

Psikolojik Doğum Sırası, Toplumsal İlgî ve Akılcı Olmayan İnançların Bilişsel Duygu Düzenleme ile İlişkinin İncelenmesi

Investigation of the Relationship between Psychological Birth Order, Social Interest and Irrational Beliefs of University Students with Cognitive Emotion Regulation

Sevil ERDEM¹, Serkan DENİZLİ²

¹ *Uzman Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, İzmir, Türkiye, sevil_3005@hotmail.com, (https://orcid.org/0000-0002-1285-1270)*

² *Sorumlu yazar, Dr. Öğr. Üyesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Eğitim Fakültesi, Ege Üniversitesi, Türkiye, serkan.denizli@ege.edu.tr, (https://orcid.org/0000-0002-8623-841X)*

Geliş Tarihi: 01.02.2021

Kabul Tarihi: 22.06.2022

ÖZ

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin psikolojik doğum sırası, toplumsal ilgi ve akılcı olmayan inançlarının bilişsel duygu düzenleme becerilerini yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Katılımcılar Ege Üniversitesi'nin fakültelerinden seçkisiz küme örneklemeyle 563 kişiden oluşmuştur. Katılımcıların %64.1'i kadın, %35.9'u erkektir. Veriler çoklu doğrusal regresyonla analiz edilmiştir. Psikolojik doğum sırasının en küçük kardeş boyutuyla pozitif yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirme bilişsel duygu düzenleme alt boyutları arasında ters yönlü yordayıcılık bulunmuş ve en küçük kardeşin facialaştırma puanlarını yordadığı görülmüştür. Ancak diğer psikolojik doğum sırası alt boyutları ile bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir yordayıcılığa rastlanmamıştır. Araştırmanın bir diğer değişkeni olan akılcı olmayan inançların kendini suçlama, kabul, düşünceye odaklanma, bakış açısına yerleştirme ve facialaştırma alt boyutlarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Pozitif yeniden odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme bilişsel duygu düzenleme becerileri ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir yordayıcılık bulunmamıştır. Toplumsal ilgi ile kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve facialaştırma alt boyutu arasında ters yönlü bir yordayıcılık saptanmıştır. Toplumsal ilgi ile kabul alt boyutu arasında bir yordayıcılık bulunmamış; toplumsal ilginin düşünceye odaklanma, pozitif yeniden odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve bakış açısına yerleştirme alt boyutlarını yordadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik doğum sırası, toplumsal ilgi, akılcı olmayan inançlar, bilişsel duygu düzenleme.

ABSTRACT

The aim of the study was to investigate the relationships of psychological birth order, social interest and irrational beliefs with cognitive emotion regulation skills. The White-Campbell Psychological Birth Order Inventory, Social Interest Scale, Irrational Beliefs Scale, Cognitive Emotion Regulation Scale and Personal Information Form were used to collect the data. The data of the study were obtained from 563 participants from the Faculty of Pharmacy, Faculty of Science and Faculty of Education of Ege University which were selected using random group sampling within the 2015-2016 academic year, and

64.1 % of the participants were female and 35.9 % were male. Data were analyzed with multiple linear regression analysis. As a result, it was found that younger child psychological birth order status significantly predicted positive refocusing, positive reappraisal, putting into perspective of cognitive emotion regulation sub-dimensions with a negative relationship. Moreover it was found that there was a positive relationship among younger child psychological birth order status with catastrophizing as a result of prediction. It was seen that irrational beliefs positively predicted self-blame, acceptance, focus on thought, putting into perspective and catastrophizing. It was also found that social interest significantly predicted self-blame, blaming others and catastrophizing sub-dimensions of cognitive emotion regulation with negative relationship. Finally, social interest significantly and positively predicted sub-dimensions of cognitive emotion regulation those were focus on thought, positive refocusing, refocus on planning, positive reappraisal and putting into perspective.

Keywords: Psychological birth order, social interest, irrational beliefs, cognitive emotion regulation.

GİRİŞ

Duygular, kişilerle, nesnelere yaşanan durumlar karşısında bireyin tepki vermesini sağlayan hislerin bütünüdür. Duygular aynı zamanda davranışlara da yön verdiği için bilişsel ve davranışsal öğeler kadar önemli bir paya sahiptir (Doğan, Özdevecioğlu, 2009). Aynı zamanda Chodorow'a (2007) göre duygular bireysel kazanımların dışında toplumsal yaşantıları andırmak, gerekçelendirmek ve ikna etmek için kullanılan toplumsal yaşamın bir ürünüdür.

Bireyler çeşitli durumlarda çeşitli duygular hissederler. Ancak sosyal ilişkilerinde zorluklarla karşılaşabilecekleri için bu duygularına uygun şekilde davranmaları her zaman mümkün olmamaktadır. Bu nedenle çoğu zaman bireyler duygularını yatıştırarak, içinde buldukları durumu düşünerek davranırlar (Gross, 2007). Duygular uygun olmayan durumda ortaya çıktığında, çok yoğun hissedildiğinde veya rahatsızlık verecek kadar uzun sürdüğünde sorun oluşturabilir. Bireyler üzerinde duygular bu denli zararlı sonuçlara neden olduğunda bazı duygularını azaltmak, bazılarını sürdürmek veya artırmaya yönelik duygu düzenleme stratejilerine yönelmek isterler (Gross ve Thompson, 2007; Werner ve Gross, 2010). Duygu düzenleme; bireylerin amaçlarına ulaşabilmesi için duygusal tepkilerini düzenlemesi, değerlendirebilmesi ve duygularını ayarlamadan sorumlu olan tüm içsel ve dışsal mekanizmaları harekete geçirebilmesidir (Thompson, 1994). Bilişsel duygu düzenleme ise duygu düzenlemenin bilişsel bileşenlerini dikkate alarak başa çıkmanın bilişsel boyutuna odaklanır.

Dodge ve Garber (1991), duyguları düzenlerken oluşturulan tepki sistemlerinin doğuştan değil de erken çocukluk süreçlerinde edinilen deneyimlerle kazanıldığını, bu nedenle kişilik gelişimi açısından önemli bir başarı olduğunu belirtmektedirler. Gross (2007) çocukların pozitif duygularını artırmak ve iyi hissetmek için stres, kaygı yaşadıklarında veya arkadaşlık kurmak istediklerinde çevresel etmenlerin etkisiyle hızlı bir şekilde duygu kapasitelerini kendilerinin düzenlediğini savunmaktadır. Çevresel ve sosyal etkiler çocukların hislerini yorumlamaları ve değerlendirmeleri, duygularını kontrol ederek özgüvenlerini kazanmaları, duygu düzenleme stratejilerini öğrenmeleri, kültürel ve toplumsal cinsiyet beklentilerine göre duygularını ifade edebilmeleri için duygu düzenlemeyi öğrenebilmelerinde çok etkilidir.

Freud'un görüşlerinin temel alındığı psikanalitik bakış açısı incelendiğinde bireylerin davranışlarında duygularının da önemli bir paya sahip olduğu görülür. Örneğin savunma mekanizmalarının ardında yatan sebepler kişinin bilinçli ya da bilinçsiz sakladığı duygulara dayanmaktadır (Kihlstrom, Mulvaney, Tobias ve Tobis, 2000). Psikodinamik bakış açısından etkilenen bireysel psikolojiye göre duygular amaçlara göre kullanılmaktadır. Duyguların bir kısmı kişinin günlük yaşamındaki hedeflerine ulaşmasına yardım ederken bir kısmı da uzaklaşmasına neden olur. Bu nedenle kişi amacına göre duygularını değiştirebilir (Maniacci ve Mosak, 1999).

Freud'a göre bireyin yaşamındaki olumsuz duygularıyla baş edebilmesi, toplumsal ve bireysel gelişimine ait olan sevgi ve güven duygularının gelişimi yaşamın ilk 6 yılında oluşmaya başlamaktadır. Kendisinden sonra gelen Erikson, Sullivan, Bowlby, Ainsworth gibi kuramcılar da çocukluk döneminin bireyin kişiliğinde etkili olduğuna dair çalışmalar belirtmişlerdir. Alfred Adler de psikanalitik yaklaşımdan etkilenmiş ancak daha sonra Freud'un görüşlerinden farklılaşarak kendi terapi yaklaşımı olan bireysel psikolojiyi geliştirmiştir (Corey, 2008). Adler (2000) çocukluk döneminde hissedilen eksiklik duygusunun tam olarak ifade edilemediği için daha sonra üstünlük çabası oluşturularak giderilmeye çalışıldığını belirtir. Eksiklik duygusu çocuğun erken yaşlarında daha çok aile içinde kardeş sırası, ebeveyn ilişkileri gibi nedenlerle kendini gösterir ve ileriki yaşamında kişinin yaşam tarzını belirlemede rol oynar. Çocukluk döneminde kurulan ilişkilere, ebeveyn tutumlarına, aile ilişkilerinin davranışlar üzerindeki etkisine vurgu yapan Adler, aynı ailede olsalar bile kardeşlerin hatta ikizlerin bile birbirinden farklı olduklarına dikkat çekerek psikolojik doğum sırası kavramını geliştirmiştir. Bu bağlamda incelendiğinde kardeşler arasındaki ilişkilere ve çocuğun gelişimi üzerinde kardeş ilişkilerinin etkilerine ilk olarak dikkat çeken kuramcı Alfred Adler'dir (Corey, 2008, Geçtan, 1998; Bacanlı 1997). Ayrıca Atkinson, Atkinson ve Hilgard'ın (1995) da çalışmaları incelendiğinde kişilik özelliklerinin doğum sırası ile ilişkisine dair bulgular bu düşünceyi güçlü kılmaktadır.

Adler, aynı aile içerisinde yetişen iki çocuğun konumlarının farklı olduğunu ve kronolojik doğum sırasından ziyade çocuğun ailesi içerisinde kendisinin öznel olarak algıladığı psikolojik doğum sırasının önemli olduğunu belirtmektedir (Bacanlı, 1997). Adler, her çocuğun ailesi içerisinde farklı bir çevrede dünyaya geldiğini, sonra dünyaya gelen çocuğun içinde bulunduğu psikolojik ortamın kendisinden önce dünyaya gelen kardeşinden farklı olduğunu ifade ettiğinden bu durum psikolojik doğum sırasının gerçek doğum sırasından daha önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Stewart, 2004). Tanımlamak gerekirse psikolojik doğum sırası, bireyin aile içinde kendisini algılayışı ve buna göre kendisini konumlandırmasıdır (Stewart, Stewart ve Campbell, 2001).

Çocukların ailelerinde kendilerini hangi konumda gördükleri (en büyük, ortanca, en küçük ve tek kardeş) geliştirmiş oldukları yaşam amaçları ve çevresi ile olan iletişimine dair kişiler arası ilişki tarzlarının anlaşılmasına da ipucu vermektedir (Chandola ve Tiwari, 2016, Stewart ve Campbell, 1998). Çocuğun gelişiminde ebeveyn tutumları ve aile ilişkilerine vurgu yapan Adler'e (2000) göre toplumsal ilginin gelişimi de bu ilişkilere dayanmaktadır. Bireyler ilk olarak aileleri içerisinde yer edinerek, kendi konumlarını oluşturarak toplumun bir parçası olmaya başlarlar. Toplumsal ilgi de bireylerin kendilerinin bir insan topluluğunun parçası olduklarının farkına varmalarıyla başlayan ve sosyal dünyayla mücadele ederken gösterdikleri davranışlarıdır. Çocukluktan itibaren başlayan bu süreç toplumsal yer edinme, ait olduğunu hissetme ve topluma katkı sağlamak için verilen çabaların bütünüdür (Kefir, 1981, akt. Corey, 2008). Dolayısıyla kişinin kendi algıladığı psikolojik doğum sırası toplumsal ilgisinin de gelişimine katkıda bulunmaktadır.

Toplumsal ilgisi yüksek olan bireylerin özelliklerine bakılacak olursa mükemmel olmadıklarını bilirler, kendilerine güvenirlere, yaratıcıdırlar, sadece kendilerinin değil başkalarının da kusurlarını gözetir ve kabul ederler, özgürce seçebilirler, iş birliği içerisinde olmaktan ve yakınlık duygusunu göstermekten geri kalmazlar (Maniacci ve Mosak, 1999). Toplumsal ilgisi yeterince gelişmemiş kişiler ise genellikle cesareti kırılmış, yaşamında üretken ve verimli olmayan özellikler barındırmaktadırlar (Corey, 2008).

Adler, duygusal tepkilerimizin, yaşam biçimlerimizin temel inançlarımızla ilişkili olduğunu ve bilişsel olarak gerçekleştiğini belirtmektedir (Corey, 2008). Özetle Adler'e (2000) göre doğum sırası, eksiklik duygusu, üstünlük çabası ve toplumsal ilgi inançlarımızda önemli rol oynamaktadır. Bu inançlar yaşamımızda sorunlara neden olmaktadır. Adler'e (2000) göre duygularıyla baş edemeyen kişilerin geliştirdikleri hatalı inançları onları cesaretsiz kılar ve sosyal ilişkilerinde etkisiz eylemlere sevk eder. Ancak bu çalışma kapsamında yapılan alanyazın taramasında bireysel psikolojinin ifade ettiği hatalı inançlara dair araştırmalara

rastlanılamamıştır ve hatalı inançları Adlerian bakış açısı ile ölçen bir ölçme aracına rastlanmamıştır. Bu bağlamda bilişsel terapiler, hatalı inançların bireylerin yaşamındaki güçlükler katkısını açıklamayı hedef almış yaklaşımlar olarak incelenmiş ve Adler'in hatalı inançlar kavramına işe vuruk bir karşılık bulmak amacıyla bu yaklaşımların kavramları incelenmiştir. Bu yaklaşımlardan en yaygın şekilde kullanılanlardan birisi de Ellis'in Akılcı Davranışçı Duygusal Terapi (ADDT) yaklaşımıdır.

Albert Ellis'in (1995) düşünceleri üzerine gelişen Akılcı Davranışçı Duygusal Terapinin temel varsayımı duyguların esas olarak inançlardan, değerlendirmelerden, yorumlardan ve yaşam durumlarına tepkilerden kaynaklandığı üzerinedir. ADDT insanların hem akılcı hem de akılcı olmayan düşünme potansiyelleri ile dünyaya geldiklerini düşünmektedir. Akılcı olmayan inançları, kişi çocukluğunda kendisi için önemli kişilerden öğrendiği gibi kendi kendisine de mantık dışı dogmalar ve batıl inançlar da yaratabilmektedir.

Ellis'e (1995) göre çocuklar akılcı olmayan inançlarının gelişiminde ailelerinden ve çevrelerinden oldukça etkilenirler. Kişiler aileleri ve içinde buldukları kültüre göre başarılı olmayı seçerler ancak bekledikleri başarıyı yakalayamadıklarında ya da onaylanmadıklarında hayal kırıklığına uğralar. Adler de her insanın anlamlı ve değerli olmak için çaba gösterdiğini; fakat anlamın öbür insanların yaşamları için faydalı olma duygusunu da kapsamı gerektiğini, aksi hâlde bunu başaramayacağını belirtir (Gilman, 2001). Normal dışı davranışların sebebinin kişinin bilişsel sisteminde ve çevresi ile kurduğu ilişkilerde aranması gerektiğini söyleyen Adler'in görüşleri ile Ellis'in görüşleri benzerlik gösterir.

Akılcı duygusal davranış terapisi teorisini temel varsayımlarından biri, akılcı olmayan inançların hem olumlu hem de olumsuz işlevsel olmayan duygulara yol açmasıdır (Tiba ve Szentagotai, 2005). Bir olaya yüklenen farklı kişisel anlamlar, duygusal tepkilerin çeşitliliğinin de anlaşılmasını sağlamaktadır. Örneğin bir olaya gerçekçi olmayan ve abartılı bir anlam yükleyen kişinin duygusal tepkisi de uygunsuz ve aşırı olabilir (Beck, 2008). Verdiği duygusal tepkilerin çeşidi ve yoğunluğu bireyin sosyal yaşamında engel oluşturmaması için de birey bilişsel duygu düzenleme stratejilerine başvurur.

Bilişsel duygu düzenlemeyi açıklayan araştırmalara bakıldığında ebeveyn ilişkilerinin, çocukluk yaşantılarının, çevre ile ilişkilerinin duygularımızı şekillendirmede ve düzenlemede rol oynadıkları görülür (Gross, 2007). Ancak bu araştırmanın bağımsız değişkenleri olan psikolojik doğum sırası, toplumsal ilgi ve akılcı olmayan inançlarla ilgili yapılan araştırmaların sınırlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Böylece bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik doğum sırası, akılcı olmayan inançları ve toplumsal ilgi düzeylerinin bilişsel duygu düzenleme becerilerini yordayıp yordamadığı sorusuna cevap aranmıştır. Ayrıca bu problem cümlesi ışığında psikolojik doğum sırası, toplumsal ilgi ve akılcı olmayan inançların bilişsel duygu düzenleme becerilerinin alt boyutlarını (kendini suçlama, kabul, düşünceye odaklanma, pozitif yeniden odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, felaketleştirme, diğerlerini suçlama) da yordayıp yordamadıkları da incelenmiştir.

Araştırma kapsamında ilgili alanyazın tarandığında farklı çalışmalarda bu araştırmanın bağımsız değişkenlerinin kendi aralarında ilişkileri incelenirse de psikolojik doğum sırası, toplumsal ilgi ve akılcı olmayan inançların birlikte yer aldığı çalışmalara rastlanmadığından bu kapsamda alandaki kuramsal bilgilere katkıda bulunacağı beklenmektedir. Ayrıca araştırmanın bağımsız değişkenlerinin Adlerian yaklaşımın bakış açısını yansıtır olması bilişsel duygu düzenlemeyi açıklamada Adlerian yaklaşım açısından bir açıklama ile kuramsal açıdan katkı sağlayıcı olabilir. Öte yandan elde edilen sonuçlar ışığında bilişsel duygu düzenleme becerisini etkileyen faktörlere dair ortaya koyduğu bulgular ile psikolojik danışma sürecinde uygulayıcıların danışanın farkındalığının artırılmasında ve danışanların bilişsel duygu düzenlemelerini değerlendirmede bir bakış açısı sağlayacağı da umulmaktadır. Bu doğrultuda araştırma kapsamında "Üniversite öğrencilerinin psikolojik doğum sırası, akılcı olmayan

inançları ve toplumsal ilgi düzeyleri bilişsel duygu düzenleme becerilerini yordamakta mıdır?”sorusuna yanıt aranmıştır.

2. 1. Araştırma Deseni

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik doğum sırası, akılcı olmayan inançları ve toplumsal ilgi düzeylerinin bilişsel duygu düzenleme becerilerini yordama düzeyleri incelenmiş olup ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modellerinde konu olan değişkenlere hiçbir müdahale edilmeden kendi koşullarıyla değerlendirilirler ve ilişkilerinin olup olmadığının incelenerek elde edilen ilişkilerin ışığında bir durumun etkilerine dair kestirimlerde bulunulur (Karasar, 1994). Bu araştırma kapsamında yer alan bağımsız değişkenler olan psikolojik doğum sırası, akılcı olmayan inançlar ve toplumsal ilginin bağımlı değişken olan bilişsel duygu düzenlemeyi yordamadaki rolü incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde olduğundan veriler kendini anlatma tekniğine dayanan ölçme araçları ile toplanmıştır ve katılımcıların kendilerini doğru yansıttıkları varsayılmıştır. Ayrıca veri Ege Üniversitesi öğrencilerinden toplandığından sonuçların benzer özelliklere sahip üniversite öğrencileri ile sınırlı olduğu göz önüne alınmalıdır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırma kapsamında 2015–2016 yılında kayıtlı 60152 Ege Üniversitesi öğrencisi ile çalışılmıştır. Ancak tüm evrene sağlıklı bir şekilde ulaşabilmek için küme örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde örnekleme evreni küme olarak adlandırılan gruplara bölünür ve devamında basit seçkisiz örnekleme tekniği kullanılarak her bir kümeden elemanlar seçilir (Atak, 2011). Ege Üniversitesi öğrencileri Sağlık Bilimleri, Fen Bilimleri ve Sosyal Bilimler alanlarına göre gruplara ayrılarak bu ilgili enstitülere bağlı fakülteler belirlenmiş ve hangilerinde uygulama yapılacağı basit seçkisiz küme örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Son olarak ise eczacılık, fen ve eğitim fakülteleri içerisinde seçkisiz olarak belirlenen eczacılık, sosyal bilgiler öğretmenliği, fen bilimleri öğretmenliği, rehberlik ve psikolojik danışmanlık, sınıf öğretmenliği, okul öncesi öğretmenliği, bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi, Türkçe öğretmenliği, resim öğretmenliği, biyoloji, matematik, kimya, istatistik, astronomi ve fizik bölümlerinden izin alınarak bölümlerin dersliklerinde doğrudan uygulama yapılarak 563 öğrenci aracılığıyla veriler toplanmıştır. Katılımcıların %33.7’si Sağlık Bilimleri Fakültesinde, %34.9’u Sosyal Bilimler Enstitüsünde, %33.3’ü ise Fen Bilimleri Enstitüsünde eğitim görmekte olan öğrencilerden oluşmuştur. Ayrıca katılımcıların 361’i (%64.1) kadın, 202’si (%35.9) erkeklerden oluşmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik değişkenleri Tablo 1 ve Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Araştırmaya Katılanların Frekans Dağılımı

	<i>f</i>	%
Sağlık Bilimleri Alanı	190	33.7
Eczacılık Fakültesi		
Sosyal Bilimler Alanı	196	34.9
Eğitim Fakültesi		
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	18	3.2
Fen Bilimleri Öğretmenliği	20	3.6
Rehberlik ve Psikolojik	29	5.2
Danışmanlık		
Sınıf Öğretmenliği	31	5.5
Okul Öncesi Öğretmenliği	29	5.2
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi	30	5.3
Türkçe Öğretmenliği	23	4.1
Resim Öğretmenliği	16	2.8

Fen Bilimleri Alanı	177	33.3
Fen Fakültesi		
Biyoloji	32	5.7
Matematik	30	5.3
Kimya	33	5.9
İstatistik	31	5.5
Astronomi	29	5.2
Fizik	22	3.9
Toplam	563	100

Tablo 2: Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Sosyoekonomik Düzey, Anne ve Babalarının Eğitim Düzeyleri

	<i>f</i>	%
Cinsiyet	563	100
Kadın	361	64.1
Erkek	202	35.9
Yaş		
18-21	195	34.9
22-25	217	38.5
26-28	143	25.4
29+	8	1.4
Sosyoekonomik Düzey		
Düşük	54	9.6
Orta	444	78.9
Yüksek	64	11.4
Annenin Eğitim Düzeyi		
Okuryazar değil	21	3.7
Okuryazar	9	1.6
İlkokul	152	27.0
Ortaokul	91	16.2
Lise	189	33.6
Üniversite ve üstü	101	17.9
Babanın Eğitim Düzeyi		
Okuryazar değil	6	1.1
Okuryazar	11	2.0
İlkokul	99	17.6
Ortaokul	113	20.1
Lise	189	33.6
Üniversite ve üstü	145	25.8

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey ve anne babaların eğitim düzeylerine dair bilgi edinmeyi amaçlayarak araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur ve ölççeklerle birlikte örnekleme verilmiştir.

2.3.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği 36 maddeden oluşan beşli Likert tipi (1= bana hiç uygun değil, 2= bana birazcık uygun, 3= bana kısmen uygun, 4= bana çok uygun, 5= bana tamamıyla uygun) bir ölçektir. Ölçek kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, felaketleştirme, diğerlerini suçlama olarak adlandırılan 9 alt ölçekten oluşmaktadır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği 547 lise öğrencisine uygulanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini ve kaç alt boyuttan oluştuğunu belirlemek amacıyla temel bileşenler analizi yapılmıştır. İlk analiz sonucunda, özdeğeri 1'in üzerinde sekiz faktör bulunarak bir madde dışında diğer tüm maddelerin faktör yüklerinin .53-.75 arasında değer aldıkları saptanmıştır. Bu analiz sonucunda 7 madde yeniden revize edilmiş ya da yerleri değiştirilerek yeniden temel bileşen analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda özdeğeri 1'in üzerinde olan 9 faktör bulunmuş, tüm faktörlerin açıkladığı toplam varyans ise %64.6'dır. Çalışmada aynı zamanda alt ölçekler değişken olarak temel bileşen analizine dahil edilerek analiz sonucunda faktör yükü 1'in üzerinde olan iki faktör elde edilmiştir. Bu iki faktör toplam varyansın % 60.42'sini açıklamaktadır. Faktörlerden biri olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak adlandırılan ve kuramsal olarak daha uyumlu strateji alt ölçeklerinden (olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, plan yapmaya yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma ve kabul) oluşmaktadır. Diğer faktör ise olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak adlandırılan ve kısmen daha uyumsuz stratejileri (düşünceye odaklanma, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme) temsil içermektedir. Olumlu stratejiler için iç tutarlık katsayısı .89, olumsuz stratejiler için iç tutarlık katsayısı .82 ve 36 maddelik ölçeğin tamamı için iç tutarlık katsayısı ise .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği için beş aylık ara ile test-tekrar test yöntemi uygulanmıştır. İki ölçüm arasındaki pearson korelasyon katsayıları hesaplandığında alt ölçeklerin .41-.59 arasında değişen değerler aldıkları görülmüştür. Olumlu stratejiler, olumsuz stratejiler ve ölçeğin tamamı için de test-tekrar test güvenilirliği hesaplanmış olup iki ölçüm arasındaki ilişki katsayıları sırayla; .62, .62 ve .64 bulunmuştur (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışmaları ise Onat ve Otrar (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek ilk olarak İngilizce ve Türkçeyi çok iyi bilen kişilerle birlikte Türkçeye çevrilmiştir. Ardından Marmara Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde eğitim gören yaş aralığı 18-33 arasında değişen toplam 466 (156 kadın, 310 erkek) üniversite öğrencisine Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışmaları kapsamında, ölçüt bağımlı geçerlik yönteminden yararlanılarak Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile Olumsuz Duygudurum Ölçeği arasında ($r=-.57$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Güvenirlik çalışmaları kapsamında ise Cronbach Alpha, madde-toplam, madde-kalan, madde ayırt edicilik ile test-tekrar test metotları kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Cronbach Alpha değeri $\alpha= .78$, test-tekrar test güvenirlilik katsayısı ise " $r= 1.00$ " olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerlerinin ".19" ile ".47" arasında, madde kalan korelasyon değerlerinin ise ".10" ile ".39" arasında değiştiği görülmüştür. Madde ayırt edicilik analizi neticesinde ise her maddenin ayırt ediciliğinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmanın örneklemini için ise ölçeğin güvenilirliği .79 olarak bulunmuştur.

2.3.2. White-Campbell Psikolojik Doğum Sırası Envanteri

Bireylerin psikolojik doğum sıralarını belirlemek amacıyla ilk olarak Campbell, White ve Stewart (1991) tarafından geliştirilmiş ve revize edilerek son halini almıştır. Yapı geçerliğinin test edilmesi için ise faktör analizi uygulanarak varyansın % 30.7'sini açıklayan dört faktör ortaya konmuştur. Envanterin güvenirlilik çalışması kapsamında test tekrar test yöntemi

uygulanarak 31 kişiye beş hafta ara ile envanter uygulanmıştır. Uygulama sonucunda envanterin alt ölçeklere göre güvenilirlik katsayıları şöyle belirlenmiştir: Büyük çocuk alt ölçeği için .83, ortanca çocuk için .87, küçük çocuk için .82 ve tek çocuk için .70 bulunmuştur. Yapı geçerliğine dair yapılan çalışmalarda ise kadınlar için varyansın %26'sını açıklayan dört faktör; erkekler için de varyansın %29'unu açıklayan dört faktör belirlenmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği için ise envanter üç ve sekiz hafta ara ile uygulanmıştır. İlk olarak üç hafta sonunda elde edilen güvenilirlik katsayıları .84 ile .94 arasında değişim göstermiştir. Sekiz hafta sonunda hesaplanan test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .81 ile .95 arasında saptanmıştır.

Kalkan (2005) tarafından envanterin Türkçeye uyarlanma çalışmaları yapılmıştır. Toplam madde korelasyonu sonucunda Psikolojik Doğum Sırası Envanterinin .20'nin altında çıkan maddeleri elenerek 46 maddeden oluşan orijinalinden 42 maddeye düşürülmüştür. "evet" veya "hayır" şeklinde seçenekleri olan envanterin kadınlar ve erkekler için ayrı bir puanlama sistemi mevcuttur.

Kapsam geçerliği çalışmaları için uzman görüşünden yararlanılmıştır. Faktör analizi yapılarak yapı geçerliği test edilmiştir. Böylece dört faktör elde edilmiştir. Bu faktörler Büyük Çocuk (Memnun Edici/Düzenleyici), Ortanca Çocuk (Dışlanmış/İhmal Edilmiş), Küçük Çocuk (Sevimli/İkna Edici), Tek Çocuk (Dikkatle Bakılan) olarak adlandırılmıştır. Faktörler kadınlar için varyansın %49.85'ini açıklarken erkekler için varyansın %50.27'sini açıklamaktadır. Tekrar test güvenilirliği kadınlar için .78 ile .89 arasında değişirken, erkekler için ise .77 ile .89 arasında bulunmuştur. İç tutarlık güvenilirliği ise kadınlar için .74 ile .86 arasında değişim gösterirken; erkekler için ise .65 ile .82 arasında olduğu görülmüştür (Kalkan, 2005). Bu araştırmanın örnekleminde ise güvenilirlik değerleri erkekler için .54 ile .77 arasında, kadınlar için ise .52 ile .79 arasında değişmiştir.

2.3.3. Toplumsal İlgî Ölçeği

Greever, Tseng ve Friedland (1973) tarafından geliştirilen Toplumsal İlgî Ölçeği 5'li likert tipinde, 32 maddeden oluşan bir ölçektir. İş, arkadaşlık, sevgi ve önemlilik olmak üzere her biri sekizer maddeden oluşan 4 alt ölçek mevcuttur. Çalışmalar sonucu Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunurken test tekrar test yöntemi ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı ise .79 olarak ortaya konmuştur.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanma aşamasında ilk olarak çeviri geçerliği için Soyer (2004) ve Adler kuramını iyi bilen 10 öğretim üyesi tarafından orijinal ölçek Türkçeye çevrilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uygunluğuna bakılması için öğretim üyeleri ve uzmanlardan ölçeğe maddeler eklemeleri istenmiş ve beş dereceli 80 maddelik Toplumsal İlgî Ölçeği oluşturulmuştur. 400 üniversite öğrencisine bu ölçek uygulanmıştır. Yapılan faktör analizi çalışmalarında 5 faktör bulunmuştur. Ancak faktör analizi sonrasında 80 maddeden 52 maddenin birinci boyutta yeterli büyüklükte yüke sahip olduğu görülmüştür. Devamında yapılan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunurken test tekrar test yöntemi ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı .82 bulunmuştur. Son olarak Toplumsal İlgî Ölçeği 0-208 arasında toplam puan veren 52 maddeden ve tek alt boyuttan oluşan 5'li likert tipi bir ölçek olarak şekillenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık düzeyi de örneklem için hesaplanmış ve .93 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Ellis ve Beck'in kuramlarından yola çıkarak bilişsel çarpıtmaları kültürel etmenleri de dikkate alarak ölçmek için Türküm (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek üniversite öğrencileri üzerinde sınanarak oluşturulmuştur. Her bir madde 1- 5 arasındaki değerlerle (tamamen uygun, oldukça uygun, kararsızım, biraz uygun, hiç uygun değil) cevaplanabilmektedir. Ölçekten yüksek puan almak akılcı olmayan inançların arttığını göstermektedir.

Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarına bakıldığında Cronbach alfa katsayısı .84; madde toplam puan değerleri .24 ile .53 arasında bulunmuştur. On beş gün arayla uygulama yapılarak test-tekrar test güvenilirliği hesaplanmış ve iki uygulama arasındaki ilişki Pearson-Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile bakılarak korelasyonu .93 olarak saptanmıştır. Geçerliliğine bakmak için ise benzer ölçek geçerliği, yapı geçerliği ve eş zaman geçerliği yöntemleri kullanılmıştır. Yapı geçerliği ile yapılan faktör analizinde maddelerin faktör yükünün .33 ile .81 arasında değiştiği, toplam varyansın %50'sini açıkladığı görülmüştür. Ayırt edici geçerliğinin sınanması için depresif öğrencilerle normallerin ölçek puanları t testi ile karşılaştırılmış ve 2.03 ($p < .05$) depresiflerin yoğun bilişsel çarpıtma üretimi eğiliminde oldukları görülmüştür. Eş zaman geçerliğine bakmak için ise ölçeğin sınav kaygısı envanteriyle korelasyonu .49 ($p < .001$), Beck Depresyon Envanteriyle korelasyonu .28 ($p < .001$) olarak bulunmuştur (Türküm, 2003). Bu çalışmada toplanan veriler üzerinde yapılan analizlerde ise örneklem grubu için güvenilirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri 2015-2016 eğitim öğretim yılı içerisinde Ege Üniversitesi Fen, Eczacılık ve Eğitim Fakültesi öğrencileri aracılığıyla toplanmıştır. Bu kapsamda öncelikle fakülteler belirlenerek ilgili bölümlerin ders programları edinilmiştir. Öncelikle her fakültenin öğrenci işlerinden, ardından öğretim üyelerinden izin alınarak araştırmanın uygulanacağı uygun ders ve saatler belirlenmiştir. Araştırmacı öğretim üyeleri ile birlikte derslere girerek öğrencilere kendini tanıtmış, araştırmanın amacı ve kapsamı konusunda kısaca bilgi verilmiş ve uygulanacak envanter ve ölçeklerin sadece bu araştırma için kullanılacağı ve nasıl uygulanacağı anlatılmıştır. Çalışmaya katılmaya istekli gönüllü öğrencilerin verecekleri cevapların gizli tutulacağı konusunda bilgilendirme yapılmış, dolayısıyla kendilerinden samimi, doğru ve içten cevap vermeleri istenmiştir. Ardından Psikolojik Doğum Sırası Envanteri, Toplumsal İlgî Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği dağıtılarak ortalama 30 dakikada her bir gruptan veriler toplanarak 563 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada yer alan psikolojik doğum sırası, akılcı olmayan inançlar ve toplumsal ilginin bağımlı değişken bilişsel duygu düzenlemeyi yordamadaki rolünü ortaya koymak için bağımlı değişken olan bilişsel duygu düzenlemenin 8 alt boyutu için ayrı ayrı olmak üzere aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi birden fazla bağımsız değişkenin bir bağımlı değişkeni yordamadaki rolünü ortaya koymak için yapılır (Tabachnick ve Fidell, 2018). Tabachnick ve Fidell'in önerdiği gibi (2018) analizlere geçmeden önce dağılımın normallik varsayımını karşıladığı basıklık ve çarpıklık değerleri ile kontrol edilmiş ve +1 -1 değerlerini aşan basıklık ve çarpıklık değerlerine rastlanmamıştır. Tek değişkenli uç değerler z değerleri kontrol edilip +2.5 ve -2.5 z puanını aşan değerler analizden çıkarılmıştır. Çok değişkenli uç değerler analizi Mahalanobis testi ile yapılmış ve çok değişkenli uç değerler veri setinden temizlenmiştir.

BULGULAR

Bu kısımda çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları sunulmuştur. Regresyon sonucunda çıkan R^2 değerlerinin varyansı açıklama düzeyleri yorumlanırken Leech, Bareth ve Morgan'ın (2005) belirttikleri kriterler esas alınmıştır. Regresyon analizine giren değişkenler arasındaki korelasyonlar ön analiz sonucu olarak Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutlarının Diğer Ölçek Puanlarıyla Olan Korelasyon Katsayıları

	En Büyük Çocuk Psikolojik Doğum Sırası	Ortanca Çocuk Psikolojik Doğum sırası	Son Çocuk Psikolojik Doğum sırası	Tek Çocuk Psikolojik Doğum sırası	Toplumsal İlgi	Akılcı Olmayan İnançlar
1.Kendini Suçlama	-.077*	-.016	.046	.028	-.064	.297**
2. Kabul Etme	.042	-.072	.053	-.021	-.015	.099*
3.Düşünceye Odaklanma	-.061	.068	.002	.071	.237**	.270**
4.Pozitif Yeniden Odaklanma	.060	.014	-.100*	-.016	.197**	.052
5. Plana Tekrar Odaklanma	-.003	.087*	-.086*	.025	.267**	.117*
6.Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	-.011	.101*	-.104*	.064	.351**	.151**
7. Bakış Açısına Yerleştirme	-.050*	.054	-.147	.021*	.270**	.191**
8.Felaketleştirme	-.010	-.071	.141**	-.003	-.223**	.133*
9.Diğerlerini Suçlama	.037	-.095*	.076	-.044	-.223*	.024

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

3.1. Kendini Suçlama Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemesinin alt boyutu olan kendini suçlamanın yordanmasına ilişkin çoklu regresyon sonuçları Tablo 4 ve Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 4: Psikolojik Doğum Sırası Alt Boyutları, Toplumsal İlgi, Akılcı Olmayan İnançların Kendini Suçlama Alt Boyut Puanlarını Yordamasına İlişkin R ve R² Değişimi

Kendini Suçlama	R	R ²	F Değişimi	sd1	sd2	F Değişim	p
	.37	.13	11.8	6	460	11.8	.00

* $p < .001$

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda bilişsel duygu düzenlemenin ilk alt boyutu olan “kendini suçlama”nın yordayıcıları olarak toplumsal ilgi, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik doğum sırasının alt boyutları olan büyük çocuk, ortanca çocuk, son çocuk ve tek çocuk değişkenleri analize girmiştir. Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin kendini suçlama alt ölçeği puanlarını yordayan bu regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmüştür ($R=.37$, $R^2=.13$, $F(6.460)=11.8$, $p<.01$).

Tablo 5: Psikolojik Doğum Sırası Alt Boyutları, Toplumsal İlgi ve Akılcı Olmayan İnançlar Değişkenlerinin Kendini Suçlama Puanlarını Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	β	t	P
(Sabit)	6.53	1.32		4.95	.00
Toplumsal İlgi	-.3	.01	-.21	-4.42	.00
Akılcı Olmayan İnançlar	.1	.01	.38	7.92	.00
Büyük Çocuk	-.19	.14	-.06	-.36	.18
Ortanca Çocuk	.01	.15	.00	.08	.93
Son Çocuk	.2	.14	.06	1.42	.16
Tek Çocuk	.08	.16	.02	.5	.62

Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin kendini suçlama alt ölçeği için analize giren değişkenlerden t değeri anlamlı ($p<.05$) olan toplumsal ilginin negatif yönde ve akılcı olmayan inançlar ölçeği puanlarının ise pozitif yönde anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Bu regresyon modelinin bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin kendini suçlama alt ölçeği puanlarındaki toplam varyansın %13’ünü açıkladığı görülmektedir. Bu model ile açıklanan varyansın düşük düzeyde bir açıklama olduğu söylenebilir.

3.2. Kabul Etme Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemenin bir diğer alt boyutu olan kabul etme bilişsel duygu düzenleme stratejisinin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon sonuçları Tablo 6 ve Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 6: Psikolojik Doğum Sırası Alt Boyutları, Toplumsal İlgi, Akılcı Olmayan İnançların Kabul Ete Alt Boyut Puanlarını Yordamasına İlişkin R ve R^2 Değişimi

Kendini Kabul Etme	R	R^2	F Değişimi	sd1	sd2	F Değişim p
	.15	.02	1.78	6	460	1.78 .102

* $p<.001$

Bilişsel duygu düzenlemenin bir diğer alt boyutu olan “kabul etme”nin yordayıcıları olarak toplumsal ilgi, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik doğum sırasının alt boyutları olan büyük çocuk, ortanca çocuk, son çocuk ve tek çocuk değişkenleri analize girmiştir. Ancak bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin kabul etme alt ölçeği puanlarını yordayan bu regresyon modelinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($R=.15$, $R^2=.02$ $F(6.460)=1.78$, $p>.05$).

Tablo 7: Psikolojik Doğum Sırası Alt Boyutları, Toplumsal İlgî ve Akılcı Olmayan İnançlar Değişkenlerinin Kabul Etme Puanlarını Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	β	t	P
(Sabit)	10.12	1.47		6.9	.00
Toplumsal İlgî	-.01	.01	-.05	-1.07	.29
Akılcı Olmayan İnançlar	.03	.01	.13	2.48	.01
Büyük Çocuk	.15	.16	.05	.96	.34
Ortanca Çocuk	-.22	.17	-.07	-1.32	.19
Son Çocuk	.16	.16	.05	1.04	.30
Tek Çocuk	.01	.17	.01	.03	.98

3.3. Düşünceye Odaklanma Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmaya kapsamında üniversite öğrencilerinin düşünceye odaklanma bilişsel duygu düzenleme alt boyutunun yordanmasına dair yapılan çoklu regresyon sonuçları Tablo 8 ve Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 8: Psikolojik Doğum Sırası Alt Boyutları, Toplumsal İlgî, Akılcı Olmayan İnançların Düşünceye Odaklanma Alt Boyut Puanlarını Yordamasına İlişkin R ve R² Değişimi

Düşünceye Odaklanma	R	R ²	F Değişimi	sd1	sd2	F Değişim	p*
	.32	.10	8.45	6	460	8.45	.00

* $p < .001$

Bilişsel duygu düzenlemenin düşünceye odaklanma alt boyutunun yordayıcıları olarak toplumsal ilgi, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik doğum sırasının alt boyutları olan büyük çocuk, ortanca çocuk, son çocuk ve tek çocuk değişkenleri analize girmiştir. Tablo 9 incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin düşünceye odaklanma alt ölçeği puanlarını yordayan bu regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmüştür ($R = .32$, $R^2 = .10$, $F(6,460) = 8.45$, $p < .001$).

Tablo 9: Psikolojik Doğum Sırası Alt Boyutları, Toplumsal İlgî ve Akılcı Olmayan İnançlar Değişkenlerinin Düşünceye Odaklanma Puanlarını Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	B	T	P
(Sabit)	5.91	1.28		4.6	.00
Toplumsal İlgî	.02	.01	.15	3.07	.00
Akılcı Olmayan İnançlar	.05	.01	.21	4.29	.00
Büyük Çocuk	-.17	.14	-.05	-1.20	.23
Ortanca Çocuk	.14	.15	.05	.93	.35
Son Çocuk	.08	.14	.03	.61	.54
Tek Çocuk	.05	.15	.02	.32	.75

Analize giren değişkenlerden t değeri anlamlı olan toplumsal ilgi ve akılcı olmayan inançlar ölçeği puanlarının bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin düşünceye odaklanma alt ölçeğinin pozitif yönde anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Bu modelin toplam varyansın %10'unu açıkladığı görülmüştür ve bu düşük düzeyde bir açıklamadır.

3.4. Pozitif Yeniden Odaklanma Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmaya kapsamında üniversite öğrencilerinin pozitif yeniden odaklanma bilişsel duygu düzenleme alt boyutunun yordanmasına dair yapılan çoklu regresyon sonuçları Tablo 10 ve Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 10: Psikolojik Doğum Sırası Alt Boyutları, Toplumsal İlgi, Akılcı Olmayan İnançların

Pozitif Yeniden Odaklanma	R	R ²	F Değişimi	sd1	sd2	F Değişim	p*
	.24	.06	448	6	460	.448	.00

Pozitif Yeniden Odaklanma Alt Boyut Puanlarını Yordamasına İlişkin R ve R² Değişimi

* $p < 0,001$

Bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan pozitif yeniden odaklanmanın yordayıcıları olarak toplumsal ilgi, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik doğum sırasının alt boyutları olan büyük çocuk, ortanca çocuk, son çocuk ve tek çocuk değişkenleri analize girmiştir. Tablo 11 incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin pozitif tekrar odaklanma alt ölçeği puanlarını yordayan bu regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmüştür ($R = .24$, $R^2 = .06$, $F(6,460) = .448$, $p < .001$).

Tablo 11: Psikolojik Doğum Sırası Alt Boyutları, Toplumsal İlgi ve Akılcı Olmayan İnançlar Değişkenlerinin Pozitif Yeniden Odaklanma Puanlarını Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	B	t	P
(Sabit)	7.83	1.56		5.01	.00
Toplumsal İlgi	.03	.01	.21	4.12	.00
Akılcı Olmayan İnançlar	-.01	.02	-.03	-.51	.61
Büyük Çocuk	.29	.17	.08	1.7	.09
Ortanca Çocuk	.02	.18	.00	.09	.93
Son Çocuk	-.38	.17	-.11	-2.25	.03
Tek Çocuk	-.13	.19	-.04	-.71	.48

Analize giren değişkenlerden t değeri anlamlı olan toplumsal ilgi ölçeği puanlarının olumlu yönde bir ilişki ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin pozitif yeniden odaklanma alt ölçeğinin anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bu yordayıcılık ilişkisinin duygu düzenleme ölçeğinin pozitif yeniden odaklanma alt ölçeği puanlarındaki toplam varyansın %6'sını açıkladığı görülmektedir ve bu düşük bir açıklamadır.

3.5. Plana Tekrar Odaklanma Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemenin bir diğer alt boyutu olan plana tekrar odaklanmaya ilişkin yapılan çoklu regresyon sonuçları Tablo 12 ve Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 12: Psikolojik Doğum Sırası Alt Boyutları, Toplumsal İlgi, Akılcı Olmayan İnançların Plana Tekrar Odaklanma Alt Boyut Puanlarını Yordamasına İlişkin R ve R² Değişimi

Plana Tekrar Odaklanma	R	R ²	F Değişimi	sd1	sd2	F Değişim	p*
	.29	.08	6.79	6	460	6.79	.00

* $p < .001$

Bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan plana tekrar odaklanmanın yordayıcıları olarak toplumsal ilgi, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik doğum sırasının alt boyutları olan büyük çocuk, ortanca çocuk, son çocuk ve tek çocuk değişkenleri analize girmiştir. Tablo 13 incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin plana tekrar odaklanma alt ölçeği puanlarını yordayan bu regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmüştür ($R = .29$, $R^2 = .08$, $F(6,460) = 6.79$, $p < .001$).

Tablo 13: Psikolojik Doğum Sırası Alt Boyutları, Toplumsal İlgi ve Akılcı Olmayan İnançlar Değişkenlerinin Plana Tekrar Odaklanma Puanlarını Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	β	T	P
(Sabit)	9.12	1.34		6.81	.00
Toplumsal İlgi	.04	.01	.25	5.11	.00
Akılcı Olmayan İnançlar	.01	.01	.02	.38	.70
Büyük Çocuk	.03	.14	.01	.22	.83
Ortanca Çocuk	.23	.16	.07	1.48	.14
Son Çocuk	-.23	.14	-.08	-1.62	.11
Tek Çocuk	-.11	.16	-.04	-.70	.49

Analize giren değişkenlerden t değeri anlamlı olan toplumsal ilgi puanlarının bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin plana tekrar odaklanma alt ölçeğinin pozitif yönde anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Toplumsal ilgi puanlarının bilişsel duygu düzenlemenin plana tekrar odaklanma alt ölçeği puanlarındaki toplam varyansın %8'ini açıkladığı görülmektedir. Elde edilen sonuçlar açıklanan varyansın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

3.6. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutunun yordanmasına dair elde edilen çoklu regresyon sonuçları Tablo 14 ve Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 14: Psikolojik Doğum Sırası Alt Boyutları, Toplumsal İlgi, Akılcı Olmayan İnançların Pozitif Yeniden Gözden Geçirme Alt Boyut Puanlarını Yordamasına İlişkin R ve R² Değişimi

Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	R	R ²	F Değişimi	sd1	sd2	F Değişim	p*
	.37	.14	11.94	6	460	11.94	.00

* $p < 0,001$

Bilişsel duygu düzenlemenin pozitif yenide gözden geçirme alt boyutunun yordayıcıları olarak toplumsal ilgi, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik doğum sırasının alt boyutları olan büyük çocuk, ortanca çocuk, son çocuk ve tek çocuk değişkenleri analize girmiştir. Tablo 15 incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin pozitif yeniden gözden geçirme alt ölçeği puanlarını yordayan bu regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmüştür ($R = .37$, $R^2 = .14$, $F(6,460) = 11.94$, $p < .001$).

Tablo 153: Psikolojik Doğum Sırası Alt Boyutları, Toplumsal İlgi ve Akılcı Olmayan İnançlar Değişkenlerinin Pozitif Yeniden Gözden Geçirme Puanlarını Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	β	t	P
(Sabit)	6.27	1.35		4.65	.00
Toplumsal İlgi	.05	.01	.33	6.93	.00
Akılcı Olmayan İnançlar	.01	.01	.02	.38	.71
Büyük Çocuk	.01	.15	.00	.09	.93
Ortanca Çocuk	.21	.16	.06	1.31	.19
Son Çocuk	-.29	.15	-.09	-2.02	.04
Tek Çocuk	-.00	.16	.00	-.01	.99

Analize giren değişkenlerden t değeri anlamlı olan toplumsal ilgi puanlarını pozitif yönde ve psikolojik doğum sırasının alt ölçeği son çocuk puanlarının bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin pozitif yeniden gözden geçirme alt ölçeğini negatif yönde ilişkili şekilde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Bu regresyon modelinin bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin pozitif yeniden gözden geçirme alt ölçeği puanlarındaki toplam varyansın %14'ünü açıklayan düşük düzey bir varyans olduğu görülmektedir.

3.7. Bakış Açısına Yerleştirme Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin bakış açısına yerleştirme bilişsel duygu düzenleme alt boyutunun yordanmasına ilişkin elde edilen çoklu regresyon sonuçları Tablo 16 ve Tablo 17'de gösterilmiştir.

Tablo 16: Psikolojik Doğum Sırası Alt Boyutları, Toplumsal İlgi, Akılcı Olmayan İnançların Bakış Açısına Yerleştirmek Alt Boyut Puanlarını Yordamasına İlişkin R ve R² Değişimi

Bakış Açısına Yerleştirme	R	R ²	F Değişimi	sd1	sd2	F Değişim	p*
	.32	.10	8.57	6	460	8.57	.00

* $p < 0,001$

Bilişsel duygu düzenlemenin bakış açısına yerleştirme alt boyutunun yordayıcıları olarak toplumsal ilgi, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik doğum sırasının alt boyutları olan büyük çocuk, ortanca çocuk, son çocuk ve tek çocuk değişkenleri analize girmiştir. Tablo 17 incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin bakış açısına yerleştirme alt ölçeği puanlarını yordayan bu regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmüştür ($R = .32$, $R^2 = .10$, $F(6,460) = 8.57$, $p < .101$).

Tablo 17: Psikolojik Doğum Sırası Alt Boyutları, Toplumsal İlgi ve Akılcı Olmayan İnançlar Değişkenlerinin Bakış Açısına Yerleştirmek Puanlarını Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	β	t	P
(Sabit)	5.28	1.46		3.59	.00
Toplumsal İlgi	.04	.01	.22	4.58	.00
Akılcı Olmayan İnançlar	.03	.01	.10	2.03	.04
Büyük Çocuk	-.06	.16	-.02	-.40	.69
Ortanca Çocuk	.15	.17	.04	.86	.39
Son Çocuk	-.44	.16	-.13	-2.79	.00
Tek Çocuk	-.07	.17	-.02	-.42	.67

Analize giren değişkenlerden t değeri anlamlı olan toplumsal ilgi ve akılcı olmayan inançların pozitif yönlü bir ilişki ile psikolojik doğum sırasının alt ölçeği son çocuk puanlarının ise negatif yönlü bir ilişki ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin bakış açısına yerleştirme alt ölçeğinin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Bu yordayıcılık ilişkisi toplam varyansın %10'unu açıklayan düşük düzeyde bir açıklama getirmektedir.

3.8. Felaketleştirme Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin felaketleştirme bilişsel duygu düzenleme alt boyutunun yordanmasına ilişkin elde edilen çoklu regresyon sonuçları Tablo 18 ve Tablo 19'da gösterilmiştir.

Tablo 18: Psikolojik Doğum Sırası Alt Boyutları, Toplumsal İlgi, Akılcı Olmayan İnançların Felaketleştirme Alt Boyut Puanlarını Yordamasına İlişkin R ve R^2 Değişimi

Felaketleştirme	R	R^2	F Değişimi	sd1	sd2	F Değişim	p*
	.36	.13	11.26	6	460	11.26	.00

* $p < .001$

Bilişsel duygu düzenlemenin yıkım alt boyutunun yordayıcıları olarak toplumsal ilgi, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik doğum sırasının alt boyutları olan büyük çocuk, ortanca çocuk, son çocuk ve tek çocuk değişkenleri analize girmiştir. Tablo 19 incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin yıkım alt ölçeği puanlarını yordayan bu regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmüştür ($R = .36$, $R^2 = .13$, $F(6,460) = 11.26$, $p < .001$).

Tablo 19: Psikolojik Doğum Sırası Alt Boyutları, Toplumsal İlgi ve Akılcı Olmayan İnançlar Değişkenlerinin Felaketleştirme Puanlarını Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	B	t	P
(Sabit)	9.56	1.36		7.05	.00
Toplumsal İlgi	-.05	.01	-.32	-6.59	.00

Akılcı Olmayan İnançlar	.07	.01	.26	5.44	.00
Büyük Çocuk	-.05	.15	-.02	-.36	.72
Ortanca Çocuk	-.15	.16	-.05	-.95	.34
Son Çocuk	.46	.15	.14	3.12	.00
Tek Çocuk	.09	.16	.03	.58	.56

Bu değişkenlerden t değeri anlamlı olan toplumsal ilgi, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik doğum sırasının alt ölçeği son çocuk puanlarının bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin felaketleştirme alt ölçeğinin pozitif yönde ilişkili şekilde anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür ve toplam varyansın %13'lük düşük düzeyde bir kısmını açıkladıkları görülmektedir.

3.9. Diğerlerini Suçlama Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin diğerlerini suçlama bilişsel duygu düzenleme alt boyutunun yordanmasına dair elde edilen çoklu regresyon sonuçları Tablo 20 ve Tablo 21'de gösterilmiştir.

Tablo 20: Psikolojik Doğum Sırası Alt Boyutları, Toplumsal İlgi, Akılcı Olmayan İnançların Diğerlerini Suçlama Alt Boyut Puanlarını Yordamasına İlişkin R ve R² Değişimi

Suçlama	R	R ²	F Değişimi	sd1	sd2	F Değişim	p*
	.27	.08	6.18	6	460	6.18	.00

* $p < .001$

Bilişsel duygu düzenlemenin diğerlerini suçlama alt boyutunun yordayıcıları olarak toplumsal ilgi, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik doğum sırasının alt boyutları olan büyük çocuk, ortanca çocuk, son çocuk ve tek çocuk değişkenleri analize girmiştir. Tablo 21 incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin diğerlerini suçlama alt ölçeği puanlarını yordayan bu regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmüştür ($R = .27$, $R^2 = .08$, $F(6,460) = 6.18$, $p < .001$).

Tablo 21: Psikolojik Doğum Sırası Alt Boyutları, Toplumsal İlgi ve Akılcı Olmayan İnançlar Değişkenlerinin Diğerlerini Suçlama Puanlarını Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	B	t	P
(Sabit)	11	1.17		9.4	.00
Toplumsal İlgi	-.03	.01	-.27	-5.36	.00
Akılcı Olmayan İnançlar	.03	.01	.13	2.71	.01
Büyük Çocuk	.11	.13	.04	.85	.40
Ortanca Çocuk	-.18	.14	-.07	-1.32	.19
Son Çocuk	.17	.13	.06	.36	.17
Tek Çocuk	.01	.14	.00	.07	.94

Toplumsal ilgi ve akılcı olmayan inançlar ölçeği puanlarının t değerleri anlamlı bulunmuş ve bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin diğerlerini suçlama alt ölçeğinin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Bu regresyon modelinin bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin kendini suçlama alt ölçeği puanlarındaki toplam varyansın %8'ini açıkladığı ve düşük düzeyde bir açıklama olduğu görülmektedir. Akılcı olmayan inançlar ölçeği puanlarının beta değerleri incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin diğerlerini suçlama alt ölçeği puanları arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Toplumsal ilgi ölçeği puanlarına ilişkin beta

değeri incelendiğinde ise bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin diğerlerini suçlama alt boyutu puanları ile negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin algılamış oldukları psikolojik doğum sıralarının kendini suçlama alt boyutunu yordamadığı görülmüştür. Janoff-Bulman'a (1979) göre kendini suçlama geçmişte yaşanılardan dolayı kişinin kendisini aşağılayarak suçlamasını ve depresyon, anksiyete, yalnızlık gibi durumlar yaşamasını içerir. Doron (2009) ve Gillmore(2016), büyük kardeşlerin genel olarak ailenin ilk çocuğu oldukları için yeterli sevgi ve ilgiyi tattıklarını, sadece kardeşleri ile değil diğer aile büyükleri ile de yeterli zamanı geçirdiklerini belirtirler. Doron ve Gillmore'un da vurguladığı gibi iyi bir organizasyon ruhları da olduğu için karşılaştıkları sorunlarda kendilerini suçlayıcı düşünceler geliştirmemiş olabilirler. Yine Doron'a (2009) göre en küçük çocuklar da diğer kardeşlere göre daha bireyselci, özgürlükçü bir yapıya sahip olup çoğunlukla kendi bildikleri yolda ilerlemeyi tercih ederler. Bu açıklamadan yola çıkınca özgür kararlar alan küçük kardeş algısına sahip bireylerin kararların sorumluluğunu aldıkları ve kendini suçlamaya dönüştürmedikleri düşünülebilir. Tek çocuklar söz konusu olduğunda ise hem en büyük hem de en küçük kardeşin özelliklerini barındırdıkları için onlar için açıklandığı şekilde kendilerini suçlama eğiliminde olmamaları beklenir. Ancak ortanca kardeş genelde arada kaldığı için kendini ezilmiş ve aldatılmış hissedebilmektedir. Bu araştırma kapsamında kendini ortanca çocuk olarak hisseden bireylerin kendini suçlama eğilimini yordayacağı beklenmiştir ancak elde edilen bulgular değerlendirildiğinde anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Corey (2008) ve Doron (2009) da ortanca çocukların ailesine karşı aidiyet hissi, aile içerisinde ara bulucu gibi bir role girdiklerini, dolayısıyla karşılaştıkları durumlar karşısında kendilerini suçlamak yerine durumu yönetmeyi tercih ettiklerini ifade etmektedirler. Bu açıdan bakıldığında Corey (2008) ve Doron'un (2009) önermelerinin aksine psikolojik doğum sırası kavramında kardeş statülerinin kültürel bağlamdan etkilendiği durumu akla gelebilir, ancak bu önerme ancak test edilmeye açık bir iddia niteliğindedir.

Toplumsal ilgi ile kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisi arasında negatif yönlü ama anlamlı düzeyde bir yordayıcılık ilişkisi saptanmıştır. Toplumsal ilgi, kişinin kendisi ve başkalarının iyilik halini destekleyen empatik bir histir. Öte yandan toplumsal ilgisi yüksek olan bireyler mükemmel olmadıklarını bilirler, kendisinin ve başkalarının kusurlarını kabul ederek kendilerine güvenirlir ve iş birliğine açıktırlar (Mosak, 1991). Ancak kendini suçlama stratejisini kullanan bireyler kişiliğin değiştirilemeyen yönlerine odaklanarak bir sorunla karşılaştıklarında hep kendilerini suçlarlar ve kendilerini yalnızlığa sürüklerler. Dolayısıyla toplumsal ilgisi yüksek olan kişilerin kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisini daha az kullanmaları beklenmektedir. Tüm bunlar değerlendirildiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgi düzeyleri ile kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisinin ters yönlü bir ilişkiye sahip olacağına dair bir varsayım yürütülmüş ve elde edilen bulgular da bu varsayımı desteklemiştir.

Akılcı olmayan inançlar ile kendini suçlama alt boyutu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcılık bulunmuştur. Kendini suçlama, bireyin yaşadığı olaydan kendini sorumlu tutması ve kendini suçlamaya ilişkin birtakım düşüncelere sahip olması anlamına gelmektedir (Janoff-Bulman, 1979). Akılcı olmayan inançlar da bir olay karşısında kişinin kendisi ve çevresine dair geliştirdiği, kendisini için içinden çıkılması zor hale getiren düşünceler olarak tanımlanmaktadır. Bu düşünce biçimi kişinin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilemekte ve kişiler arası ilişkilerini zedelemektedir. Öte yandan bilişsel davranışçı yaklaşımlar, özellikle de akılcı duygusal davranışçı terapi çoğu duygusal rahatsızlığın temelinde kendini suçlama davranışının bulunduğunu savunur (Corey, 2008). Araştırma sonuçları incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inanç düzeyi yükseldikçe kendini

suçlama bilişsel duygu düzenleme becerisini kullanma sıklığının da arttığı görülerek bilişsel davranışçı terapilerin açıklamaları da desteklenmiştir.

Bilişsel duygu düzenlemenin bir diğer alt boyutu olan kabul etme boyutu ile psikolojik doğum sırası arasındaki yordayıcılık incelenmiştir. Elde edilen analizler doğrultusunda bu araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin algıladıkları psikolojik doğum sıraları kabul etme alt boyutunu yordamamaktadır. Kabul etme, bir durum karşısında yaşananlara boyun eğme, öfkelerini bastırma, daha olumsuz duygulara karşı kendini kontrol etmeyi içermektedir (Martin ve Dahlen, 2005). Kidwell'in (1982) araştırmasına göre ilk ve tek çocuklar yüksek benlik saygısına sahiplerdir. Öte yandan Temel ve Aksoy'a (2001) göre yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler, kendilerini saygı duymaya ve kabul edilmeye değer bulurlar. Ayrıca kendilerini önemli ve yararlı kişiler olarak algılama eğilimindedirler. Dolayısıyla yüksek benlik duygusuna sahip bireylerin yaşadıkları bir sorun karşısında kabul stratejisini uygulamaları beklenmemektedir. Bu noktada elde edilen bulgular Kidwell'in (1982) ilk ve tek çocukların benlik saygılarının da yüksek olduğu yönündeki bulguları ile örtüşmektedir. Kalkan (2008), Kidwell (1982), Pilkington, White ve Matheny (1997) ortanca çocukların diğer kardeşlere göre daha çok özgüven ve özsaygı sorunu yaşadıklarını ve genellikle engellenmişlik hissi ile baş ettiklerini belirtirler. Bu bilginin ışığında kendisini ortanca çocuk olarak hisseden üniversite öğrencilerinin kabul bilişsel duygu düzenleme becerisini kullanmaları beklenmiş ancak bu çalışmada ortanca psikolojik doğum sırası puanlarının kabul alt boyutunu yordamadığı görülmüştür. Falbo'ya (1978) göre en küçük çocuklar büyük kardeşlerini öğretmen gibi gördükleri için bu durum kendilerinin entelektüel becerilerini olumlu yönde etkilemektedir. Bu araştırma kapsamında da kendisini son çocuk olarak hisseden üniversite öğrencilerinin de bir olay karşısında öfkelerini bastırmasını, karşılaştığı durum karşısında boyun eğmesini içeren kabul etme bilişsel duygu düzenleme stratejisinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Toplumsal ilgi ile kabul etme puanları incelendiğinde iki değişken arasında herhangi bir yordayıcı ilişki bulunmamıştır. Kabul alt boyutu bir sorunla karşılaşıldığında yaşanan sorunu kabul edip boyun eğen düşünceler olarak ifade edilir (Martin ve Dahlen, 2005). Toplumsal ilgisi yüksek kişiler ise bir sorun yaşadıklarında onunla mücadele ederek kendileri ve toplum adına yararlı bir hale getirmeye çalışırlar (Mosak, 1991). Buradan hareketle toplumsal ilgisi yüksek kişilerin boyun eğici bir tarz içeren kabul bilişsel duygu düzenleme becerisini kullanmaları beklenmemektedir. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde bu varsayım desteklenmektedir. Bu durum Adler'in (2000) ifade ettiği toplumsal ilginin psikolojik sağlığın bir göstergesi olması ile de tutarlı görünmektedir ve toplumsal ilginin geliştirilmesinin önemine işaret eder niteliktedir.

Akılcı olmayan inanç düzeyi ile kabul etme alt boyutu arasındaki yordama ilişkisi incelenmiş ancak elde edilen bulgulara göre anlamlı bir yordayıcılığa rastlanmamıştır. Ellis'in açıklamalarına göre kişi içinde bulunduğu olumsuz durumdan ötürü kendisini veya başkalarını suçlamaktan vazgeçer, kabullenmeyi öğrenirse sorunun da çözüleceğini belirtmektedir (Corey, 2008). Konu ile ilgili literatür incelendiğinde akılcı olmayan inançlar ile kabul etme bilişsel duygu düzenleme stratejisi arasında anlamlı bir ilişki olacağı ön görülse de yapılan analizler sonucu bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Bu bulguyu tartışmak için literatürde özellikle kabul etme bilişsel düzenleme stratejisi ile akılcı olmayan inançlar arasındaki bağlantıya dair çalışmalara yapılan taramada rastlanmamıştır. Bu anlamda elde edilen bulguların diğer araştırmaların sonuçları ile birlikte yorumlanması daha anlamlı olacaktır.

Bilişsel duygu düzenleme becerilerinin düşünceye odaklanma alt boyutu ile psikolojik doğum sırası arasında yordama ilişkisine rastlanmamıştır. Düşünceye odaklanma devamlı olarak yaşanan olaya ilişkin düşünceler ve duygular üzerine düşünmek anlamına gelmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Yapılan araştırmalara bakıldığında ilk çocukların özsayılarının daha yüksek olduğu, kendilerini aile destekli, akranları tarafından kabul edilen, güvenilen kişiler olarak algıladıkları görülmüştür (Gates, Lineberger, Crockett ve Hubbard, 1988; Pilkington ve diğ., 1997). Ayrıca Kidwell'in (1982) araştırmasında görüldüğü gibi ilk

çocuklar ve tek çocuklar yüksek benlik saygılarının da etkisiyle bir sorunla karşılaştıklarında sıklıkla olayı düşünüp kendilerini çıkmaza sürüklemeleri beklenmemektedir. Elde edilen bulgular neticesinde kendisini ortanca çocuk olarak hissedenler ve en küçük çocuk olarak hissedenlere bakıldığında düşünceye odaklanma alt boyutu ile bir ilişki görülememiştir ancak ilgili literatür incelendiğinde benzer bir çalışmaya rastlanmadığı için karşılaştırma imkanı olmamıştır.

Toplumsal ilginin düşünceye odaklanma stratejisini yordadığı görülmüştür. Toplumsal ilgi düzeyi yüksek kişiler karşılaştıkları sorunu aşabilmek için yaşadıkları duygu ve düşünceleri üzerine yoğunlaşarak sorunu aşmaya çalışmaktadırlar (Adler, 2000). Toplumsal ilgi düzeyi yüksek olan bireylerin karşılaştıkları sorunlar karşısında toplumsal refahı da gözeterek, içinde buldukları durumu geniş anlamda değerlendirip çözüm üretmeleri beklenmektedir (Corey, 2008; Mosak, 1991). Elde edilen sonuçlara bakıldığında bu araştırma kapsamında yer alan üniversite öğrencileri içerisinde toplumsal ilgi düzeyleri yüksek olan bireylerin içinde buldukları durumun değerlendirmesini yaparken düşünceye odaklanma stratejisinden yararlandıkları görülmüştür.

Akılcı olmayan inançların ise düşünceye odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejisini yordadığı görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde akılcı olmayan inançların kalıplaşmış düşünce biçimlerinden kaynaklandığı görülmektedir. Corey'e (2008) göre duygusal güçlük içindeki bireyler yaşamda bir sorunla karşılaştıklarında kendileri ve başkalarına dair kesinlik içeren, değişime kapalı, çarpıtılmış, gerçekle uyumlu olmayan düşünce biçimlerine inandıkları için rahatsız edici duygular yaşarlar. Bilişsel duygu düzenleme becerilerinden biri olan düşünceye odaklanma ise devamlı olarak yaşanan olaya ilişkin düşünceler ve duygular üzerine düşünmek anlamına gelmektedir (Garnefski ve diğ., 2001). Tüm bu bilgilerden hareketle bu araştırma kapsamında akılcı olmayan düşünce düzeyi arttıkça düşünceye odaklanma stratejisini daha sık kullanmaları beklenmekteydi. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde ise bu varsayım literatüre uygun sonuçlarla desteklenmektedir.

Plana tekrar odaklanma boyutu ile psikolojik doğum sıraları arasında yordama ilişkisi saptanmamıştır. Plana tekrar odaklanma, bireyin yaşadığı olumsuz olay karşısında nasıl bir tavır takınacağı, bu olayı nasıl ele alacağı ve hangi adımları atması gerektiği üzerine düşünmek anlamına gelmektedir (Garnefski ve diğ., 2001). Bu stratejiye göre kişinin entelektüel düşünme becerilerini kullanarak kendisine yeni bir yol çizmesi beklenmektedir. Sulloway (1995, 1996, akt. Salmon ve Daly, 1998), ilk doğan çocukların kendilerini güvene alma alışkanlıklarına sahip olduğunu savunsa da bu çalışmada kendisini ilk çocuk olarak hissedenlerin karşılaştıkları problemler karşısında durumu yeniden değerlendirip, nasıl bir yol izleyeceklerine dair plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejisini kullanmadıkları görülmüştür.

Toplumsal ilginin bilişsel duygu düzenlemenin plana tekrar odaklanma alt boyutunu yordadığı görülmüştür. Adler (2000) toplumsal ilgisi yüksek bireylerin toplumsal sorunlarla uğraştıkları, sosyal düzenin ve refahın devamı adına çabaladıkları için yaşamlarında karşılaştıkları sorunlarla daha iyi baş edebileceklerini ve dolayısıyla yanlış bir şey yaptıklarında bu sorunun esiri olmaları yerine kendileri ve çevreleri için daha yararlı bir yol arayışına gireceklerini öne sürer. Buradan hareketle toplumsal ilgisi yüksek bireylerin kendileri ve için de daha yararlı olabilecek bir yol arayışında var olan şartları gözden geçirerek daha etkili mücadele yolları aradıkları ve bu anlamda plana tekrar odaklanma stratejisini kullandıkları düşünülebilir.

Bilişsel duygu düzenlemenin plana tekrar odaklanma alt boyutu ile akılcı olmayan inanç düzeyi incelenerek akılcı olmayan inançların plana tekrar odaklanma alt boyutunu yordamadığı görülmüştür. Ancak akılcı olmayan inanç düzeyi yüksek olan kişiler sahip oldukları olumsuz düşünceleri kabullenip değiştirmekte zorlanmaktadırlar. Çünkü onların katı, değişime kapalı, zorunluluklar içeren inanç düzeyleri, var olan sorunu fark edip etkili çözüm yolları üretmelerini engellemektedir (Corey, 2008). Plana tekrar odaklanma stratejisinin doğası düşünüldüğünde akılcı olmayan inanç düzeyi yüksek olan kişilerin içinde buldukları soruna dair duyguları ile

baş etmeleri esnasında plana tekrar odaklanma stratejisini kullanmaları beklenmemektedir. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar ışığında bu varsayımın desteklendiği görülmektedir.

Pozitif yeniden gözden geçirme bilişsel duygu düzenleme stratejisi ile psikolojik doğum sırası arasındaki ilişki incelendiğinde en küçük çocuk ile ters yönlü ancak anlamlı bir yordama ilişkisine rastlanmıştır. Yaşadıkları duruma dair duyguları ile baş ederken bu stratejiyi kullanan bireylerin olayın olumlu yanlarını aramaları, meydana gelen olayın kendilerini daha güçlü yaptığını düşünmeleri ve kişisel gelişimleri ile ilgili olarak olaya olumlu bir anlam yüklemeleri beklenir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002; Martin ve Dahlen, 2005). Adler'e (2000) göre en küçük çocuk kendisini aile bireyleri içerisinde en küçük ve zayıf hisseder, dikkate alınmayabilir ve herkesi kendinden daha büyük ve yetenekli görür. Bu nedenle aşağılık duygusu geliştirebilir ya da tüm kardeşlerinin önüne geçebilir. Bu duygusu ile baş edebilmek için toplumu önemsemeyen bencilce bir tutum sergileyebilir. Elde edilen bulgular yorumlandığında araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendilerini son çocuk gibi hissettikçe pozitif yeniden gözden geçirme becerilerin daha az kullandıkları görülmüştür. Ancak bu araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin algılamış oldukları diğer psikolojik doğum sıralarının pozitif yeniden gözden geçirme stratejisini yordamadığı görülmüştür. Bu anlamda benzer bir araştırmaya rastlanılmadığı için elde edilen bulgular karşılaştırılamamıştır.

Toplumsal ilgi ile pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu arasındaki ilişki incelenmiş ve toplumsal ilginin bu alt boyutu yordadığı görülmüştür. Adler'in (2000) de ifade ettiği toplumsal ilgisi yüksek bireyler toplumsal sorunlarla uğraştıkları, sosyal düzenin ve refahın devamı adına çabaladıkları için yaşamlarında karşılaştıkları sorunlarla daha iyi baş edebilirler. Dolayısıyla yanlış bir şey yaptıklarında bu sorunun esiri olmaları yerine kendileri ve çevreleri için daha yararlı bir yol arayışına girerler. Bu araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları sorunlar ile mücadele ederken toplumsal ilgi düzeyi yüksek olan kişilerin pozitif yeniden gözden geçirme stratejisini kullanmaları ön görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde doğrudan araştırmalara rastlanılmamaktadır. Ancak toplumsal ilgi düzeyinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin incelendiği Greever, Tseng ve Friedland'ın (1973) araştırmasında toplumsal ilgi düzeyinin sosyallik, iyilik hali, sorumluluk, sosyalizasyon, iyi izlenim, hoşgörü, yeterlilik, topluma uyarak başarı elde etme, entelektüel yeterlilik gibi alanlarla ilişkili olduğu görülmüştür. Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular değerlendirildiğinde literatürle paralel olduğu söylenebilir.

Pozitif yeniden gözden geçirme bilişsel duygu düzenleme becerisi ile akılcı olmayan inançlar arasında herhangi bir yordama ilişkisine rastlanmamıştır. Pozitif yeniden gözden geçirme bilişsel duygu düzenlemenin yapıcı alt boyutlarından biridir. Bu stratejiye göre kişi bir olayla karşılaştığında onun olumlu yanlarını arar, meydana gelen olayın kişiyi daha güçlü yaptığını düşünür ve kişisel gelişimi ile ilgili olarak yaşadığı olaya olumlu bir anlam yükler (Garnefski ve diğ., 2002; Martin ve Dahlen, 2005). Ancak Ellis'e göre akılcı olmayan inanç düzeyi yüksek olan kişiler bir sorunla karşılaştıklarında yaşadıklarının olması gerektiğinden kötü olduğunu düşünerek suçu dünyaya yüklerler ve çevrelerini lanetlerler. Bunun sonucunda yaşadıkları olumsuz duygularla kendilerine özgü yeni akılcı olmayan düşünce ve duygular üretirler (Ellis ve Maclaren, 1998; Dryden ve Neenan, 2006). İlgili literatür incelendiğinde akılcı olmayan inançlar ile bilişsel duygu düzenleme becerilerine dair bir araştırmaya rastlanmasa da pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu ile benzer nitelikteki araştırmalar incelenmiştir. Pozitif yeniden gözden geçirme yapıcı ve olumlu stratejiler arasında yer almaktadır ve akılcı olmayan inançlar ile iyimser bakış açısına sahip olan bireylere dair yapılan sonuçlarının bu araştırmanın bulguları ile benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür (Caryk ve Walker, 1986).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri içerisinde kendisini en küçük çocuk olarak hissederler ile bakış açısına yerleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejisi arasında negatif ama anlamlı düzeyde bir yordama ilişkisine rastlanmıştır. Ancak diğer psikolojik doğum sırası

kavramları ile bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Bakış açısına yerleştirme, olayın ciddiyetini ya da önemini aşağıya çekmeye veya diğer olaylarla karşılaştırıldığında göreceli olarak daha az önemi olduğuna ilişkin düşünceleri ifade etmektedir (Garnefski ve diğ., 2001). Elde edilen bulgular Oktan, Odacı ve Berber Çelik'in (2004) araştırmaları ile benzerlik göstermektedir. Psikolojik doğum sırası ile psikolojik sağlamlığın incelendiği bu araştırmaya göre psikolojik sağlamlık ile küçük kardeş arasında negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler çevresindeki olumsuz ortamlardan daha az etkilenecek tutum ve becerilere sahip olurlar, empatik ve aynı zamanda yüksek bir benlik duygusuna sahiptirler. Dolayısıyla bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ne kadar yüksekse kendilerini bir o kadar az küçük kardeş olarak hissetmektedirler. Yapılan bu çalışmada da kişiler kendilerini ne kadar küçük kardeş olarak hissedersen bakış açısına yerleştirme stratejisini o kadar az kullanmaktadırlar. Öte yandan araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin katılımı ile elde edilen sonuçlara göre diğer psikolojik doğum sırası kavramlarının bakış açısına yerleştirme alt boyutunu yordamadıkları görülmüştür.

Toplumsal ilginin bakış açısına yerleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejisini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bakış açısına yerleştirmestratesini kullanan bireyler yaşadıkları olayın değerini daha aşağıya çekme, diğer olaylar karşısında değersizleştirme eğiliminde olmaktadır (Garnefski ve diğ., 2001). Adler'in (2000) toplumsal ilgiye dair açıklamaları incelendiğinde toplumsal ilgi düzeyi yüksek bireylerin karşılaştıkları sorun hakkında o durumdan hayıflanmak, büyük bir sorun gibi görmek yerine olayın pozitif taraflarını da ele alarak kişisel gelişimleri için sorunla daha iyi baş etmeye çalıştıklarını belirtmektedir. Bireysel psikolojinin bu açıklamalarından hareketle araştırmaya katılan üniversite öğrencileri arasından toplumsal ilgi düzeyi yüksek olan bireylerin karşılaştıkları sorunlar ile mücadele ederken olayı büyütüp karmaşık bir durum yaratarak çözüm üretmemeleri beklenmeyen bir durumdur. Bunun yerine bakış açısına yerleştirme stratejisinde olduğu gibi var olan durumu hafifleterek kendileri ve çevrelerine katkı sağlayacak çözüm yolları üretmeleri beklenir. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde ise toplumsal ilgi düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin bakış açısına yerleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejisini kullandıkları görülerek bireysel psikolojinin açıklamaları desteklenmiştir.

“Bakış açısına yerleştirme” alt boyutu ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki incelenerek akılcı olmayan inançların bakış açısına yerleştirme alt boyutunu yordadığı görülmektedir. Bakış açısına yerleştirme stratejisinin iyilik hali ile ilişkili olduğu düşünülse de bazı araştırmalarda depresyonla ilişkili olduğu gözlenmektedir (Garnefski ve diğ., 2001; Schroevers, Kraaij ve Garnefski, 2007). Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inanç düzeyleri yükseldikçe içinde buldukları durum ile mücadele etmek adına bakış açısına yerleştirme stratejisini kullanmaları beklenmektedir. Elde edilen bulgular yorumlandığında akılcı olmayan inançların bakış açısına yerleştirme alt boyutunu yordadığı sonucuna ulaşılarak literatüre katkı sağlamıştır.

“Felaketleştirme” alt boyutu ile araştırmaya katılan üniversite öğrencileri içerisinde kendisini en küçük kardeş olarak algılayan bireyler ile pozitif ve anlamlı bir yordama ilişkisine rastlanmıştır. Son çocuklar kendilerini daha zayıf ve güçsüz hissederler, her zaman aile içerisinde dikkate alınmayabilirler ve başkalarını kendilerinden daha güçlü ve yetenekli görme eğilimindedirler (Adler, 2000). Baer, Oldham, Hollingshead ve Jacobsohn (2005) ile Kidwell'in (1982) araştırmalarında gördüğümüz gibi büyük kardeşler ve tek çocuklar diğer kardeşlere göre daha yüksek benlik saygısına ve daha yaratıcı düşünce tarzlarına sahip oldukları görülmektedir. Psikolojik doğum sırası ile bilişsel duygu düzenleme becerilerine dair doğrudan bir çalışmaya rastlanmasa da araştırmaya ilham veren bu çalışmalardan elde edilen bulgular ışığında üniversite öğrencileri arasından kendini son çocuk olarak hisseden bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme alt boyutunu yordamaları beklenmektedir. Benzer çalışmalar incelendiğinde son çocuklar kendilerini daha güçsüz hissettikleri, daha düşük benlik saygısına ve yaratıcı düşünce tarzlarına sahip oldukları düşünüldüğü için kendisini son

çocuk olarak algılayan bireylerin felaketleştirme stratejisini kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Baer, Oldham, Hollingshead ve Jacobsohn (2005) ile Kidwell'in (1982) araştırmalarında hareketle kendisini büyük çocuk ve tek çocuk olarak hisseden üniversite öğrencilerinin felaketleştirme stratejisini yordamaması beklenmektedir ve elde edilen bulgular neticesinde bu varsayım desteklenerek literatüre katkı sağlamıştır. Öte yandan ortanca çocuklar kardeşlerine göre daha çok özgüven ve özsaygı sorunu yaşadıkları ve genellikle engellenmişlik hissi ile haksızlığa uğradıklarına dair düşünce tarzları ile baş etmektedirler (Kalkan, 2008; Kidwell, 1982; Pilkington ve diğ., 1997). Bireysel psikolojinin ortanca çocuklara dair açıklamalarından hareketle kendisini ortanca çocuk olarak hisseden üniversite öğrencileri ile felaketleştirme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki beklenirken yapılan analizler sonucunda herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre toplumsal ilgi ile felaketleştirme alt boyutu arasında negatif yönlü bir yordama ilişkisi olduğu görülmüştür. Toplumsal ilgi kavramı incelendiğinde Adler'e (2000) göre toplumsal ilgisi yeterince gelişen bireyler yaşamda karşılaştığı sorunlara karşı daha cesur davranarak bu sorunların üstesinden gelebileceklerine inanırlar ve toplumsal ilgisi düşük kişilere göre sorunlarla daha iyi baş etmektedirler. Felaketleştirme stratejisinin doğası incelendiğinde toplumsal ilgi düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin bu stratejiyi kullanma sıklıklarının artması beklenmektedir. Çünkü Adler'in (2000) açıklamalarına dayanarak toplumsal ilgi düzeyi yüksek olan kişiler içinde buldukları sorun ile baş edebilmek adına yapıcı düşünceler geliştirirler ve bu durum kişisel gelişimlerine katkıda bulunur. Yapılan analizler neticesinde bireysel psikolojinin bu düşünceleri desteklenmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden alınan cevaplar doğrultusunda akılcı olmayan inançların felaketleştirme alt boyutunu yordadığı gözlenmiştir. Akılcı olmayan inançların özellikleri incelendiğinde bireyler içinde buldukları durum istedikleri gibi ilerlemezse kendilerini ve çevrelerini şiddetli şekilde suçlarlar, çatışmalar yaşarlar, gerçekçi olmayan genellemeler ve etiketlemeler yaparlar (Ellis ve Maclaren, 1998). Sonuç olarak bu düşünce biçimleri kendilerinde öz yıkıma, değersizlik hissine ve depresyona neden olabilir (Dryden ve Neenan, 2006). Öte yandan elde edilen bulgular Caryk ve Walker'ın (1986) iyimserlik ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönlü ama anlamlı bir ilişki buldukları araştırmaları ile Chang ve Bridewell'in (1998)de akılcı olmayan inançları yüksek bireylerin önemli ölçüde daha kötümser bakış açısına sahip olduklarını ifade eden araştırmaları ile benzerlik göstermektedir. Kısacası akılcı olmayan inanç düzeyi yüksek kişilerin felaketleştirme stratejisini kullandıkları düşünülmektedir ve bu araştırma ile birlikte de desteklenmektedir. Zaten felaketleştirme eğilimi akılcı olmayan inançların temelinde yer alan bir düşünme eğilimidir (Ellis ve Maclaren, 1998)

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik doğum sıraları ile diğerlerini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisi arasında herhangi bir yordama ilişkisi saptanmamıştır. Diğerlerini suçlama stratejisine sahip bireyler yaşadıkları olumsuz durumların sorumluluğunun başkalarından kaynaklandığını düşünme eğilimindedirler (Garnefski ve diğ., 2001). Bu durum diğerlerini suçlama tarzını kullanmanın psikolojik doğum sırasıyla gelen kişilik özellikleriyle ilişkili olmadığına dair temel bulgulardandır, dolayısı ile ileriki araştırmaların bulgularıyla desteklenerek yorumlanmasında fayda olacaktır.

Diğerlerini suçlama alt boyutu ile toplumsal ilgi arasında negatif yönlü bir yordama ilişkisi görülmüştür. Amerikan Ruh Sağlığı Komisyonuna göre (1991, akt. Soyer, 2001) toplumsal ilgi duygusuna sahip olan kişiler başkalarına yardımcı olmak ve onlarla bütünleşmek isterler, tüm insanlığın eşitliğine inanarak kişisel sorunlarını çözebilmenin yolunun diğer insanlarla ortak bir mutlulukta olduğunu bilirler ve bu şekilde hissederler. Mosak'a (1991) göre toplumsal ilgi empati kavramı ile iç içe olarak bireyin sadece kendisinin değil, başkalarının da gelişim ve iyilik hallerini dikkate alarak katkıda bulunma isteğidir. Crandall ve Harris'in (1991) araştırmaları incelendiğinde ise toplumsal ilgisi yüksek olan bireylerin daha iş birliğine yatkın,

yardımsız kişiler oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme ile toplumsal ilginin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanılmadığı için elde edilen bu bilgiler ve araştırmalar ışığında toplumsal ilgi düzeyi düştükçe diğerlerini suçlama stratejisini kullanma sıklıklarının artması beklenmektedir. Yapılan analizler ışığında bu varsayımın desteklendiği görülmektedir.

Bilişsel duygu düzenlemenin bir diğer alt boyutu olan diğerlerini suçlama ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki incelenmiş ve akılcı olmayan inançların bu alt boyutu yordadığı görülmüştür. Diğerlerini suçlama yaşanan sorunun kaynağının bireyin kendisi olduğunu düşünmesi sonucunda yaşadıklarının sorumlusunun başkaları yüzünden kaynaklandığına dair düşüncelerin bütünüdür (Garnefski ve diğ., 2001). Diğerlerini suçlama, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden birisi olduğu için bu stratejiyi kullanan kişilerin daha olumsuz bakış açısına sahip olmaları beklenmektedir. Akılcı olmayan inançlara sahip bazı bireylerin yaşadıkları sorunlar karşısında kendilerini sorumlu görmek yerine başkalarını kötüleyerek onları suçlu görme eğiliminde oldukları ve eğer başkalarını suçlamaktan vazgeçerlerse yaşadıkları sorunun çözüleceği belirtilmektedir (Ellis ve Maclaren, 1998; Corey, 2008; Petterson, 1986, akt. Doğan, 1995). Bu bilgiler ışığında araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inanç puanları arttıkça kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisini kullanmaları beklenmektedir. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde literatürü desteklediği görülmektedir.

Ancak araştırmadan elde edilen bulgular Ege Üniversitesi'nin belirli fakültelerinden ve bölümlerinden elde edilmiştir. Bu açıdan sonuçların benzer gruplara genellenebileceği söylenebilir. Ek olarak elde edilen bulgular White-Campbell Psikolojik Doğum Sırası Envanteri, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Toplumsal İlgililik Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlanmıştır. Araştırmanın bulgularını yorumlarken bu sınırlılıkların göz önünde bulunması beklenmektedir. Bir diğer sınırlılık ise Adlerian kavramlar olan toplumsal ilgi ve psikolojik doğum sırası gibi kavramlara ilişkin çalışmaların sınırlılığı ve ilgili literatürün çalışmanın yapıldığı zamana göre eski kalması durumudur. Bu çalışmanın yapıldığı dönem itibarıyla bu kavramlar yurt içi literatürde yeniden ilgi görmeye başlamış gibi görünmektedir ancak yine de güncel çalışmaların artmasına ihtiyaç vardır. Bu nedenle bulguların kıyaslanmasında kullanılan literatürün eski olmasının da bir sınırlılık olarak görülmesinde yarar vardır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Ege Üniversitesi öğrencileri ile yapılan bu araştırmanın amacı bilişsel duygu düzenleme becerileri ile psikolojik doğum sırası, toplumsal ilgi ve akılcı olmayan inançların ilişkisinin incelenmesidir. Elde edilen sonuçlar kapsamında psikolojik danışma süreçlerinde danışanların daha bütüncül olarak anlaşılması, devam eden süreçte onların ihtiyaçlarına yönelik psikolojik danışma beceri ve tekniklerinin seçiminde yol gösterici olmak amaçlanmıştır. Yapılan bu araştırma kapsamında şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları psikolojik doğum sıralarına göre en küçük kardeş ile bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları olan pozitif yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirme bilişsel duygu düzenleme alt boyutları arasında ters yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca en küçük kardeş olarak hissedilen psikolojik doğum sırasının felaketleştirme alt boyutunu yordadığı görülmüştür. Ancak diğer bilişsel duygu düzenleme becerileri ile herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.
2. Toplumsal ilgi ile kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme alt boyutları arasında ters yönlü ilişki saptanmıştır. Ayrıca toplumsal ilginin düşünceye odaklanma, pozitif yeniden odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve

bakış açısına yerleştirme alt boyutlarını yordadığı görülmüştür. Ancak toplumsal ilgi ile kabul alt boyutu arasında bir ilişki görülmemiştir.

3. Akılcı olmayan inançların kendini suçlama, kabul, düşünceye odaklanma, bakış açısına yerleştirme ve felaketleştirme bilişsel duygu düzenleme becerilerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak pozitif yeniden odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme bilişsel duygu düzenleme becerileri ile akılcı olmayan inançlar arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Bilişsel duygu düzenleme becerileri ile psikolojik doğum sırası, toplumsal ilgi ve akılcı olmayan inançlara dair araştırmaların kısıtlı olması sebebiyle araştırma bulgularının literatürle kısıtlı oranda karşılaştırılabilmektedir. Bu bağlamda bu çalışma ileride yapılacak çalışmalar adına önem arz etmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular değerlendirilerek ileride yapılacak olan araştırmalara ve uygulamalara dönük şu önerilerde bulunulabilir:

1. Araştırmanın örneklemini Ege Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır. İleride yapılacak çalışmalarda farklı örneklem grupları da araştırma kapsamına alınarak genişletilebilir.
2. Bilişsel duygu düzenleme becerileri ülkemizde henüz yeni araştırılmaya başlanan kavramlardan birisidir. Bu araştırma kapsamında akılcı olmayan inançların bilişsel duygu düzenleme becerilerinin alt boyutlarının çoğunu yordadığı görülmüştür. Gelecek araştırmalarda bu değişkenlerin ilişkilerinin incelenmesi alanyazın için yararlı olacaktır.
3. Toplumsal ilginin bilişsel duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olduğu, özellikle olumlu bilişsel duygu düzenleme becerileri ile pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Bu anlamda bilişsel duygu düzenleme becerileri ile özgecilik, iyimserlik, iyilik hâli gibi kişilik özellikleri ile ilişkilerinin incelenmesi faydalı olacaktır.
4. Bu araştırma kapsamında sadece psikolojik doğum sırası incelenmiş olup gerçek doğum sırası ele alınmamıştır. Devam eden araştırmalarda cinsiyet, gerçek doğum sırası ve ebeveyn tutumlarının bilişsel duygu düzenleme becerileri ile ilişkileri incelenebilir.
5. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında psikolojik danışmanlar danışanlarının duygusal süreçlerini tanımlarken, gerekli durumlarda duygu düzenleme becerilerini kazandırırken elde edilen sonuçlardan yararlanabilir, daha geniş bir bakış açısı geliştirerek psikolojik danışma tekniklerini uygulama aşamasında kendilerini geliştirebilirler.
6. Ayrıca gelecekte yapılacak araştırmalarda bilişsel duygu düzenleme becerileri ile sınav kaygısı, stresle baş etme becerileri, akran zorbalığı gibi konuların ele alınması okul psikolojik danışmanlarına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (2000). *Yaşamın anlam ve amacı* (Çev. Şipal, K.). Say Yayınları. (Özgün çalışma, 1933).
- Atak, H. (2011). *Örneklem seçimi*. İçinde Kumar, R. (Ed). Araştırma yöntemleri (s.201-227). Edge Akademi
- Atkinson, R., Atkinson, R., Hilgard, E.(1995). *Psikolojiye giriş*. (Çev. Atakay, K., Atakay, M., Yavuz, A.). Sosyal Yayınlar. (Özgün çalışma, 1999).
- Bacanlı, H. (1997). *Gelişim ve öğrenme*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Baer, M., Oldham, G. R, Hollingshead, A. B., Jacobsohn C. G. (2005). Revisiting the birth order-creativity connection: the role of sibling constellation. *Creativity research journal*, 17(1), 67-7. doi: 10.1207/s15326934crj1701_6

- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (Çev. Türkcan, A., Öztürk. V.). Litera Yayıncılık.
- Campbell, L., White, J., Stewart, A. (1991). The relationship of psychological birth order to actual birth order. *Individual Psychology*, 47(3), 380–391.
- Caryk, C. J., Walker, J. L. (1986). Optimism and irrational beliefs. *Psychological Reports*, 59(2), 457-458. doi: 10.1016/S0191-8869(97)00119-0
- Chandola, R., Tiwari, S. C. (2006). Birth order significantly affects the mental health emotionally as well as psychologically. *The International Journal of Indian Psychology*, 1(10), 26-30. doi: 10.1155/2014/292202.
- Chang, E. C., Bridewell, W. B. (1998). Irrational beliefs, optimism, pessimism, and psychological distress: a preliminary examination of differential effects in a college population. *Journal of Clinical Psychology*, 54(2), 137-142.
- Chodorow, N.J. (2007). *Duyguların gücü* (Çev. Özata Dirlikyapan, J.). Metis.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (Çev. Ergene, T.). Mentis Yayıncılık. (Özgün çalışma, 2005).
- Crandall, J. E., Harris, M. D. (1991). Social interest, cooperation, and altruism. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 47(1), 50-54.
- Dalgleish, T., Power, M. J. (1999). *Handbook of cognition and emotion*. John Wiley and Sons.
- Daşcı, E. (2015). *Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ebeveyn kontrolü ile akran ilişkileri ve akran baskısı arasındaki ilişkide aracılık rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi (Tez no: 381801).
- Doğan, S. (1995). Akılcı-duygusal terapi. Kuramsal bir inceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(6), 29-35.
- Dodge, K.A. ve Garber, J. (1991). *Domains of emotion regulation*. İçinde: J. Garber ve K. A. Dodge (Ed.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 3-11). Cambridge University Press.
- Doğan, Y. ve Özdevecioğlu, M. (2009). Pozitif ve negatif duygusallığın çalışanların performansları üzerindeki etkisi. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 1(18), 165-190.
- Doron, H. (2009). Birth order, traits and emotions in the sibling system as predictive factors of couple relationships. *The Open Family Studies Journal*, 2, 23-30. <https://benthamopen.com> adresinden elde edildi. Erişim Tarihi: 14.11.2018.
- Dryden, W. ve Neenan, M. (2006). *Rational emotive behaviour therapy. 100 Key Points and Techniques*. Routledge.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.
- Ellis, A. ve MacLaren, C. (1998). *Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide*. Impact Publishers.
- Ellis, A., Mahoney, M. J. (Ed) (1995). *Cognitive and constructive psychotherapies: Theory, research and practice*. Springer Publishing Company.
- Falbo, T. (1978). Sibling tutoring and other explanations for intelligence discontinuities of only and last borns. *Journal of Population*, 1(4), 349- 363. doi: 10.1007/BF00972557

- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00113-6
- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ)*. DATEC.
- Gates, L., Lineberger, M.R., Crockett, J., Hubbard, J., (1988). Birth order and its relationship to depression, anxiety and self-concept test scores in children. *The Journal of Genetic Psychology*, 149(1), 29-34.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası*. Remzi Kitabevi
- Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, & frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of Youth and Adolescence; ProQuest Education Journals*, 30(6), 49-767.
- Gilmore, G. (2016). Understanding birth order: A within-family analysis of birth order effects. *Undergraduate Journal of Humanistic Studies*, 3, 1-8.
- Greever, K. B., Tseng, M. S., Friedland, B. U. (1973). Development of the social interest index. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41(3), 454-458.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: conceptual foundations*. İçinde Gross, J. J. (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (pp.1-49). Guilford Press.
- Janoff Bulman, R. (1979). Characterological and behavioral self blame: inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1798-1809. doi: 10.1037//0022-3514.37.10.1798.
- Kalkan, M. (2005). White-Campbell psikolojik doğum sırası envanterinin geçerlik ve güvenilirliği, *3P Dergisi*, 13(3), 169- 174.
- Kalkan, M., Epli Koç, H. (2008). Psikolojik doğum sırası bireylerin stresle başa çıkma stratejilerinin yordayıcısı mıdır? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 30(3), 45-59.
- Kalkan, M. (2008). The relationship of psychological birth order to irrational relationship beliefs. *Social Behavior and Personality*. 36(4), 455-466.
- Kamath, E. (2015). Effects of birth order and gender differences on emotional intelligence (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). State University of New York Empire State College, New York.
- Karasar, N. (1994). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler ve teknikler*. 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.
- Kaya, İ. (2015). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi (Tez no: 417609).
- Kayacı, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgi düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini yordamadaki rolünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi (Tez no: 385504).
- Kidwell, J. S. (1982). The neglected birth order: Middleborns. *Journal of Marriage and the Family*, 44(1), 225-235.

- Leech, N. L., Barrett, K. C., Morgan, G.A. (2005). *SPSS for intermediate statistics: Use and interpretation* (2. Baskı). Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Kihlstrom, J. F., Mulvaney, S., Tobias , B. A., Tobis, I. P. (2000). The emotional unconscious. İçinde: Eich, E., Kihlstrom, J. F., Bower, G. H., Forgas, J. P., Niedenthal, P. M. (Ed). *Cognition and emotion* (pp.30-86). Oxford University Press.
- Maniacci, M., Mosak, H. H. (1999). *A Primer of Adlerian Psychology: The Analytic-Behavioral-Cognitive Psychology of Alfred Adler*. Bruner-Routledge.
- Martin, R.C., Dahlen, E.R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260. doi: 10.1016/j.paid.2005.06.004
- Mosak, H. H. (1991). 'I don't have social interest': Social interest as construct. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 47(3), 309-320.
- Nissenbaum, J. (2012). Birth order and the academic and social success of college students. *Syracuse University Honors Program Capstone Projects*, 185. https://surface.syr.edu/honors_capstone/185/ adresinden elde edildi. Erişim Tarihi: 10.09.2018.
- Oktan, V., Odacı, H. ve Berber Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildirisi*, 140-149.
- Onat, O., Otrar, M. (2013). Bilişsel duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Marmara University Atatürk Education Faculty Journal of Educational Sciences*, 31(31), 123-143.
- Öner, N. (2006). *Türkiye'de kullanılan psikolojik testlerden örnekler*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Pilkington, L. R., White J., Matheny, K.B. (1997). Perceived coping resources and psychological birth order in school-age child. *Individual Psychology*, 53(1) 43-57.
- Riggio, R. E., Sotoodeh, Y., (1988). Social skills and birth order. *Psychological Reports*, 64(1), 211-217. doi: 10.2466/pr0.1989.64.1.211
- Salmon, C. A., Daly, M. (1998). Birth order and familial sentiment: Middleborns are different. *Evolution and Human Behavior*, 19(5), 299-312. doi: 10.1016/S1090-5138(98)00022-1
- Scheve, C. (2012). Emotion regulation and emotion work: Two sides of the same coin? *Front Psycho*, 496(3). doi: 10.3389/fpsyg.2012.00496
- Schroevers, M., Kraaij, V., Garnefski, N. (2007). Goal disturbance, cognitive coping strategies, and psychological adjustment to different types of stressful life event. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 413-423. doi: 10.1016/j.paid.2006.12.009
- Soyer, M. (2001). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi (Tez no: 100393).
- Soyer, M. (2004). Toplumsal ilgi ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 29-34.
- Stewart, A. E., Campbell, L. F. (1998). Validity and reliability of the White- Campbell psychological birth order inventory. *The Journal of Individual Psychology*, 54(1), 42-60.
- Stewart, A. E. (2004). Can knowledge of client birth order bias clinical judgment? *Journal of Counseling and Development*, 82(2), 167-176.

- Stewart, A. E., Stewart, E. A. ve Campbell, L. F. (2001). The relationship of psychological birth order to the family atmosphere and to personality. *Journal of Individual Psychology*, 57(4), 363-387.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2018). *Using multivariate statistics* (7.baskı). Pearson.
- Temel, F.Z. ve Aksoy, A. (2001). *Ergen ve gelişimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tiba, A. ve Szentagotai, A. (2005). Positive emotions and irrational beliefs. Dysfunctional positive emotions in healthy individuals. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 5(1), 53-72.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52, 250-283. doi: 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x
- Türküm, A. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeği'nin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47.
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. İçinde: A. M. Kringand ve D. M. Sloan (Ed), *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (s. 13-37). The Guilford Press.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Individuals feel different emotions in various situations and they can change their emotions according to the situations they are in. Emotion regulation is the ability of individuals to regulate and evaluate their emotional responses in order to achieve their goals, and to activate all internal and external mechanisms responsible for regulating their emotions. Cognitive emotion regulation, on the other hand, focuses on the cognitive aspect of coping by considering the cognitive processes of emotion regulation.

In this study, it was aimed to investigate cognitive emotion regulation skills of university students within an Adlerian framework. Therefore we examined the role of psychological birth order, social interest and mistaken beliefs in predicting cognitive emotion regulation strategies.

Methods

In this study, the prediction of psychological birth order, irrational beliefs and social interest levels of university students regarding their cognitive emotion regulation skills were examined and correlational survey research model was utilized. In this context, 563 volunteer participants from the faculties of pharmacy, education and science studying at Ege University were included in the sample and cluster sampling method were used in sampling. White-Campbell Psychological Birth Order Inventory, Social Interest Scale, Irrational Beliefs Scale and Cognitive Emotion Regulation Scale and personal information form was used to collect the data. Data were analyzed using multiple linear regression analysis

Results

1. As a result, it was found that the psychological birth order perceived by university students did not predict the self-blame sub-dimension of cognitive emotion regulation. While there was a negative but significant relationship between self-blame sub-dimension and social interest, a positive and significant relationship was found between irrational beliefs and self-blame.

2. No significant relationship was found between the acceptance subscale of the cognitive emotion regulation scale and psychological birth order, social interest, and irrational beliefs of the university students.

3. There was no significant relationship between the focus on thought sub-dimension of the cognitive emotion regulation scale and psychological birth order. However, results indicated that that social interest and irrational beliefs predicted the sub-dimension of focusing on thought and relationship was in a positive way for the sample of university students.

4. Regarding the positive refocusing sub-dimension of the cognitive emotion regulation scale, a negative relationship with the youngest sibling scores was found, which is a sub-dimension of the psychological birth order scale, while no relationship was found with the other birth order sub-scales. When the social interest scores were examined, it result pointed out that it predicted the positive refocusing sub-dimension. On the other hand, it was observed that irrational beliefs did not predict the positive refocusing levels of the university students.

5. No relationship was found between refocus on planning sub-dimension of the cognitive emotion regulation scale and psychological birth order and irrational beliefs of the university students. However, a significant and positive relationship was found between social interest and refocus on the planning sub-dimension.

6. When the relationship between positive reappraisal sub-scale of the cognitive emotion regulation scale and psychological birth order was examined, it was found that there was a negative but significant relationship with the youngest child sub-scale. While social interest predicted the positive reappraisal sub-dimension, no significant relationship was found between irrational beliefs and positive reappraisal levels of the university students.

7. While a negative but significant relationship was observed between the putting into perspective sub-dimension of the cognitive emotion regulation scale and the child birth order and there were no significant relationships with the other sub-dimensions. Based on the findings, it was concluded that social interest and irrational beliefs predicted the sub-dimension of putting into perspective levels of the university students.

8. When the results regarding the catastrophizing sub-dimension of the cognitive emotion regulation scale were examined, it was concluded that there was a positive and significant relationship between psychological birth order, which was the youngest child. In addition, while a negative relationship was observed between social interest and catastrophizing sub-dimension, it was observed that irrational beliefs presented a positive relationship with the catastrophizing sub-dimension.

9. While there was no significant relationship between blaming others sub-dimension of the cognitive emotion regulation scale and psychological birth order, a negative but significant relationship was found between social interest and blaming others. In addition, it was seen that irrational beliefs showed a positive relationship with blaming others sub-dimension.

Discussion and Conclusion

Regarding findings related with psychological birth order, being the youngest child led university students to using cognitive emotion regulation skills in an unproductive way. According to the psychological birth order perceived by university students, a negative relationship was found between the youngest sibling and the sub-dimensions of cognitive emotion regulation skills, such as positive refocusing, positive re-evaluation, and putting into perspective, cognitive emotion regulation sub-dimensions. In addition, it was observed that being the psychologically youngest sibling positively predicted the catastrophizing sub-dimension. Based on the theoretical explanations we can assume that the youngest sibling may have feelings of weakness and see themselves as the less competent in the family. These

emotions may have led them feel they are less capable of regulation emotions in a positive and functional manner.

A negative correlation was found between social interest and self-blame, blaming others, and disaster sub-dimensions. In addition, it was seen that social interest predicted the sub-dimensions of focusing on thought, positive refocusing, refocusing on the plan, positive re-evaluation and placing in perspective. These results are consistent with the claim that social interest is a positive predictor of mental health and well-functioning.

It was concluded that irrational beliefs predicted the cognitive emotion regulation skills of self-blame, acceptance, focusing on thought, placing in perspective and catastrophizing. As expected, university students with higher irrational beliefs, used unproductive cognitive emotion regulation skills.