderson v.d. (2016) duygu düzenleme ölçek maddelerinin kimi zaman kadınların kullandıkları duygu diline daha uyumlu olduklarını bu nedenle kimi maddelerden kadınların erkeklere göre daha yüksek puanlı işaretlemeler yaptığını öne sürmektedir. Dolayısı ile kadın ve erkek arasındaki duygusal farkındalık ve duygu dili farklılıklarının, toplumsal cinsiyet rollerinin bu sonuçların ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkeni ÇDMA puanları üzerinde de anlamlı farklar oluşturmuştur. Kadınların ÇDMA puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde düşüktür. Yukarıda tartışıldığı gibi kadınların olumsuz yaşantılardaki duygusal sonuçlara (Nolen-Hoeksema, 2011) ve yıkıma daha çok odaklanması, olumsuz düşüncelerin çocukluk dönemine genellenmesine yol açmış olabilir. Martin v.d., (2023) kadınların yaşam öykülerini aktarırken erkeklere kıyasla daha olumsuz dil kullanmalarının depresyon ve yaşam güçlüklerinin yanında kullandıkları ifade edici dil ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Ayrıca kız evlatların erken yaşta evde sorumluluk alması (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2014), erkek çocuklara göre daha korumacı ve kısıtlayıcı bir ortamda yetişmeleri (Lindsey, 1990) gibi sosyo-kültürel unsurlar da kadınların çocukluk dönemini mutlu olarak hatırlamasının önüne geçmesi de mümkün görünmektedir. Bunların yanında alan yazında farklı araştırma sonuçları da görülmektedir. Capinha vd. (2021) yaş, eğitim düzeyi ve sayı olarak birbirine denk yetişkin kadın ve erkek grupları arasında gerçekleştirdiği çalışmada çocukluk dönemi mutluluk anılarında cinsiyete dayalı bir farklılık olmadığını belirtmektedir. Çocukluk dönemi mutluluk anılarının cinsiyete dayalı bir değişkenlik göstermediğine dair sonuçlar Matos v.d.'nın (2013) üniversite öğrencileriyle, Eryılmaz'ın (2023) evli yetişkinlerle ve Yaman Akpınar'ın (2019) 20 yaş üstü yetişkin bireylerle gerçekleştirdikleri araştırmalarda da görülmektedir. Bu bağlamda çalışma gruplarında kültür, yaş, medeni durum gibi bazı farklılıkların bulgular arası farkların oluşmasında neden olduğu düşünülebilir.

Araştırma kapsamında incelenen bir diğer demografik değişken yaş değişkenidir. BDDB açısından bakıldığında yalnızca kendini suçlama boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

25-27 yaş grubu katılımcılar en yüksek puanı alırken, 28 yaş ve üzeri katılımcılar kendini suçlama boyutundan en düşük puanları almıştır. BDDB puanlarının yaşa bağlı farklılaşması Erpınar (2017) ve Ötünçtemur ve Kahraman'ın (2020) araştırmalarında da görülmektedir. Her iki araştırmanın sonuçlara göre genç katılımcı grup orta yaşlı gruba göre BDD stratejilerinden kendini suçlama ve değerini azaltma stratejilerini daha yüksek oranda kullanmaktadırlar. Kendini suçlama boyutundaki bu farklılaşmanın nedeni olarak yaşın ilerlemesiyle bireylerin yaşamlarındaki olumlu duygulara daha çok odaklanmaları ve yaşadıklarından ders çıkararak gelecek yaşantılarına uyarılma becerilerinin gelişmesi ele alınabilir (Garnefski & Kraaj (2006). Bununla birlikte yaşa bağlı olarak bireyin yaşamında karşılaştığı olumsuz unsurlara karşı uyarılma hassasiyetinin azalması ve duygularını düzenlerken derin etkileşime girmeyi tercih etmeleri de önemli bir neden olarak görülmektedir (Growney & English, 2023). Sonuç olarak duygu düzenleme becerileri nispeten otomatikleşmiş tepkiler olsa da (Mauss v.d., 2007) birey yaşam boyunca bu becerileri yönelik gelişim ve değişim içerisinde olduğundan zamanla olumlu/uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha etkin kullanmayı öğreniyor olabilecekları düşünülebilir.

Yaş değişkeninin ÇDMA üzerinde etkili olup olmadığı incelendiğinde 28 yaş ve üzeri katılımcıların ÇDMA puanları en düşük; en genç yaş grubunun (18-20) ise en yüksek puanı aldığı görülmüştür. Yaş grupları büyüdükçe ÇDMA puanlarının düştüğü görülmektedir. Bu durumun ortaya çıkmasında yaş ilerledikçe bireylerin çocukluk dönemlerini daha eleştirel ve gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirmesinin (Gross & John, 2003) etkili olduğu düşünülmektedir. Bireyin yaşı ilerledikçe anılardaki pozitiflik azalmış (Martin v.d., 2023), karşılaşılan yaşam zorlukları çocukluk dönemindeki mutluluk algılarını olumsuz etkilemiş olabilir (Mather & Carstensen, 2005). Bunların yanında alan yazında farklı yönde bulgular da mevcuttur. Yaman Akpınar ve Özteke Kozan (2019) risk faktörü altındaki yetişkin bireylerle; Eryılmaz (2023) ise evli yetişkinlerle yürüttüğü çalışmalarında çocukluk dönemi mutluluk anılarının yaşa göre değişkenlik göstermediğini tespit etmiştir.

Araştırma kapsamında incelenen bir diğer değişken de ebeveynlik tutumları olmuştur. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı mutluluk anıları ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin maruz kaldıklarını düşündükleri ebeveynlik tutumlarına göre değişiklik gösterdiği anlaşılmıştır. Bulgulara göre demokratik ve hoşgörülü/izin verici ailelerde yetiştiğini ifade eden bireylerin çocukluk çağı mutluluk anıları en yüksek çıkarken baskıcı/otoriter ve ilgisiz/ihmkâr ebeveynlik tutumunda yetişen bireylerin çocukluk çağı mutluluk anıları en düşük puanı almıştır. Ebeveyn davranışları erken dönem anılarının hatırlanma biçimini belirleyiciliğinde etkili bir unsur olarak kabul edilmektedir (Richter v.d., 2009). Demokratik ailelerde yaşlarından bağımsız biçimde evin bir üyesi olarak söz sahibi olan çocukların aldıkları duygusal destek ve rehberlikle birlikte çocukluklarını daha olumlu bir şekilde hatırlamaları doğal görünmektedir (İnan Karatepe vd., 2013). Hoşgörülü aile yapısında ise ebeveynler gereken sınırları koymada eksik kalmalarına rağmen çocukların sıcak bir ilgi ve kabul görüyor olması (Sümer v.d., 2010) bu ailelerde yetişen bireylerin çocukluklarını daha mutlu anımsamalarını sağlamış olabilir. Bulgulara göre baskıcı-otoriter, ilgisiz-ihmkâr tutumlar daha düşük çocukluk dönemi mutluluk anıları ile ilişkili görülmektedir. Sıcaklık ve şefkat unsurunun her iki aile yapısında olmayışı ve çocukların duygusal ihtiyaçlarının ön planda olmaması (Passer & Smith, 2008) bu ailelerde yetişen çocukların çocukluk dönemi mutluluk anılarını olumsuz etkilemiş görünmektedir. Bulgularda iki grup arasında anlamlı bir fark görülerek baskıcı-otoriter ebeveynlik tutumuyla yetişen bireylerin, ilgisiz veya ihmkâr ebeveynlerle büyüyen öğrencilere kıyasla çocukluklarını daha mutlu algıladıkları ortaya konmuştur. Baskıcı-otoriter ailelerde çocuklar esnemeyen katı kurallar içinde yetişmesine rağmen ilgisiz-ihmkâr ailelere göre çocuklarının ihtiyaçlarını gözetecek bir çaba göstermelerinin (Baumrind, 1971) mutluluk puanları nispeten yüksek çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

İlgisiz-ihmkâr ailelerde ise çocuğun sağlıklı gelişimi için gerekli önlem ve düzenlemelerin yerine getirilmeyişi (Nas, 2023) bu ailelerde yetişen bireylerin sosyal ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucu düşük özgüven ve antisosyal davranışlar geliştirmelerine neden olarak (Capinha v.d., 2021) mutluluk anılarını sınırlandırmış olabilir.

Benzer sonuçlar bilişsel duygu düzenleme becerilerinde de görülmektedir. Demokratik ve hoşgörülü ailelerde yetişen çocuklar pozitif yeniden gözden geçirme, plana tekrar odaklanma gibi olumlu duygu düzenleme becerilerinde daha yüksek puan alırken yıkım ve kendini suçlama eğilimleri düşüktür. İhmalkâr ailelerde yetişen bireyler de pozitif yeniden gözden geçirme ve plana tekrar odaklanmada en az puanları almışlardır. Demokratik ebeveyn tutumlarının çocukların olumlu duygu düzenleme becerileri ile pozitif yönlü ilişkisi Tekin ve Kayılı'nın (2023) araştırmasında da ortaya konmuştur. Demokratik ve hoşgörülü aile yapılarında sorunların çözümünde sistemik ve mantıksal yaklaşımlar sergilenmesi (Baumrind, 1971); hata yapma durumunda suçlayıcı tavırlar yerine kurallar ve durumlar üzerine çocuğun dahil olduğu açık bir iletişimin kurulması (Nas, 2023); çocuğun özerkliğini kazanabilmesi için gereken ortamın sağlanması (Sümer v.d., 2010) bu ailelerde yetişen çocukların pozitif yeniden gözden geçirme, plana tekrar odaklanma gibi olumlu duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olması doğaldır. İhmalkâr ailelerde ebeveynler çocuğun özel gereksinimlerini ve olası davranış problemlerini önemsemedikleri (Maccoby & Martin'den akt. Demir v.d., 2017) için pozitif yeniden gözden geçirme ve plana tekrar odaklanma gibi uyumlu duygu düzenleme becerilerin gelişiminde çocuklarına rehberlik edememiş; bu beceriler gelişmemiş olabilir.

Araştırma bulgularına göre otoriter ve ihmalkâr aile ortamında yetişen bireyler kendilerini ve başkalarını suçlamaya daha yatkın olmanın yanında, olumsuz durumlarla başa çıkarken pozitif bir bakış açısıyla yeniden odaklanmada zorlanmakta yıkım stratejisini yoğunlukla kullanmaktadır. Benzer biçimde Chang v.d. (2003) Çinli çocuk ve ebeveynlerle yürüttüğü çalışmasında ebeveynlerin sert ve kontrolcü tutumlarının çocukların düzenleyici yeteneklerini baskıladığı sonucuna ulaşmıştır. Ülkemizde de Kağıtçıbaşı (2017) aşırı koruyucu ve otoriter tutumların çocukların kendi davranışlarını düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Baskıcı-otoriter tutum, hata karşısında hoşgörüsü düşük ebeveynlerin çocukları katı bir biçimde eleştirdiği bir ebeveynlik anlayışını temsil etmektedir (Thompson v.d., 2003). Yoğun eleştiriye maruz kalan bireylerin öz saygının düşmesiyle (Yavuzer, 2001), kendisine yapılan eleştirileri içselleştirerek zamanla kendini eleştirme ya da bu eleştiriyi başkalarına yöneltme eğilimi göstermeleri mümkündür. İhmalkâr-ilgisiz ebeveynlik tutumları ise ihtiyaçları karşılanmayan çocukları evin ebeveyni haline getirerek bozuk kişiler arası işlevler ve duygusal uyumsuzluk sonuçlarını doğurmaktadır (Blazek, 2016). Dolayısıyla ebeveynleri tarafından ihmal edilen bireyler düşük benlik saygısı ve güven sorunları geliştirmeleri (İmanoğlu, 2021) sonucu kendilerini suçlama eğilimlerini artırmış görünmektedir. Kendini ve başkalarını suçlama tutumlarının her ikisi de bireylerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık kazanmalarının önünde bir engel olmaktadır (Bedirhanbeyoğlu, 2018). Bunun sonucunda da birey olumsuz durumlara karşı aşırı hassasiyet göstererek yıkıma odaklanabilmektedir.

Araştırmanın bir başka bulgusu da aşırı hoşgörülü ailelerde yetişen bireylerin pozitif tekrar odaklanma becerilerinin baskıcı-otoriter ebeveyni olanlara göre daha yüksek çıktığı göstermektedir. Hoşgörülü-izin verici ailelerin çocuklarına sevgi ve anlayış göstererek çocukları kendi kararlarını almaya teşvik etmeleri, hatalar karşısında eleştirel bir tutum takınmamaları (Hart v.d., 2003) bu ailelerde yetişen bireylerin hatalarını daha olumlu bir şekilde değerlendirmelerine neden olmuş gibi görünmektedir. Alan yazında benzer şekilde Peker ve Krespi Ülgen (2023)'nin araştırması bireylerin ebeveynlerine yönelik algıladıkları duygusal sıcaklık düzeyi arttıkça uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerilerinin arttığını, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerilerinin ise azaldığını ortaya koymaktadır. Ebeveyn tutumlarının çocukların duygu düzenleme becerilerine etkisi Havighurst v.d. (2010) tarafından yürütülen araştırmada ortaya konmuştur.

Ebeveynleri olumsuz ebeveyn tutumları sergileyen çocukların duygu düzenleme becerileri ve sosyal duygusal gelişimleri düşük çıkmış; yapılan müdahale sonrası ebeveynlerin tutumlarının değişmesiyle birlikte çocukların duygu düzenlemenin de dahil olduğu sosyo-duygusal becerilerinde gelişmeler görülmüştür. Mevcut araştırmanın ve alan yazındaki diğer araştırmaların sonuçları algılanan ebeveynlik tutumlarının bireylerin bilişsel ve duygusal yetenekleri üzerinde yalnızca çocukluk döneminde değil (Richter, v.d., 2009), yetişkinlik yaşamında da belirleyici bir rol oynayabileceğini; dolayısıyla ebeveynlik becerilerini geliştiren destek ve müdahale programlarının önemini ortaya koymaktadır.

Araştırmada çocukluğun geçtiği bölgenin çocukluk dönemi anıları ve bilişsel duygu düzenleme beceri ile ilişkisi de ölçülmüştür. Bulgulara göre çocukluğu Akdeniz ve Ege bölgesinde geçirmiş olanlar kabul etme stratejisini daha yoğun kullanırken; Güneydoğu Anadolu ve Doğu Anadolu bölgesinde geçenler yıkım stratejisini kullanmaktadır. Çocukluk dönemi mutluluk anılarına bakıldığında Ege bölgesinde çocukluğunu geçirenlerin ÇDMA puanları en yüksek; Doğu Anadolu Bölgesinde geçenlerin ise en düşük çıkmıştır. İstatistiklere bakıldığında Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgeleri çocuğun söz hakkının az olduğu, kararların aile konseylerinde alındığı (ASHB, 2014; Çakıcı, 2006) geniş aile yapısının hâkim olduğu bölgeler olarak görülmektedir. Çocuğa ihtiyacı olan özerkliğin sunulmamış oluşu bu ailede yetişen bireylerin başa çıkma stratejilerini geliştirmesini engellemiş dolayısı ile olumsuz yaşantılarda yıkıma odaklanmasına yol açmış olabilir. Ege ve Akdeniz bölgelerinin sosyoekonomik gelişmişlik sıralamasında (SEGE, 2022) ve ortalama eğitim süresi sıralamasında (TÜİK, 2023) yer alması sosyo ekonomik koşulların bireyin çocukluğunu hatırlama biçimleri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısı ile özellikle kalkınmada desteğe ihtiyaç duyan bölgelere yapılacak ekonomik ve eğitsel yatırımların bireylerin çocuklukları ve yetişkinlik yaşamı için gerekli beceri kazanımı açısından önemi anlaşılmaktadır.

Araştırma kapsamında kardeş sayısı, anne-baba çalışma durumu, ekonomik koşullar gibi farklı sosyoekonomik faktörlerin de ÇDMA ve BDD puanlarını etkilediği görülmüştür. Bulgulara göre kardeş sayısı arttıkça ÇDMA puanları azalmaktadır. Benzer şekilde Amerika ve Çin üzerinde yapılan geniş kapsamlı araştırma çocukların kardeş sayısı arttıkça mutluluk oranlarında azalma olduğunu ortaya koymaktadır (Downey v.d. 2024). Fazla kardeş sayısı kimi zaman çocukların beslendiği psikolojik ve maddi kaynakların azalması anlamına geldiğinden çocukluk dönemi mutluluk anılarını kısıtlamış olabilir. Kardeşler arası olumsuz ilişkiler stres seviyesinin artması ve yaşam doyumunun düşmesiyle ilişkili görünmektedir (Tucker v.d., 2013). Bulgulara göre kötü ekonomik duruma sahip olduğunu belirten katılımcıların ÇDMA puanları diğer gruplara göre daha yüksek çıkmıştır. Ebeveynlerin ailenin yaşam koşullarını iyileştirmek için uzun çalışma saatleri ve iş stresine maruz kalması (Kılıç & Sakallı, 2013) evdeki iletişim ve paylaşımı olumsuz etkilemiş dolayısıyla bireylerin çocuk dönemi mutluluk anılarını kısıtlamış olabilir. Bu bulgudan farklı olarak Yılmaz ve Ülker (2018) kadınlarla yaptığı çalışmada ekonomik durum kötüleştikçe ÇDMA puanlarının düştüğü sonucuna ulaşmışlardır. Buna rağmen annesi ve babası düzenli çalışan bireylerin ÇDMA puanları annesi ve babası düzensiz çalışanlara göre daha yüksektir. Bir önceki bulguyla birlikte ele alındığında erken dönem mutluluk ve huzur anılarında maddi gelirin miktarından çok düzenli gelirin önemli olduğu görülmektedir. Finansal belirsizlik aile içi çatışmalar ve bazı risk faktörlerinin oluşumunda oldukça etkili bir unsur olarak ele alınmaktadır (Özpolat, 2023). Dolayısıyla yaşanan finansal belirsizlik aile içerisinde stres ve çatışmalara yol açarak algılanan mutluluk düzeyini olumsuz etkilemiş görünmektedir. Mevcut araştırma ve alan yazındaki diğer araştırmaların bulguları kardeş sayısı, anne-baba çalışma durumu, ekonomik koşullar gibi etkenlerin çocukluk dönemi mutluluk anıları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ancak, mutluluk karmaşık ve çok boyutlu bir kavram olduğundan, algılanış biçimleri araştırılırken ekonomik faktörlerin yanı sıra sosyal, psikolojik ve kültürel etmenlerin de dikkate alınması önemli görülmektedir.

Anne ve babanın düzenli çalışması bireylerin BDD puanlarını da etkilemiştir. Buna göre annesi ve babası düzenli çalışan bireyler plana tekrar odaklanma, pozitif gözden geçirme gibi uyumlu duygu düzenleme becerilerini daha iyi kullanırken; annesi ve babası çalışmayan ya da düzensiz çalışan bireyler yıkıma odaklanmaktadır. Ebeveynleri düzenli çalışan katılımcıların plana tekra odaklanma ve pozitif gözden geçirme gibi uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha etkili kullanmaları aile içinde daha planlı bir yaşam düzeninin ve ekonomik güvenliğin sağlanması ile ilişkilendirilebilir (Masten & Tellegen, 2012). Çünkü istikrarlı bir aile yaşamı, bireyin stresle başa çıkmasını kolaylaştıran etmenler arasında kabul edilebilir (Conger v.d., 1994). Ebeveynlerin düzensiz çalışması veya işsizlikten kaynaklanan ekonomik güçlükler ise aile içinde yaşanan stresi artırdığı gibi bireylerin çaresizlik, felaketleştirme ve yıkıma odaklanma gibi olumsuz stratejiler geliştirmesine yol açabilir (Evans & Kim, 2013). İşsizlik ve düzensiz gelir bireyin sosyoekonomik koşullarını belirleyen önemli faktörlerden birisidir. OECD Türkiye Raporu'nda (MEB, 2018) duygu düzenleme, iş birliği gibi sosyal ve duygusal becerilerde sosyoekonomik açıdan avantajlı öğrencilerin ortalama puanları dezavantajlı öğrencilerden daha yüksek olduğu ortaya konmaktadır. Araştırma bulgularına ekonomik düzeyi kötü ve orta olarak belirten katılımcılar kabul etme, plana tekrar odaklanma ve pozitif gözden geçirme gibi uyumlu BDD stratejilerini daha çok kullanırken, iyi ekonomik düzeydekiler yıkım gibi uyumsuz BDD stratejisine yönelmektedir. Ekonomik düzeyini kötü ya da orta olarak tanımlayan bireylerin uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerilerini kullanıyor olmaları zorlayıcı yaşam koşullarında bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını geliştirdikleri teorileri ile tutarlı görünmektedir (Masten, 2001). İyi ekonomik düzeydeki bireylerin yıkım gibi uyumsuz BDD stratejilerini daha sık kullanması, bu bireylerin daha az stresli bir yaşam sürmeleri nedeniyle stresle başa çıkma konusunda yeterince gelişim göstermemiş olabileceklerine işaret edebilir. Ayrıca, ekonomik olarak daha iyi durumda olan bireylerin yaşamlarındaki küçük sorunları büyütme ya da felaketleştirme eğiliminde olabileceği de belirtilmiştir (Seery, 2011). Sosyoekonomik durumun bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar, farklı bulgular ortaya koymaktadır. Kahraman ve Ötünçtemur (2020) araştırmasında düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerin kendini suçlama, yıkım gibi olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullandıklarını ve bunun da depresyon belirtileriyle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu farklılıklar, sosyoekonomik durumun bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisinin karmaşık ve çok boyutlu olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları puanları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Çocukluk dönemi mutluluk anıları bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutlarından pozitif tekrar, plana odaklanma, pozitif gözden geçirme ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Konu ile ilgili yapılmış araştırmalar erken dönem mutluluk ve huzur anıları arttıkça bireylerin kendini toparlama gücünün, mental iyi oluşlarının ve aidiyet duygularının da arttığını göstermektedir (Yaman Akpınar, 2019; Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019). Bununla birlikte erken dönem mutluluk ve huzur anıları yetişkinlik yaşamında sosyal güven duygusu, öz şefkat ve başkalarından gelen şefkati kabul etme (Kelly ve Dupasquier, 2016); ikili ilişkilerde güven duygusu (Eryılmaz, 2023), yetişkinlik dönemi düşük utanç duygularını yordamaktadır (Matos v.d., 2013). İki değişken arasındaki ilişki incelendiğinde çocukluk dönemi mutluluk anıları ile bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutlarından kendini suçlama, diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma, kabul etme, yıkım arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre bireylerin çocukluk dönemi mutluluk anıları arttıkça negatif düşünce örüntülerinin hâkim olduğu, bilişsel başa çıkmanın zorlaştığı duygu düzenleme eğilimleri azalmaktadır. Ya da tam tersine birey çocukluğunu mutlu ve huzurlu anımsamadıkça olumsuz yaşantıların ardından kendini toplama ve başa çıkma çabalarında kendisini ya da çevresini suçlayıcı, yıkıma odaklanan bir biliş oluşmaktadır.

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları yetişkinlik döneminde kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve yıkım gibi boyutlarla ilişkili görülmektedir (Bedirhanbeyoğlu, 2018). Capinha v.d. (2021) çalışmalarında benzer bulguları sunarak çocukluk döneminde sıcaklık ve güven duygusuyla ilgili daha yüksek düzeyde anı bildiren katılımcıların olumsuz yaşantılar sonrasında kendilerine güven verdiklerini; daha az öz eleştiri gerçekleştirdiklerini, yetersiz benlik ve kendine nefret tepkilerinin daha düşük olduğunu belirtmektedir.

Yılmaz (2019) çocukluk dönemi mutluluk anıları eksikliğinin bireylerde depresyon ve olumsuz benlik algısının arttırdığını, aşırı tetikte olma, kopukluk-reddedilme, zedelenmiş sınırlar gibi bilişsel şemaların oluşuma ile yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir. Erken dönem mutluluk huzur anıları yoksunluğunu yetişkinlik dönemi öz şefkat eksikliğini yakından ilişkili bularak bireyin yaşamında ihtiyaç duyduğu “yatıştırıcı sistemlerin” gelişimi için etkili olmaktadır (Naismith v.d., 2019). Bu bağlamda bireyin erken dönem mutluluk anılarının seviyesi ya da çocukluğunu olumlu bir biçimde anımsıyor oluşunun bilişsel duygu düzenleme becerilerini doğrudan etkileyen unsurlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Ebeveynlik davranışları erken dönem mutluluk anılarının hatırlanışında etkili olarak bireyin kendini suçlama ya da kendine güvenme eğilimleri üzerinde aracı olarak etki göstermektedir (Richter v.d., 2009). Çocukluk ve ergenlik döneminde ebeveyn sıcaklığı psikolojik ve davranışsal uyumla ilişkiye girerek (LaFleur vd., 2016) ve ahlaki gelişimi etkilemektedir (Darling & Steinberg, 1993). Dolayısıyla erken dönemdeki ebeveyn etkileşimlerinin bireyin yaşantısında duygusal ve düşünsel süreci yöneten içsel mekanizmaların gelişimine etkisini tartışan teorileri de desteklediği görülmektedir (Bowlby, 1969).

Bilişsel duygu düzenleme becerileri ve çocukluk dönemi mutluluk anıları arasındaki ilişki, daha derinlemesine tanımlanabilmesi için çoklu (stepwise) regresyon modeliyle de incelenmiştir. Buna göre plana tekrar odaklanma, kabul etme, kendini suçlama ve pozitif yeniden gözden geçirme gibi olumlu stratejilerin çocukluk dönemi mutluluk düzeyini algılamada etkili olduğu söylenilebilir. Yıkım, kabul etme ve kendini suçlama stratejisinin mutluluk anılarını ile negatif yönde etkilediği görülmektedir. Bu noktada mutluluğun algılanmasında etkili olan bilişsel stratejilerin önemi ortaya konmaktadır. Robinson vd.'nin (2017) ifade ettiği "Mutlu olmak, başımıza doğru şeylerin gelmesinden daha fazlasından oluşur" sözü, mutluluğun yalnızca dışsal iyi deneyimler ile sınırlı olmadığını, aynı zamanda bu deneyimlerin algılanış, yorumlanış biçimleri ve hafızaya yerleştirilme süreçleriyle şekillendiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda mutluluğun yalnızca refah-iyi oluş anlamından fazlasını içerdiği kabul edilebilir. Doğru terapötik müdahalelerde, olumsuz bilişsel çarpıtmaların azaltılması ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerinin teşvik edilmesi, bireyin geçmişteki olumlu anıları daha sağlıklı bir biçimde hatırlamasına ve dolayısıyla genel yaşam tatmininin artmasına katkıda bulunabilir.

Araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenleme ve çocukluk çağı mutluluk anılarının bazı demografik değişkenlerden önemli bir biçimde ortaya konmuştur. Özellikle ebeveyn tutumu, ekonomik durum, ebeveyn çalışma durumu gibi değişkenlerin etkileri göz önüne alındığında bireylerin yaşamında bu faktörleri iyileştirecek sosyal düzenlemelerin önemi ortaya çıkmıştır. Bilişsel duygu düzenleme ve çocukluk çağı mutluluk anılarının birbiriyle önemli boyutta ilişki içinde olduğu görülmüştür. Çocukluk çağı yaşantılarının yetişkinlikteki önemli bilişsel duygusal stratejiler üzerinde etkili olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte olumlu bilişse stratejilerin geçmiş anıların anımsanma biçimleri üzerinde etkili olduğu da araştırmanın önemli bulgularından birisi olmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

- Bu araştırmanın veri grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Ergenler, orta yaş ve üzeri gibi farklı yaş gruplarıyla yapılacak araştırmalar Bilişsel duygu düzenleme ve çocukluk çağı mutluluk anıları üzerine daha derinlemesine bilgi sunabilir.
- Özellikle baskıcı-otoriter ve ihmalkar ebeveyn tutumlarına yönelik tutumlarının iyileştirilmesine yönelik farkındalık ve beceri geliştirme çalışmaları çocukların gelecek yaşantılarında olumlu duygu düzenleme becerileri geliştirmelerine destekleyici görülmektedir.

- Özellikle Doğu Anadolu Bölgesi'nde çocukluğun nasıl geçtiği, çocukların sahip olduğu imkanlar, bölgeye hakim olan kültür gibi çocukluğun mutlu geçmesini sağlayacak etmenlerin diğer bölgelerden farkı araştırılmalı, iklim gibi etki edilemeyen faktörler dışındaki durumlar tespit edilmeli ve süregelen durumların olması halinde iyileştirme yapılması için çalışmalar düzenlenmelidir.
- Ebeveynlerin iş yaşamındaki düzensizlik ve belirsizliklerin çocukluk dönemi mutluluk anılarında önemli derecede etkili görüldüğünden bu konudaki sosyal destek çalışmalarının artırılması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (ASHB) (2014). Türkiye'de aile yapısı araştırması, tespitler ve öneriler. <https://ekutuphane.aile.gov.tr/media/yijg1qpb/t%C3%BCrk-aile-yap%C4%B1s%C4%B1-ara%C5%9Ft%C4%B1rmas%C4%B1.pdf>

Akyıl, A. (2019). Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Diyarbakır ve Mardin örneği (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

Alpar R. (2003). Uygulamalı çok değişkenli istatistiksel yöntemlere giriş 1. (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.

Akın, A., Uysal, R. ve Çitemel, N. (2013). Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anıları Ölçeğinin Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1), 71-80. (2)

Anderson, L. M., Reilly, E. E., Gorrell, S., Schaumberg, K., & Anderson, D. A. (2016). Gender-based differential item function for the difficulties in emotion regulation scale. *Personality and Individual Differences*, 92, 87-91. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.016>

Arıkan, Z., Şahan, A. K., & Mutlu, A. (2020). Bebeklik döneminde gelişim parametreleri ve oral motor gelişimin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Pediatrics*, 29(1), 27-38.

Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17, 125-143.

Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monographs*, 4(1, Pt. 2), 1-103.

Bedirhanbeyoğlu, H. (2018). Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve riskli davranışlar arasındaki ilişkiler. Yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal bilimler enstitüsü.

Błażek, M. (2016). Parental attitudes and parentification of children in families with limited parental care competencies. *Polish Journal of Applied Psychology*, 14(3), 93-108.

Bowlby, J. (1969). *Attachment: Attachment and Loss*. London: Hogarth.

Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.

Capinha, M., Matos, M., Pereira, M., Matos, M., & Rijo, D. (2021). The early memories of warmth and safeness scale: dimensionality and measurement invariance. *Journal of affective disorders*, 280, 228-235.

Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. A., & McBride-Chang, C. (2003). Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of family psychology*, 17(4), 598.

Conger, R. D., Conger, K. J., Elder, G. H., Jr, Lorenz, F. O., Simons, R. L., & Whitbeck, L. B. (1992). A family process model of economic hardship and adjustment of early adolescent boys. *Child development*, 63(3), 526-541. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1992.tb01644.x>

Cüceloğlu, D. (2011). Çocukluk Bir Kere Yaşanır, <http://www.dogancuceloglu.net/yazilar/787/cocukluk-bir-kere-yasanir/> Erişim Tarihi: 03.04.2021.

Çakıcı, S. (2006). Alt ve üst sosyoekonomik düzeydeki ailelerin aile işlevlerinin, anne-çocuk ilişkilerinin aile işlevlerinin anne-çocuk ilişkilerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çelik, H., & Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.

Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>

Demir, T., Ocak Karabay, Ş. & Şahin Ası, D. (2017). 5 Yaş Çocuklarının Sosyal Duygusal Uyumları İle Ebeveynlerinin Tutumları Arasındaki İlişki. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 1-14.

Demiriz, S., & Ulutaş, İ. (2016). Çocuklar ne kadar mutlu? bazı değişkenlere göre çocuklarda mutluluğun belirlenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 16-24.

Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygisinin mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies*, 13 (11), 488-503. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13465>

Doğan, T., & Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 312-330.

Downey, D. B., & Cao, R. (2024). Number of Siblings and Mental Health Among Adolescents: Evidence From the U.S. and China. *Journal of Family Issues*, 45(11), 2822-2850. <https://doi.org/10.1177/0192513X231220045>

Erpınar, Z. (2017). Duygu düzenleme, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiler: Yaş ve cinsiyet farklılıkları. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Eryılmaz, F. (2023). İkili ilişkilerde güvenin yordayıcıları olarak çocukluk dönemi mutluluk huzur anılar ile psikolojik sağlık. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping. *Child Development Perspectives*, 7(1), 43-48. <https://doi.org/10.1111/cdep.12013>

Fivush, R., & Buckner, J. P. (2000). Gender, sadness, and depression: The development of emotional focus through gendered discourse. In A. H. Fischer (Ed.), *Gender and emotion: Social psychological perspectives* (pp. 232-253). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511628191.012>

Flynn, J. J., Hollenstein, T., & Mackey, A. (2010). The effect of suppressing and not accepting emotions on depressive symptoms: Is suppression different for men and women?. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 582-586.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and individual differences*, 36(2), 267-276. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00083-7)

George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Pearson.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.

Growney, C. M., & English, T. (2023). Age and cognitive ability predict emotion regulation strategy use. *The Journals of Gerontology: Series B*, 78(6), 987-997.

Güleç, H., Topaloğlu, M., Ünsal, D., & Altıntaş, M. (2012). Bir kısır döngü olarak şiddet. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 4(1), 112-137. <https://doi.org/10.5455/cap.20120408>

Gürkan, U., & Gür, S. (2019). Genç yetişkinlerde mental iyi oluş düzeyinin depresyonla ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 516-536.

Hart, C. H., Newell, L. D. & Olsen, S. F. (2003). Parenting skills and social/communicative competence in childhood. In J. O. Greene & B. R. Burlison (Eds.), *Handbook of Communication and Social Interaction Skill* (pp. 753-797). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E., Prior, M. R., & Kehoe, C. (2010). Tuning in to kids: Improving emotion socialization practices in parents of preschool children—findings from a community trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(12), 1342-1350. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02303.x> International Limited.

Karasar, N. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (ss: 114). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kayış A. (2008). *Güvenirlilik Analizi*. İçinde Ş. Kalaycı (Ed.). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. (3. Baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

İmanoğlu, M.C. (2021). *Algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz şefkat ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

İnan Kızıltepe, G., Uyanık, Ö., Özsüer, S. ve Can Yaşar, M. (2013). 61-72 aylık çocukların demokratik tutum ve davranışlarının anne görüşlerine göre değerlendirilmesi. *TSA Dergisi*, 17(3), 227-244.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Benlik, aile ve insan gelişimi*. İstanbul: Koç Üniversitesi.

Kelly, A. C., & Dupasquier, J. (2016). Social safeness mediates the relationship between recalled parental warmth and the capacity for self-compassion and receiving compassion. *Personality and Individual Differences*, 89, 157-161.

Kılıç, S. (2013). Örneklem yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-6.

Kim, H. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. Open lecture on statistics (NA), 52-54. Retrieved July 24, 2022, from <https://dx.doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>.

LaFleur, L. K., Zhao, Y., Zeringue, M. M., & Laird, R. D. (2016). Warmth and legitimacy beliefs contextualize adolescents' negative reactions to parental monitoring. *Journal of Adolescence*, 51, 58–67. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.013>

Lindsey, L. L. (1990). *Gender roles a sociological perspective*. United States of America: Prentice Hall

Martin, T., Kemper, N. F., Schmiedek, F., & Habermas, T. (2023). Lifespan effects of current age and of age at the time of remembered events on the affective tone of life narrative memories: Early adolescence and older age are more negative. *Memory & Cognition*, 51(6), 1265-1286.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

Masten, A. S., & Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 24(2), 345–361. doi:10.1017/S095457941200003X

Mather, M., & Carstensen, L. L. (2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(10), 496-502.

Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Internalizing early memories of shame and lack of safeness and warmth: The mediating role of shame on depression. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 41(4), 479-493.

Mauss, I. B., Cook, C. L., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(5), 698–711. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.07.003>

Milli Eğitim Bakanlığı (2018) OECD Sosyal ve Duygusal Beceriler Araştırması Türkiye Ön Raporu. https://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2021_09/07170836_No19_-_OECD_Sosyal_ve_Duygusal_Beceriler_Arastirmasi.pdf#page=9.18

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). (2013). Okul öncesi eğitim programı.

Myruski, S., Bonanno, G. A., Cho, H., Fan, B., & Dennis-Tiwary, T. A. (2019). The late positive potential as a neurocognitive index of emotion regulatory flexibility. *Biological psychology*, 148, 107768. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2019.107768>

Naismith, I., Zarate Guerrero, S., & Feigenbaum, J. (2019). Abuse, invalidation, and lack of early warmth show distinct relationships with self-criticism, self-compassion, and fear of self-compassion in personality disorder. *Clinical psychology & psychotherapy*, 26(3), 350-361.

Nas, E. (2023). Ebeveynlik Tutumuna Yeni Bir Bakış: Merhametli Ebeveynlik. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 1924-1947.

Nelson, C. A., & Bloom, F. E. (1997). Child development and neuroscience. *Child development*, 68(5), 970-987.

Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender differences in depression. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 173-176. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00142>

Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (31), 123 – 143.

Ötünçtemur, A., & Kahraman, F. Ç. (2020). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-74.

Özen, Y., & Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (15), 394-422.

Passer, M. W. ve Smith, R. E. (2008). Psychology the science of mind and behavior. New York

Peker, M., & Ülgen, M. R. K. (2023). Yetişkinlerde kişilik bozukluklarına yatkınlık: algılanan ebeveyn tutumları ve bilişsel duygu düzenleme açısından bir değerlendirme. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 3(2), 42-58.

Richter, A., Gilbert, P., & McEwan, K. (2009). Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology. *Psychology and psychotherapy*, 82(Pt 2), 171–184. <https://doi.org/10.1348/147608308X395213>

Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı (2022) İllerin ve bölgelerin sosyo-ekonomik gelişmişlik sıralaması araştırması SEGE-2017. <https://www.sanayi.gov.tr/merkez-birimi/b94224510b7b/sege/ilce-sege-raporlari>

Seery, M. D. (2011). Resilience: A silver lining to experiencing adverse life events? *Current Directions in Psychological Science*, 20(6), 390–394. <https://doi.org/10.1177/0963721411424740>

Speer, M., & Delgado, M. (2017). Reminiscing about positive memories buffers acute stress responses. *Nature Human Behaviour*, 1. <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0093>.

Rıza, S. Ö. (2016). Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.

Robinson, M. D., & Eid, M. (2017). Introduction to the Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being (pp. 1–19). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_1

Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524.

Tekin, H., & Kayılı, G. (2023). The effects of parental attitudes on emotion regulation skills of 36-72 month-old children. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(2), 621-640.

Thompson, A., Hollis, C. & Richards, D. (2003). Authoritarian parenting attitudes as a risk for conduct problems .*European Child & Adolescent Psychiatry* 12, 84–91. <https://doi.org/10.1007/s00787-003-0324-4>.

Tucker, C. J., Finkelhor, D., Turner, H., & Shattuck, A. (2013). Association of sibling aggression with child and adolescent mental health. *Pediatrics*, 132(1), 79-84.

Türkiye İstatistik Kurumu (2023). Ulusal Eğitim İstatistikleri, 2023. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Ulusal-Egitim-Istatistikleri-2023-53444>

Uyar, M. (2019). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Yaman Akpınar, T. (2019). Bağlanma stilleri ve affetme düzeyinin evlilik uyumuna etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Yaman Akpınar, T., & Özteke Kozan, H. İ. (2019). Çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toplama gücünün çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 1-13.

Yılmaz, H. (2019). Çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anılarının bilişsel şemalar ve psikolojik semptomlarla ilişkisi. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 3(2), 167–192. <https://doi.org/10.24130/eccd-jecs.1967201932116>

Yılmaz, H., & Büyükcebeci, A. (2019). Aidiyet ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anılarının aracı rolü. *Adam Academy Journal of Social Sciences*, 9(1), 203-228. <https://doi.org/10.31679/adamakademi.525012>

Yılmaz, H., & Ülker, M. (2018). Kadınlarda çocukluk dönemi mutluluk anıları ile ebeveynlik rollerine ilişkin kendilik algısı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 47-57.

Yöş, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Duygu Düzenleme 13 Stratejileri İle Depresyon Ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.