

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

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**GENÇ YETİŞKİNLERDE EBEVEYN TUTUMLARI,
ANKSİYETE VE ÖZ-ŞEFKAT İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Gökçenur ULU

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMÖ

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Gökçenur ULU

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Genç Yetişkinlerde Ebeveyn Tutumları Anksiyete ve Öz-şefkat İlişkisi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 14.03.2022

Sayfa Sayısı : 107

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

Danışmanları

Dizin Terimleri : Ebeveyn Tutumları, Anksiyete, Öz-Şefkat

Türkçe Özet : Bu çalışmanın amacı; genç yetişkinlerde algılanan anne baba tutumları, anksiyete ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Gökçenur ULU

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

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**GENÇ YETİŞKİNLERDE EBEVEYN TUTUMLARI,
ANKSİYETE VE ÖZ-ŞEFKAT İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Gökçenur ULU

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado Elemo

İstanbul – 2022

BEYAN

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

Gökçenur ULU

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Gökçenur Ulu'nun “**Genç Yetişkinlerde Ebeveyn Tutumları, Anksiyete ve Öz-şefkat İlişkisi**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan *Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO*
(Danışman)

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2022

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu ilişkişel tarama modeliyle gerçekleştirilen çalışmanın amacı; genç yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın örneklemini Türkiye’deki 18-25 yaş aralığındaki genç yetişkinler oluşturmaktadır. Çalışmaya 217’si kadın ve 95’i erkek olmak üzere 18-25 yaş aralığında toplamda 312 genç yetişkin katılmıştır. Anketler internet ortamında, Google Anketler aracılığıyla genç yetişkinlere ulaştırılmıştır. Tüm katılımcılara araştırmada veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Anne Baba Tutum Ölçeğı, Beck Anksiyete Ölçeğı ve Öz-Duyarlılık Ölçeğı uygulanmıştır. Genç yetişkinlerde ebeveyn tutumları anksiyete ve öz-şefkat ilişkisinin belirlenmesi amacıyla ‘ilişkişel tarama modeli’ kullanılmıştır.

Tüm istatistiksel analizler için IBM SPSS 24.0 programı kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre; anne baba tutumları alt boyutlarından otoriter tutum ile anksiyete arasında pozitif ilişki, demokratik tutum ile anksiyete arasında negatif ilişki, demokratik tutum ile öz-şefkat arasında pozitif ilişki, koruyucu-istekçi tutum ve otoriter tutum ile öz-şefkat arasında negatif ilişki ve öz-şefkat ile anksiyete arasında negatif yönde ilişki elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Genç yetişkin, ebeveyn tutumları, anksiyete, öz-şefkat

SUMMARY

The purpose of conducting this cross-sectional study was to examine the relationship between perceived parental attitudes, anxiety, and self-compassion levels in young adults. The sample of the study consists of young adults aged 18-25 in Turkey. A total of 312 young adults between the ages of 18-25, 217 women and 95 men, participated in the study.

The questionnaires were delivered to young adults on the internet via Google Surveys. As a data collection tool in the research to all participants; Personal Information Form, Parental Attitude Scale, Anxiety Scale and Self-Compassion Scale were applied. In young adults: ' the correlational survey model ' was used to determine the relationship between parental attitudes, anxiety and self-compassion. IBM SPSS 24.0 program was used for all statistical analysis. According to the results of the study; Among the sub-dimensions of parenting attitudes, there is a positive relationship between authoritarian attitude and anxiety, a negative relationship between democratic attitude and anxiety, a positive relationship between democratic attitude and self-compassion. Among the sub-dimensions of parenting attitudes, a negative relationship between protective-demanding attitude and self-compassion, , a negative relationship between authoritarian attitude and self-compassion, a negative relationship was obtained between self-compassion and anxiety.

Keywords: Young adult, parental attitudes, anxiety, self-compassion

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR.....	v
TABLolar LİSTESİ	vi
EKLER LİSTESİ.....	viii
ÖNSÖZ	ix
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1 Araştırmanın Problemi	5
1.2. Araştırmanın Hipotezleri	6
1.3.Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	6
1.4. Araştırmanın Sayıltıları	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Genç Yetişkinlik	9
2.1.1 Erikson' un Psikososyal Gelişim Kuramı.....	10
2.1.2 Beliren Yetişkinlik.....	11
2.1.2.1 Beliren Yetişkinlik Dönemi Özellikleri.....	12
2.1.3 İlgili Çalışmalar	14
2.2 Anne Baba Tutumları	17
2.2.1 Anne-Baba Tutumlarının Sınıflandırılması.....	20
2.2.1.1 Demokratik Anne Baba Tutumu.....	21
2.2.1.2 Koruyucu/İstekçi Anne Baba Tutumu	22
2.2.1.3 Otoriter Anne Baba Tutumu	23
2.2.2 İlgili Çalışmalar	24
2.3 Anksiyete	26
2.3.1 Anksiyeteyi Ortaya Çıkaran Durumlar	28
2.3.2 İlgili Açıklamalar.....	28
2.3.3 Anksiyete Bozuklukları	30

2.3.3.1 Yaygın Anksiyete Bozukluğu.....	31
2.4 Öz-Şefkat	32
2.4.1 Öz Şefkatin Öğeleri	34
2.4.1.1 Öz Nezaket.....	34
2.4.1.2 Ortak İnsanlık Hali	34
2.4.1.3 Farkındalık	35
2.4.2 İlgili Çalışmalar	37

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırma Modeli.....	40
3.2. Araştırmanın Örneklemi	40
3.3 Veri Toplama Araçları.....	40
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	40
3.3.2 Ana Baba Tutumları Ölçeği.....	41
3.3.3 Beck Anksiyete Ölçeği	41
3.3.4 Öz Duyarlık Ölçeği.....	41
3.4 Verilerin Analizi	42

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4. 1 Verilerin Dağılımı.....	44
4.2 Katılımcı Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine ait Bulgular	44
4.3 Katılımcıların Algıladıkları Anne Baba Tutumları, Anksiyete ve Öz-şefkat Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından Analiz Sonuçları	48
4.4 Katılımcıların Anne-Baba Tutum Düzeyleri ve Alt Boyutları, Anksiyete, Öz-şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Analiz Sonuçları.....	57

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

SONUÇ VE ÖNERİLER	69
KAYNAKÇA.....	72
EKLER	72

KISALTMALAR

- BY** : Beliren Yetişkinlik
DSM : Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
YAB : Yaygın Anksiyete Bozukluğu



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Genelleşmiş anksiyete	27
Tablo 2. DSM-5 yaygın anksiyete bozukluğu tanı kriterleri.....	31
Tablo 3. Araştırmada kullanılan ölçeklere ait güvenilirlik analizi sonuçları.....	42
Tablo 4. Korelasyon ilişki düzeyi (r) değer aralıkları	43
Tablo 5. Verilerin dağılımına ait normallik testleri sonucu	44
Tablo 6. Genç yetişkinlerin cinsiyet değişkenine ait demografik bilgileri ve yüzdeleri	44
Tablo 7. Genç yetişkinlerin yaş değişkenine ait demografik bilgileri ve yüzdeleri ..	45
Tablo 8. Genç yetişkinlerin eğitim düzeyi değişkenine ait demografik bilgileri ve yüzdeleri.....	45
Tablo 9. Genç yetişkinlerin medeni durum değişkenine ait demografik bilgileri ve yüzdeleri.....	45
Tablo 10. Genç yetişkinlerin kardeş sayısı değişkenine ait demografik bilgileri ve yüzdeleri.....	46
Tablo 11. Genç yetişkinlerin kaçınıcı çocuk oldukları değişkenine ait demografik bilgileri ve yüzdeleri	46
Tablo 12. Genç yetişkinlerin evlerine giren aylık gelir seviyesi değişkenine ait demografik bilgileri ve yüzdeleri	47
Tablo 13. Genç yetişkinlerin anne eğitim durumu değişkenine ait bilgileri ve yüzdeleri	47
Tablo 14. Genç yetişkinlerin baba eğitim durumu değişkenine ait bilgileri ve yüzdeleri	47
Tablo 15. Katılımcıların anne baba tutum düzeyleri, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından analiz sonuçları.....	48
Tablo 16. Katılımcıların anne baba tutum düzeyleri, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin yaş değişkeni açısından analiz sonuçları.....	49
Tablo 17. Katılımcıların anne baba tutum düzeyleri, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin eğitim düzeyi değişkeni açısından analiz sonuçları	49

Tablo 18. Katılımcıların anne baba tutum düzeyleri, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin medeni hal değişkeni açısından analiz sonuçları	50
Tablo 19. Katılımcıların anne baba tutum düzeyleri, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin kardeş sayısı değişkeni açısından analiz sonuçları	51
Tablo 20. Katılımcıların anne baba tutum düzeyleri, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin kaçınıcı çocuk olduğu değişkeni açısından analiz sonuçları	52
Tablo 21. Katılımcıların anne baba tutum düzeyleri, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin aylık gelir değişkeni açısından analiz sonuçları.....	53
Tablo 22. Katılımcıların anne baba tutum düzeyleri, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin anne eğitim düzeyi değişkeni açısından analiz sonuçları.....	54
Tablo 23. Katılımcıların anne baba tutum düzeyleri, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin baba eğitim düzeyi değişkeni açısından analiz sonuçları.....	55
Tablo 24. Katılımcıların anne-baba tutum düzeyleri ve alt boyutları, anksiyete ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiye ait analiz sonuçları.....	57

EKLER LİSTESİ

EK-A KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK-B ANNE BABA TUTUMLARI ÖLÇEĞİ

EK-C BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

EK-D ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ



ÖNSÖZ

Bu çalışmada genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmamın her aşamasında benimle zamanını, bilgilerini paylaşan ve yol gösteren tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado Elemo' ya teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca beni her zaman destekleyen ve yanımda olan anneme, babama, kardeşime, Ahmet Ulu'ya, yol göstericiliği, bilgi paylaşımı ve destekleri için Cemil Kurt' a, desteklerini esirgemeyen arkadaşlarıma, vakit ayırıp çalışmama katılan tüm genç yetişkinlere sonsuz teşekkür ederim.

Gökçenur ULU

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insan yaşamında aile, birçok açıdan önemli bir yer tutmaktadır. Bandura' nın sosyal öğrenme kuramına bakıldığında, dayanağının gözleyerek öğrenme olduğu görülmektedir. Kişi çevreyi ve çevresindeki insanları gözlemleyerek, model alarak veya taklit ederek yeni davranışlar kazanabilmektedir. Bu doğrultuda, olumlu tutumlar ve olumlu bir çevrenin içerisinde gelişen çocuklar, olumlu davranışlar gözlemlerken; olumsuz tutum ve olumsuz bir çevrede yetişen çocuklar, daha çok olumsuz duygu ve davranışları gözlemleyip öğrenmektedir.

Anne baba tutumları, anne babaların çocuklarına yönelik olarak sergiledikleri tutum ve davranışların tamamını ifade etmektedir. Dünyaya gelen bebeğin ilk ilişkileri anne babasıyla başlamaktadır (Geçtan, 2019). Dolayısıyla anne-baba ilişkileri ve davranışları, insanların hayatlarında önemli bir etki bırakabilmektedir. Yavuzer' e göre çocuklar kendilerini ifade etmeyi, özerk bir birey olabilmeyi kendileri için özdeşim modeli olan anne-babalarından öğrenmektedirler. Büyüme evresini başarılı bir şekilde tamamlayan çocuklar, sağlıklı aile ilişkileri içinde gelişmiş bireylerdir dolayısıyla anne baba çocuk ilişkisinin temelini anne-baba davranışları oluşturmaktadır (Yavuzer ve diğerleri, 2011).

Anne baba davranışları ile çocuk arasındaki etkileşim sosyal, kültürel, demografik faktörlerden etkilenebilmektedir. Çocuğun dünyaya geldiği ortam, ailenin sosyoekonomik durumu, anne-babanın iletişimi, kültürel özellikler gibi birçok faktör anne-baba ve çocuk etkileşimine etki edebilmektedir (Aydoğmuş, 2011). Anne-baba-çocuk etkileşimi, bu etkileşimden doğan sonuçlar, çocukluk ve yetişkinlik dönemlerine aktarılabilme ve kişilerin hayatlarında önemli bir yer edinebilmektedir. Anne baba tutumlarının olumlu veya olumsuz etkileri yalnızca çocukluk dönemiyle sınırlı kalmayıp, etkilerini yetişkinlik döneminde de sürdürebilmektedir. Örneğin aşırı koruma, ihmal gibi işlevsel olmayan ebeveyn-çocuk ilişkisi ile yetişkin dönemindeki psikiyatrik belirtilere bakıldığında, işlevsel olmayan tutumların risk oluşturulduğu görülmektedir (Lima vd., 2010). Bununla birlikte, çocuğa güven duyulmayan, çocukların davranışlarını kontrol ve yönetme arzusunda olan, denetleyici, kaygılı ve öfke dolu anne babalar tarafından yetiştirilen çocuklar, ilerde kaygılı birer birey olabilmektedirler (Cüceloğlu, 2016).

'Genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu' (TDK, 2021) anlamına gelen anksiyete, herhangi bir stresör sonucu ortaya çıkabilen endişe ve bunalım gibi durumları içeren (Estes & Skinner, 1941), bireyi bedensel, bilişsel ve davranışsal olarak etkileyen bir kavramdır. Normal düzeyde kaygı hayatta kalmamız için uyarıcı bir sistemken, patolojik anlamda yüksek düzeyde kaygı, insan yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir. Yüksek düzeyde kaygı ve aşırı endişe unsuru toplumsal, sosyal ve mesleki alanlarda işlevsellikte düşmelere neden olmaktadır (Öztürk & Uluşahin, 2011). Günlük yaşam işlevselliğinin düşmesine neden olan anksiyete, insan yaşamının herhangi bir döneminde ortaya çıkabilmekte ve belli başlı durumlarla birlikte sıklığını arttırabilmektedir (Öztürk, 1990). Gelecekle ilgili beklentilerin, yaşamsal değişimlerin, belirsizliklerin ve sorunların olduğu genç yetişkinlik döneminde de anksiyetenin artış göstermesi beklenmektedir.

İnsan yaşamı doğumdan başlayarak belli başlı dönemleri içermektedir. Bu dönemler arasında ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasında bir geçiş süreci olan 'genç yetişkinlik' dönemi tanımlanmaktadır. Eğitim, iş, romantik ilişkiler vb. konularda ruhsal, yaşamsal değişikliklerin yaşandığı bu dönemde; bireyselleşmenin başladığı, duyguların ve kararsızlıkların olduğu, kimlik arayışlarının devam ettiği görülmektedir. Genç yetişkinlik dönemi liseden üniversiteye geçişi de içeren bir dönem olmakla birlikte, bu dönemde bireylerin yaşamlarında önemli değişiklikler yaşanmaktadır. Üniversite dönemine geçiş yapan genç yetişkin, ailesinden ayrı bir yerde yaşama başlayabilmekte, okul ve arkadaş çevresi değişikliğe uğramakta ve kişi daha yakın ilişkilerde bulunabilmektedir. Bu değişiklikler ve geçiş süreci, bireylerin bağlantılı olarak stres ve kaygı yaşamalarına neden olabilmektedir (Santrock, 2015).

Yaşamın güçlükleriyle karşılaşan, anksiyete ve olumsuz duygularla baş etmeye çalışan bireylerde, öz-şefkat tam da bu noktada önemli olmaktadır. Öz-şefkat; bireyin kendisine yakın bir arkadaşına davranır gibi şefkatli yaklaşmasını, karşılaşmış olduğu olumsuz durumlar karşısında acılarından kaçınmamasını ve kendisini şefkatle iyileştirme isteğini üretmesini içermektedir (Neff, 2003a). Acılarına açık ve kendisine daha şefkatli davranan bireylerde, önemli alanlarda işlevsellikte bozulmalar yaratan anksiyetenin daha düşük olabileceği düşünülmektedir. İlgili çalışmalara (Neff ve McGehee, 2010; Neff, 2003b; Deniz, Arslan, Özyeşil, & İzmirli, 2012) bakıldığında anksiyete ile öz-şefkatin negatif ilişkili bulunduğunu görülmektedir. Ayrıca çalışmalar

göstermektedir ki, öz-şefkat yaşamlarımızdaki olumsuz olayların etkisini yumuşatmaktadır. Yaşamlarında herhangi bir konudaki çabalarının boşa gittiğini deneyimleyen öz-şefkatli kişiler, kendileriyle ilgili sorumluluk alma konusunda diğerlerine göre daha fazla kabul edici tutum sergilemektedirler (Germer, 2020).

Kişinin kendisine yönelik şefkatli yaklaşımı, öz-şefkatin gelişimine dair soruları da beraberinde getirebilmektedir. Öz-şefkat gelişiminde erken dönem çocukluk deneyimleri ve kişinin çevreyle kurmuş olduğu ilişki, öz-şefkatin model alınarak öğrenilmesi nedeniyle önemli olmaktadır (Bayar & Tuzgöl Dost, 2018; Neff & McGehee, 2010). Dolayısıyla, öz-şefkatin öğrenilmesi ve gelişmesinde anne baba tutumlarının da etkisi olduğu düşünülmektedir. İlgili çalışmalar (Pepping, Davis, O'Donovan, & Pal, 2015; Neff ve McGehee 2010; Andiç, 2013) da buna işaret etmektedir.

Öz-şefkati etkileyen faktörlerden aile faktörüne bakıldığında; çocukluk döneminde ebeveynlerinin şefkat göstermediği, ihtimal ve istismar gören, fiziksel, sözel veya psikolojik şiddete maruz kalan çocukların öz-şefkat düzeylerinin yetişkinlikte de düşük olabileceği belirtilmektedir (Neff, 2003b). Ayrıca erken dönemde kişinin travmatik olaylara tanıklık etmesi, kötüye kullanılması gibi faktörler; kişinin kendisi ve diğer kişilerle ilişkili şemalarının güven verici, yatıştırıcı olmasını engelleyebilmektedir (Gilbert ve ark. 2006; akt. Korkmaz 2018). Dolayısıyla öz-şefkat, erken dönem çocukluk yaşantılarımızla ilişkili olup, kişinin kendisine nasıl davrandığı bir noktada ebeveynlerinin ona yönelik davranış tarzıyla ilgili olmaktadır. Bireyin bu dönemde bakım verenin tepkilerini, olaylara bakışını içselleştirmesi sonucu kendisi de ilerde benzer şekilde davranabilmektedir (Germer, 2020).

Yaşam dönemlerinden ergenliğin son dönemi ve genç yetişkinliğin ilk döneminde bireylerin öz-şefkat düzeylerinin yetişkinlere oranla daha düşük olabileceği dolayısıyla öz şefkatin gençler için etkili bir müdahale hedefi olabileceği belirtilmektedir (Neff & McGehee, 2010). Yaşamda gelişimsel bir geçiş dönemi olan, hem kişinin kendisinden hem de çevrenin kendisinden beklentilerini içeren genç yetişkinlik döneminde bireylerin; 'çevrenin istekleriyle baş etmekte zorluklar yaşandığı zaman ortaya çıkan olumsuz duygular ve inançlar' anlamına gelen stresleri (Aronson, Wilson, Akert, 2012) artabilmekte sonucunda anksiyete ortaya çıkabilmektedir. Model alınarak da öğrenilebilen, erken çocukluk deneyimleriyle bağlantılı, anksiyeteye karşı koruyucu, kişinin acılarına açık, kendisine şefkatli

yaklaşımını içeren öz-şefkat kavramı, özellikleri itibarıyla genç yetişkinler için önemli olmaktadır.

Bu çalışmanın amacı; genç yetişkinlerde algılanan anne baba tutumları, anksiyete ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1 Araştırmanın Problemi

Anne babaların çocuklarına yönelik sergilediği tutumların etkileri, ileri yetişkinlik döneminde de etkisini sürdürebilmektedir. Görev ve beklentilerin yüksek olduğu genç yetişkinlik döneminde yaşanan aksamalar (eğitim süresinin uzaması, iş bulamama, ekonomik özgürlüğün olmaması, bireysel karar ve sorumluluklar alamamak vb.) strese ve olumsuz duygulanıma sebep olabilmekle birlikte, herhangi bir stresör sonucu ortaya çıkan anksiyete (Estes & Skinner, 1941) önemli yaşam alanlarındaki işlevselliğin düşmesine neden olabilmektedir. Bu doğrultuda anne baba tutumlarının genç yetişkinlerin anksiyete düzeyleri üzerinde etkili olabileceğini düşünülmektedir. Olumsuz durumlar karşısında kişinin kendisine göstermiş olduğu anlayış anlamına gelen öz-şefkat rolü bu dönemde özellikle ortaya çıkmaktadır.

Bu bağlamda bu çalışmanın problem cümlesi ‘Genç yetişkinlerde anne baba tutumları, anksiyete ve öz şefkat arasında bir ilişki var mıdır?’ şeklindedir.

Araştırmanın Alt Problemleri

1. Katılımcıların anksiyete düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir
2. Katılımcıların öz-şefkat düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.
3. Katılımcıların demokratik tutum düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.
4. Katılımcıların koruyucu istekçi tutum düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.
5. Katılımcıların otoriter tutum düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.
6. Katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ile demokratik tutum düzeyleri arasında ilişki vardır.
7. Katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ile koruyucu tutum düzeyleri arasında ilişki vardır.

8. Katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ile otoriter tutum düzeyleri arasında ilişki vardır.

9. Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile demokratik tutum düzeyleri arasında ilişki vardır.

10. Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile koruyucu istekçi tutum düzeyleri arasında ilişki vardır.

11. Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile otoriter tutum düzeyleri arasında ilişki vardır.

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Anne baba tutumları ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Anksiyete ve öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Anne baba tutumları ve öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, genç yetişkinlerde algılanan anne baba tutumları, anksiyete ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Literatürde anksiyete ve öz şefkat üzerine ayrı ayrı çalışmalar bulunmaktadır ancak ebeveyn tutumlarının daha çok çocuklar ve ergenler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışmada genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının, anksiyete ve öz şefkat düzeyleri ile ilişkisi incelenmesi amaçlanmaktadır.

Anne baba tutumları genel olarak, anne babaların çocuklarına yönelik olarak sergiledikleri tutum ve davranışların tamamını ifade etmektedir. Ailenin psikopatoloji üzerindeki etkisi gün geçtikçe önemli olmaya başlamaktadır (Tütüncü, 2020). Anne baba tutumlarının olumlu veya olumsuz etkileri yalnızca çocukluk dönemiyle sınırlı kalmayıp, etkilerini yetişkinlik döneminde de sürdürebilmektedir. İlgili literatürde; işlevsel olmayan ebeveyn-çocuk ilişkisi ve yetişkinlikteki psikiyatrik belirtiler arasında ilişki olduğu görülmektedir (Lima ve ark., 2010).

Erikson'un psikososyal kuramına göre 'yakınlığa karşı yalıtılmışlık' aşamasına denk gelen genç yetişkinlik dönemi; sosyal, mesleki, aile ve ekonomik yönlerden görev ve beklentilerin yüksek olduğu bir dönemdir. Döneme ait görev ve beklentilerin gerçekleşmemesi veya sekteye uğraması durumunda olumsuz duygular ve stres ortaya çıkabilmektedir. Herhangi bir stresör sonucu ortaya çıkabilen, bireyi bedensel, bilişsel

ve davranışsal olarak etkileyen anksiyete kavramı; endişe, bunalım gibi durumları içermesiyle önemli yaşam alanlarındaki işlevselliğin düşmesine neden olabilmektedir (Estes & Skinner, 1941).

Yaşamın güçlükleriyle karşılaşan, anksiyete ve olumsuz duygularla baş etmeye çalışan bireylerde, öz-şefkat tam da bu noktada önemli olmaktadır. Bireyin yaşamı boyunca karşılaşmış olduğu olumsuz durumlar karşısında kendisine göstermiş olduğu şefkat anlamına gelen öz-şefkat kavramıyla ilgili literatür incelediğinde; ergenliğin son dönemi ve genç yetişkinliğin ilk döneminde olan bireylerin öz-şefkatlerinin yetişkinlere oranla daha düşük olabileceği belirtilmektedir (Neff ve McGehee, 2010).

Son zamanlarda dikkat çeken öz-şefkat kavramı, zorlu duygular ve olumsuzluklar karşısında kişinin kendisine açık, şefkatli yaklaşımı açısından oldukça önemlidir. Yapılan araştırmalar, öz-şefkat düzeyinin çocukluk döneminde yaşanan ihimal, istismar vb. yaşantılar dâhil olmak üzere birçok çocukluk yaşantılarından etkilendiğini göstermektedir.

Bu doğrultuda anne baba tutumlarının ve öz şefkat düzeylerinin genç yetişkinler üzerindeki etkisinin çalışılmasına daha çok ihtiyaç vardır. Anne baba tutumlarının yalnızca çocukluk ve ergenlik dönemlerini değil, yetişkinlik dönemini de etkileyebileceğine dikkat çekmek gerektiği düşünülmektedir. Bununla birlikte, anne-baba tutumlarının kaygı ve öz şefkat düzeyleriyle ilişkisinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu alanda yapılacak çalışmalar, genç yetişkinlerin bilgilendirilmesi, destek sistemlerine yönlendirilmesi, ebeveynleri ise tutumları konusunda bilgilendirilmesi açısından literatüre katkılar sağlayabilir, anne baba tutumları ve öz şefkat çalışmalarını pekiştirebilir.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

Bu çalışmada bazı varsayımlar doğrultusunda hareket edilecektir.

1. Kişisel bilgi formunda doğru bilgiler verilecektir.
2. Ölçekler içtenlikle cevaplanacaktır.
3. Örneklemimiz bizim grubumuzu yansıtacaktır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma, yapıldığı zaman dilimi ve örneklem büyüklüğü açısından sınırlıdır. Çalışmanın örneklemini 18-25 yaş arası genç yetişkinlerle sınırlıdır. Bu çalışmada ele

alınan anne baba tutumu kavramı, Anne Baba Tutumu Ölçeği' nin ölçtüğü niteliklerle, anksiyete kavramı Beck Anksiyete Ölçeği' nin ölçtüğü niteliklerle; öz-şefkat kavramı, Öz-Duyarlılık Ölçeği' nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Bu çalışmada ele alınan demografik değişkenler ise Kişisel Bilgi Formu' nda sunulan anket sorularıyla sınırlıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Genç Yetişkinlik

Görev ve beklentilerin yüksek olduğu, ruhsal ve yaşamsal değişikliklerin yaşandığı genç yetişkinlik dönemi; özellikleri itibariyle bir geçiş sürecini ifade etmektedir. Genel itibariyle ergenliğin bitişi ile yetişkinliğe geçiş arasında başladığı öne sürülen genç yetişkinliğin tam olarak ne zaman başlayıp ne zaman bittiği konusunda literatürde farklı farklı sınıflandırmalar bulunmaktadır. Örnek vermek gerekirse genç yetişkinlik dönemi; 18-24 yaş aralığında başlayabilmektedir (Ataç, 1991). Ancak Erikson'a göre 20-40 yaşları arası, Neugarten ile Moore'a göre 20-30 yaşları arası, Bühler'e göre 22-45 ve Havighurst'e göre ise 18-35 yaşları arasındadır (Zastrow & Kirst-Ashman, 2015). Arnett (2006;2007) ise 18-25 yaş arası geçiş sürecini 'beliren yetişkinlik (emerging adulthood)' şeklinde isimlendirmiştir.

Yaşamın her evresinin olduğu gibi genç yetişkinlik döneminin de kendine ait özellikleri bulunmaktadır. 18-25 yaş aralığında ergenlikten yetişkinliğe geçişi ifade eden, gelişimsel bir dönem olan genç yetişkinlik döneminde genç yetişkinlerin; hem kendi kişilikleri hem de dünya hakkında sürekli denemeler, araştırmalar ve incelemeler yaptığı görülmektedir. Ayrıca bu dönemde bir yandan süreklilik görülürken diğer yandan değişim bulunmakta; ekonomik bağımsızlık elde etmek, kendi eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmek yetişkinlik ölçütleri olarak görülmektedir. Öte yandan genç yetişkinlik dönemi, bireyin kimliği konusunda arayışları olduğu, kim olduğunu sorguladığı bir dönemi de ifade etmektedir (Santrock, 2015).

Yetişkinlik dönemi beklenti ve sorumlulukları şu şekildedir;

- eğitimin tamamlanması,
- istikrarlı bir iş hayatı,
- ekonomik özgürlüğe sahip olmak,
- kendi kendine karar vermek,
- dengeli bir hayata sahip olmak (Arnett, 2014).

Jung' a göre insan hayatının 4 evresinden biri olan genç yetişkinlik dönemi; fiziksel, sosyal, ruhsal değişiklikleri içermekte; eş, meslek seçimleri gibi yaşamsal problemlerle birlikte içsel meseleleri de beraberinde getirebilmektedir. Buradaki

problemlerin ortak özelliği ise çocukluk düzeyindeki bilinçten kopma güçlüğüdür; benliğin derinlerindeki bir eğilim büyümektense çocuk kalmayı tercih etmektedir (Geçtan, 1998).

Bireyin kendini dönem dönem yetişkin, dönem dönem ergen, dönem dönem ise ne ergen ne de yetişkin olarak hissettiği, görev ve sorumlulukların olduğu, çocukluk düzeyindeki bilinçten kopma güçlüğü olan dolayısıyla büyüme korkusunu da içeren bu arayışı Dan Kiler(1983) ‘peter pan sendromu’ şeklinde isimlendirmiştir. Bu karmaşık dönem, bireyin zorluklar yaşadığı, kendilerini gelişimsel olarak da arada kalmış olduğu, sıkışmış hissettiği bir dönemdir. Dolayısıyla bireylerde; bir yandan ergenlik döneminin görevi olan kimlik arayışı ve kimlik karmaşası görülürken, öte yandan yetişkinlik dönemine ait görev ve sorumluluklarında sıkıntılar görülebilmektedir (Arnett, 2000). Erik Erikson (1968)’ un psikososyal gelişim kuramının evreleri incelendiğinde ise genç yetişkinlik dönemini krizinin ‘yakınlığa karşı yalıtılmışlık’ olduğu görülmektedir.

2.1.1 Erikson’ un Psikososyal Gelişim Kuramı

Bu bölümde; Erik Erikson’ un Psikososyal Gelişim Kuramı, ‘yakınlığa karşı yalıtılmışlık’ evresi ve ‘kimlik kazanımına karşı rol karmaşası’ evresi ele alınmıştır.

Psikososyal kuramı öne süren Erikson (1968)’ un kuramı genç yetişkinlik dönemi için de oldukça önemlidir. Freud gibi gelişimi dönemler içerisinde inceleyen Erikson, Freud’ tan farklı olarak cinselliği değil, sosyal gelişimi esas almaktadır. Erikson’ a göre gelişim, sosyal çevreyle etkileşime girerek yaşam boyu devam etmektedir. Bu gelişim 8 ayrı evreye ayrılmaktadır. Bu 8 evre sırasıyla; güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı utanç ve kuşku, girişimciliğe karşı suçluluk, çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu, kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası, yakınlığa karşı yalıtılmışlık, üreticiliğe karşı verimsizlik, benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk şeklindedir. Erikson’ un kuramında her dönem, kendine ait görevler ve çözülmesi gereken psikolojik krizler içermektedir. Buradaki kriz kavramı Erikson’ a göre bir felaket anlamı taşımamaktadır felaketten ziyade, bir yandan kırılmanın artış göstermesi, bir yandan potansiyelin genişlemesi ile kendini belli eden bir dönüm noktasını ifade etmektedir (Santrock, 2015).

Psikososyal gelişim kuramına göre altıncı evreye denk gelen ‘yakınlığa karşı yalıtılmışlık’ döneminin görevi, yakınlık yani yakın ilişkiler kurabilmektir. Yakınlık

kurmak için kendini hazır hisseden genç yetişkin, yalıtılmışlık yaşamamak, benliğini yitirme korkusu yaşamamak için yakın ilişkilere yönelebilmektedir (Erikson, 1968). Eğer genç yetişkin, diğer bireylerle yakın ilişkiler, arkadaşlıklar kurar ise yakınlık sağlanmış olacak, aksi takdirde bu dönem yalıtılmışlıkla sonuçlanabilmektedir (Eryılmaz & Ercan, 2010).

Kendi gelişim evresinde başarıyla çözümlenemeyen krizlerin etkileri bir sonraki dönemde de görülebilmektedir. Ergenlik döneminin görevi kimlik kazanımı, karşıt özelliği ise rol karmaşasıdır. Bu dönemde kişiler kendi kimliklerini sık sık sorgulayarak bir kimlik bunalımından geçmektedirler ve rol denemeleri yapmaktadırlar. Moratoryum olarak bahsedilen dönemde genç bireyler tam olarak kimlik bunalımının içindedirler. Bir yandan kendi hayal, istek ve ilgileri diğer yandan ebeveynlerinin kendileri için planları bulunmaktadır. Genç bireyler henüz bu ikilemi çözememişlerdir (Smith, ve diğerleri, 2014).

Ergenlik döneminde başlayan kimlikle ilgili sorunların ergenlik döneminin sona ermesiyle tamamen bitmediği görülmektedir. Bu noktada eğitim süresinin uzaması, evlilik ve işe başlama yaşlarının yirmili yaşların sonuna kayması etkili olmaktadır; kimlik ve gelecekle ilgili önemli kararların ergenlik döneminde değil, beliren yetişkinlik döneminde verildiği belirtilmektedir (Atak, 2020).

2.1.2 Beliren Yetişkinlik

Beliren yetişkinlik kavramı zaman zaman genç yetişkinlikle aynı anlamda kullanılabilen, genç yetişkinlik kavramı altında ele alınmaktadır. Ancak Arnett (2014)' e göre bu dönem ergenlik ve yetişkinlik kavramlarından farklıdır. Dolayısıyla bu bölümde çalışmanın örneklemini ifade eden, Arnett (2000)' in özel bir dönem olarak tanımladığı, 18-25 yaş aralığını kapsayan 'beliren yetişkinlik' kavramı ele alınacaktır.

Birçok birey günümüzde ergenlik zamanlarını geçirip tamamladığını ifade etse de, dönem içerisinde yapılması gerekenleri gerçekleştirememekte, kendisini bir yetişkin olarak görememektedir (Ateş & Özden Yıldırım, 2018). Dolayısıyla ergenlikten yetişkinliğe geçiş çok net bir şekilde gerçekleşmemektedir. Bu durum da ergenlik dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında yeni bir dönemi ortaya çıkarmaktadır. Arnett de ergenlik dönemi sonrasında yetişkinlik dönemine geçişin direkt olmadığını, bunun hemen öncesinde bir hazırlık dönemi yaşandığını belirtmiş ve bu aralığa

'beliren yetişkinlik dönemi (emerging adulthood)' adını vermiştir. Bu döneminin beş tipik özelliği şu şekildedir;

- kimlik arayışı,
- kendine odaklanma(öze dönüklük),
- arada kalmışlık(kararsız duygular),
- istikrarsızlık(kararsızlık),
- sonsuz olanaklar(yaşamlarını değiştirme fırsatı olan olasılıklar) (Arnett, 2000).

Ergenlik ve yetişkinlik döneminin sınırlarını değiştiren, iki dönem arasında olan beliren yetişkinliğin ortaya çıkışında; kültürel, demografik ve ekonomik faktörler dikkat çekmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Gerek teknolojik gerekse endüstriyel gelişmelerin sonuçları kuşaklar üzerinde etkili olabilmektedir. Bağımsız bir şekilde karar almak, kendi sorumluluğunu üstlenmek, ekonomik özgürlüğe ulaşmakla ilgili özellikleri içeren beliren yetişkinlik döneminde de teknolojik ve endüstriyel gelişmelerin etkilerinden bahsedilebilir (Akardaş Karataş, 2019; Taş, Demirdöğmez, & Küçükoğlu, 2017).

2.1.2.1 Beliren Yetişkinlik Dönemi Özellikleri

Beliren yetişkinlik döneminin birinci özelliği kimlik arayışıdır. Bireylerin ergenlik dönemi problemi olan kimlikle ilgili sorunları henüz tamamlanmamıştır. Beliren yetişkinlik döneminde de kimlikle ilgili sorunlar yaşayabilmekte, kim oldukları, ne yapmak ve ne yaşamak istedikleri gibi konularda genelde rol arayışı içerisinde olmaktadır (Arnett, 2014). Kendisi ve kimliği gibi birçok konuda arayış içerisinde olan birey, yaşayıp deneyimledikçe sık sık fikir değiştirebilmekte, hayatının gidişatı konusundaki planlarını (özellikle taşınma, iş, eğitim, ilişkiler vb.) bozup yeniden oluşturabilmektedir (Doğan & Cebioğlu, 2011).

Beliren yetişkinlik döneminin ikinci özelliği kendine odaklanmadır. Arnett' e göre beliren yetişkinlik dönemindeki kendine odaklanma bencillikle ilişkili değildir tam tersine normal, sağlıklı ve geçicidir. Arnett, bireylerin en az bir ebeveyni ile birlikte yaşadığından ve bu durumun getirdiği uyulması gereken belli başlı kurallardan bahsetmektedir. Ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde aileye bağlılık, kurallar ve sorumluluklar sebebiyle sahip olamadıkları özgürlüğün, kendi kendine karar vermenin ve kendi hayatlarını idare etmenin keyfini yaşarlar (Arnett, 2014; Doğan & Cebioğlu

2011). Öte yandan bu dönemde kişiler, kendi kendine kararlar almak, yaşamlarını yeniden şekillendirmek gibi konularda bağımsız tutumlar sergilemekte ayrıca diğer kişilere karşı sorumluluklarına gereken önemi vermeyebilmektedirler (Arnett, 2006; Santrock, 2015). İlgili olarak bakıldığında, yirmili yaşların başındaki bireyler; gezip dolaşmaya, cinsel, dinsel ve siyasal konular hakkında keşif yapmaya vakit ayırmaktadırlar. Yetişkinlik dönemi sorumluluklarının bu şekilde ertelenmesinin artması; eğitim hayatının uzaması da göz önünde bulundurulduğunda, olasıdır (Giddens, 2013).

Beliren yetişkinlik döneminin üçüncü özelliği arada kalmışlıktır. Arada kalma hissi tam olarak beliren yetişkinliği ifade etmektedir. Kimlikle ilgili arayışların bitmediği, yetişkinlikle ilgili özelliklerin henüz tam olarak elde edilmediği, ergenlikle yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi olan beliren yetişkinlik, bu haliyle bireylere arada kalma hissini yaşatmaktadır. Bu konuyla ilgili olarak, yetişkinliğe ulaşmış ve ulaşmadıkları konusundaki soruları ‘bazı açılardan evet, bazı açılardan hayır, hem evet hem de hayır’ şeklinde yanıtlamışlardır. Yetişkinlikle ilgili ölçütlere bakıldığında ise burada ‘üç büyük’ ölçüt ortaya çıkmaktadır. Bu kriterler; kendi davranışlarının sorumluluğunu üstlenmek, başkalarından bağımsız olarak kararlar alabilmek ile ekonomik özgürlüğe sahip olmak şeklindedir (Arnett, 2014).

Beliren yetişkinlik döneminin dördüncü özelliği istikrarsızlıktır. Arnett (2014), beliren yetişkinlik döneminde bireylerin kendilerinin vermesi gereken birçok karardan bahsetmektedir. Eve kaçta geleceği, ne yiyeceği, okula gidip gitmeyeceği, iş yaşamı gibi hayatıyla ilgili birçok karar beliren yetişkinin kendisine aittir. Dolayısıyla bireyler bu dönemler oldukça kararsız olabilmektedir. Özellikle aşk, iş ve eğitim konularında sık sık kararsızlıklar görülmektedir. Tüm bu durumlar da beliren yetişkinlik dönemine istikrarsızlık özelliğini kazandırmaktadır. (Santrock, 2015).

Beliren yetişkinlik döneminin beşinci ve son özelliği olan sonsuz olanaklardır. Sonsuz olanaklar bireyler için birçok konuda olası olanakları ifade etmektedir. Arnett burada iki olasılıktan bahsetmektedir. Bu olasılıklardan ilki; çoğu genç yetişkinin gelecekleri hakkında olumlu düşüncelere ve umuda sahip olmasıdır. İkincisi ise; önceki dönemlerde zorluklar yaşayan genç yetişkin, bulunduğu dönemde yaşamlarını olumlu etkileyecek olanakları yakalamaktadır (Arnett, 2006; Santrock, 2015). Beliren yetişkinlik döneminin getirdiği kendi kararlarını verme, kendi hayatını kurma

özellikleriyle birlikte aileden ayrılan bireylere, hayatlarını değiştirme ve yeniden yapılandırma olanağı ortaya çıkmaktadır (Arnett, 2014).

Tüm bu özelliklerin beliren yetişkinlerde görülmesinde kültür, endüstrileşme, sosyal ve ekonomik koşullar, yükseköğrenime ulaşımın yaygınlaşması, düzenli bir iş hayatına sahip olmak, evlenmenin ve çocuk sahibi olmanın yaşının ileriki yaşlara kayması etkili olabilmektedir. İlgili olarak bakıldığında yetişkinlik dönemine geçiş için belirlenen özelliklerin görülmesi (anne-baba olmak, kendi evinde yaşamak, evlenmek, eğitim hayatını tamamlamak vb.) beklenen yaşlardan daha sonrasında görülmeye başlanmıştır (Arnett, 2000; Arnett, 2014; Atak, 2020). Günümüzde ise bu şartların, bireylerin kendi kendilerini yetişkin olarak görmelerinde pek de önemli olmadığı düşünülmektedir (Arnett 2014; Atak, Tatlı, Çokamat, Büyükpabuşçu, & Çok, 2016).

Tüm özellikler ve beliren yetişkinliğe etki eden faktörler, beliren yetişkinliğin Türkiye’ de yaşanıp yaşanmadığı sorusunu da beraberinde getirmektedir. Doğan ve Cebioğlu (2011) bu duruma ‘*Kısıtlı sayıdaki araştırmaların sonuçları, Türkiye’de beliren yetişkinlik döneminin toplumsal, ekonomik ve kültürel koşulların getirdiğı sınırlılıklar çerçevesinde gerçekleştiğini ve bu süreçte aileye bağlılığın görece daha fazla korunduğunu göstermektedir*’ şeklinde açıklama getirmişlerdir.

2.1.3 İlgili Çalışmalar

Bu bölümde, genç yetişkinlik ve beliren yetişkinlikle ilgili çalışmalar ele alınacaktır.

Cheah & Nelson (2004)’ nın çalışmasında kültürün beliren yetişkinlik üzerindeki rolüne odaklanılmıştır. Avrupa kökenli Kanadalı ve Kanadalı Aborjinli bireyler üzerinde yapılan çalışmanın sonucunda, geleneksel kültürü olan Aborjinlerin, Avrupa kökenli Kanadalılara oranla daha fazla yetişkinliğe eriştikleri görülmektedir.

Badger, Nelson, & Barry, (2006)’ nin çalışmalarında gençlerin yetişkin olma kriterlerinin kültürel farklılıkları ele alınmıştır. Amerikalı ve Çinli üniversite öğrencileri üzerinde yapılan, yetişkinliğe geçiş algılarının karşılaştırıldığı çalışmada ‘yetişkinliğe ulaşabildiğinizi düşünüyor musunuz?’ benzeri sorular sorulmuştur. Verilen cevaplara göre; Amerika’ da bulunan öğrencilerin %66’ sı bazı yönlerden evet bazı yönlerden hayır derken, Çin’ de bulunan öğrencilerin yalnızca %35’ i bu şekilde yanıtlamıştır. Çinli öğrenciler kendilerini Amerikalı öğrencilerden daha fazla yetişkin

olarak görmektedirler. Bu verilere dayanarak Çin’ de de beliren yetişkinlik döneminin yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Atak ve Çok (2015)’ un çalışmalarında beliren yetişkinlik ve sosyoekonomik faktörlerle ilgisi; üç farklı grup karşılaştırılmıştır. Bu üç grubu kentte yaşayıp üniversiteye devam eden, kentte yaşayıp üniversite hayatına dâhil olmamış ve kırsal bölgede yaşamına devam eden bireyler oluşturuyordu. Bu gruplar arasındaki çalışmada bazı benzer ve farklı sonuçlar bulunmuştur. Buna göre yetişkinlik dönemine geçişte kentte yaşayıp eğitimi bulunanlarda ekonomik özgürlük öne çıkarken, kırsal kesimde yaşamına devam edenlerde askerlik görevinin sona ermesi daha çok öne çıkmıştır.

Atak, Tatlı, Çokamat, Büyükpabuşçu, & Çok (2016)’ un çalışmalarında yetişkinliğe geçiş, demografik açıdan gözden geçirilmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre; Türkiye’ de belli kesimlerde beliren yetişkinliğin olduğu tahmin edilmektedir. Belirli yıllarda yapılan nüfus sayımı ve benzeri çalışmalardaki demografik veriler 20 yıl öncesiyle karşılaştırıldığında, bazı demografik özellikler ve geçişlerin 3-4 sene uzadığı görülmektedir. Bunlar Türkiye’ de kentsel ve kırsal yaşamlarda düzenli bir iş sahibi olma, çocuk sahibi olma, evlilik gerçekleştirme, eğitim hayatını tamamlama ve bunlara bağlı geçişlerdir. Özellikle Türkiye’ de eğitim hayatı ve iş hayatı, evlilik, 30 yaştan sonra anne-baba olma, önemli oranda yaşların değişimine işaret etmektedir. Bu demografik veriler yetişkinliğe geçişin öncesiyle karşılaştırıldığında uzayıp farklılaştığını göstermektedir.

Zafer(2019)’ in çalışma örneklemini 18-23 yaş aralığında 1419 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışmaya göre; katılımcıların %50.8’ i gelecek yaşamlarına yönelik plan yapmaktadır. Katılımcıların %49.2’ si ise gelecek yaşamlarına yönelik plan yapmadıklarını belirtmişlerdir. Aynı çalışmada, katılımcıların %59.4’ ü ailelerinin gelir düzeyine göre geleceğe umutla bakmakta olup, katılımcıların %40.6’ sı ise gelir düzeyi fark etmeksizin geleceğe umutla bakmamaktadırlar. Zafer(2019)’ in çalışma sonuçlarına göre, (4000 – 6000 gelir aralığı hariç) gelir düzeyinin artmasıyla bireyin geleceğe umutlu bir şekilde bakma oranı da artmaktadır. Bununla birlikte en düşük gelir düzeyinde en çok umutsuzluk görülmüştür.

Eryılmaz ile Ercan (2011) çalışmalarında öznel iyi oluşu; kişilik özellikleri, yaş grupları ve cinsiyet yönünden incelemiştirlerdir. Çalışmalarının sonuçlarına göre; 19-25 yaş aralığındaki bireylerin öznel iyi oluşları, 14-17 ve 26-45 yaş aralığındaki bireylerin öznel iyi oluşlarına oranla daha düşük bulunmuştur. Bu noktada öznel iyi oluşun diğer dönemlere (ergenlik ve yetişkinlik) göre düşük çıkması, genç yetişkinlik dönemi görevlerinin zorluğuyla ilişkili olabilmektedir.

Kimlikle ilgili arayışların devam ettiği, istikrarsızlık, kararsızlık, sonsuz olanaklarla yaşamını yapılandırma amacıyla olan, kendine dair yüksek beklentiler, kendi kendine karar verme gibi özellikleriyle beliren yetişkinlik dönemi, bir geçiş dönemidir (Arnett, 2014). Önüne çıkan fırsatları değerlendirmek, kendilerine dair yüksek beklentilerini karşılamak, ekonomik özgürlüğe ulaşmak, yeni bir hayat kurmak kendi başına karar vermek ve sorumluluk almak durumunda olan bireyler için beliren yetişkinlik dönemi zorlu bir dönem olabilmektedir. Dolayısıyla beliren yetişkinler, diğer gelişim döneminde olan bireylerle kıyaslandığında negatif duygu ve yaşam şartlarıyla bunların ortaya çıkardığı strese daha yatkın olmaktadır (Schulenberg & Zarrett 2006; Atak & Çok, 2010).

Sonuç olarak birçok konuda (aile, iş yaşamı, ilişkiler, rol değişimleri) değişim ve gelişim içerisinde bulunan bireylerin, genç yetişkinlik döneminde stresle karşılaşmasına etki eden birden çok faktör (eğitim süresinin uzaması, işsizlik, ekonomik özgürlüğün olmaması, bireysel yaşama geçememe, rol değişimleriyle ilgili sorunlar gibi) bulunmaktadır. Zaman içerisinde birçok alanda (iş, eğitim, sosyal yaşam) yarışçı davranışların fazlalaşması, toplumsal ve bireysel beklentilerin fazla olması sonucunda bireylerin başa çıkma becerilerinin eksik olduğu zamanlarda depresyon, kaygı gibi psikolojik duygu durumları ortaya çıkabilmektedir (Oğuz ve diğerleri, 2019; Settersten & Ray, 2010).

Bu duygu durumlarının ortaya çıkışında, anksiyete algılarında, başa çıkma mekanizmalarında kişinin özellikleri, çevresi, ailesi, yaşadığı/büyüdüğü ortamın olumlu veya olumsuz etkileri olabilmektedir. Bu durumu destekler biçimde; Yalçın(2014)' in iyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelediği meta analiz çalışmasının sonuçlarına göre, iyi oluş için aileden alınan desteğin etki büyüklüğü diğer sosyal destek kaynaklarına oranla daha güçlü bulunmuştur. Öte yandan Lima vd. (2010) yapmış oldukları çalışmalarında işlevsel aile-çocuk ilişkilerinin, ileri dönem psikyatrik semptomlar göstermelerine karşı koruyucu; işlevsel olmayan tutumların

ise psikiyatrik belirtiler için risk oluşturduğunu belirtmişlerdir. Dolayısıyla oldukça önemli bir süreci ifade eden bu dönemde, hem bireyin içinde geliştiği ortam hem de çocukluk döneminde algıladığı ebeveyn tutumları etkili olabilmektedir.

2.2 Anne Baba Tutumları

Sosyal bir varlık olarak insan, yaşamı boyunca gözlem yaparak, model alarak etrafını keşfetmektedir. Bu keşiflerin sonucunda açık veya örtük öğrenme gerçekleşmekte, dünyaya dair bilgi ve beceriler öğrenilmektedir. Dolayısıyla insanların çevresi, bu çevrenin özellikleri ve çevreyle kurulan ilişkinin niteliği insan yaşamına etki edebilmektedir. İnsan yaşamına bakıldığında dünyaya gelişten itibaren ilk ilişkilerin anne-babayla başladığı görülmektedir. Kurulan ilişkinin etkileri uzun yıllar sürebilmekte dolayısıyla kişinin dünyayı algılama şekline etki edebilmektedir (Geçtan, 2019).

İlk ilişkilerin başlayıp şekillendiği evre, erken çocukluk dönemidir. Erken çocukluk dönemi çocukların gelişimi için ciddi bir dönemi ifade etmekte, bu döneme etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Bu çevresel faktörlerden en önemlisini de çocuğun ailesi oluşturmaktadır (Aydoğdu & Dilekmen, 2016).

Çocukların çevresi yani ailesi ve ebeveynlerin çocuklarına yönelik sergilediği tutum, insanların yaşam döngüsünde oldukça önemli bir yere sahiptir. İnsanlar, belli başlı yaşam dönemlerinden geçerek olgunluğa erişmektedirler. Bu yaşam dönemleri belli başlı özellikleri ve karşılanması gereken ihtiyaçları içinde barındırmaktadır. Döneme özgü özelliklerin kazanılması ve ihtiyaçların karşılanması sağlıklı bir gelişim için oldukça önemlidir. Bu yaşam dönemlerinden bebeklik ve ilk çocukluk dönemi olan yaşamın ilk beş yılı hassas dönemdir bununla birlikte hassas dönemde yaşanan yoksunluklar (sevgi eksikliği, besin azlığı vb.) kalıcı hasarlar oluşturabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2004).

Beslenme, barınma, bakım gibi görevler çocukların ailelerine ait olmakta birlikte ailenin temel görevlerini ifade etmektedir. Temel işlevlerin yanı sıra çocukların her anlamda gelişimlerinin desteklenmesi, ileride özgüvenli ve sağlıklı bir yetişkin olmaları için çok değerlidir. Çünkü çocuklar kendilerini ifade etmeyi, özerk bir birey olabilmeyi kendileri için özdeşim modeli olan anne-babalarından öğrenmektedirler (Yavuzer, 2011). Dolayısıyla büyüme evresini başarılı bir şekilde tamamlayan çocuklar, sağlıklı aile ilişkileri içinde gelişmiş bireylerdir dolayısıyla anne baba çocuk

ilişkinin temelini anne-baba davranışları oluşturmaktadır (Yavuzer ve diğerleri, 2011).

Genel olarak anne babaların çocuklarına karşı sergilediği davranışlar anlamına gelen anne-baba tutumları, bireylerin kişilik gelişimlerinde önemli bir faktör olabilmektedir. Bireylerin doğup büyüdüğü ortam, bu ortamın özellikleri, etrafında bulunan kişiler ve bu kişilerle kurmuş olduğu ilişkiler, bireylerin gelişimlerine uzun dönemde etki edebilmekte, bunların sonuçları ilgili çalışmalara yansıtılmaktadır. Ana-babaların aile ortamında uyumsuz tutumlar sergilemesi, bu ortamda gelişen çocukların ileri dönemde (ergenlik ve genç yetişkinlik) geliştirebileceği psikiyatrik bozukluklar açısından risk etmeni olmaktadır (Johnson vd., 2001). Kötü muamele içeren ilişkiler; TSSB, anksiyete ve depresyonu öngörürken (Weich, Patterson, Shaw, & Stewart-Brown, 2009), ailesi içerisinde uyumsuzluğa ve ebeveylelerinin depresyonuna maruz kalan çocuklar, benzer çocuklara oranla daha fazla psikopatolojiye sahiptirler (Nomura, Wickramaratne, Warner, Mufson, & Weissman, 2002). Anne-baba ve çocuk arasında oluşan olumlu ilişkiler, duygusal güçlendirme ve özerkliğin teşvik edilmesi çocukların gelecek dönem psikiyatrik semptomları açısından koruyucu olurken, aşırı koruma ile duygusal ihmal gelecek dönem psikiyatrik semptomları açısından risk faktörü gibi görünmektedir (Lima ve diğerleri, 2010). Dolayısıyla olumlu çevresel özellikler ve olumlu ilişkilerin bireylerin gelişimine pozitif yönde katkısı bulunurken; olumsuz çevresel özellikler ve olumsuz ilişkilerin bireylerin gelişimine negatif yönde etkisi bulunabilmektedir. İlgili olarak ruh sağlığı açısından bakıldığında ise; anne-babanın uyumu, eğitim seviyesi, sosyo-ekonomik düzeyi, çocuklarına yönelik benimsedikleri tutum, aile içerisindeki yapı ve iletişim oldukça önemli faktörlerdir (Seven, 2008).

Ebeveynlerle kurulmuş olan ilişki ve iletişimin özellikleri kişinin kendisiyle ilgili düşünce ve duygularına da yansıtılabilmektedir. Anneyle kurulmuş olan sıcak bir bağla, kişinin kendisini duygusal açıdan daha rahat hissetme olasılığı ve kişinin kendisine göstermiş olduğu değerlerin daha fazla olma olasılığı yüksek olmaktadır (Büyükmumcu & Ceyhan, 2020; Sharpe ve diğerleri, 1998).

Çocuğun gelişimi için birçok yönden değerli olan ebeveyn-çocuk ilişkisini etkileyen faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler şu şekilde sıralanmaktadır;

- çocuğun dünyaya gelip büyüdüğü aile ortamı,

- anne ile babanın arasında olan ilişkiler,
- çocuğun ailenin beklentilerine uyan bir çocuk olup olmaması,
- ailedeki çocuk sayısı,
- çocuğun cinsiyeti ile karakteristik özellikleri,
- ailenin sosyoekonomik düzeyi
- kültürel özellikler (Aydoğmuş, 2001).

Kültür, “Tarihsel, toplumsal gelişme süreci içinde yaratılan bütün maddi ve manevi değerler ile bunları yaratmada, sonraki nesillere iletmede kullanılan, insanın doğal ve toplumsal çevresine egemenliğinin ölçüsünü gösteren araçların bütünü” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Şüphesiz insan davranışı da içinde geliştiği ortamın kültüründen etkilenmektedir. Dolayısıyla kültürün etkileri anne-baba tutumlarında da görülmekte, anne-babalık makrosistem faktörlerden etkilenip aracı olarak çocukları etkilemektedir (Kağıtçıbaşı, 2012).

Anne baba davranışları çocuklar için bir modeli ifade etmektedir. Çocuklar aile ortamında ebeveynlerinin kendilerine yönelik tutumlarını özümsemektedirler. İleri dönemlerde ebeveyn olan çocuklar, model alınan anne-baba tutumlarının sonuçları dolayısıyla, çocukluk döneminde maruz kaldığı davranışlara benzer davranışlar gösterirler ve bu biçimde anne-baba davranışları nesilden nesile iletilmektedir (Şanlı & Öztürk, 2015).

Temel tutum ve davranışlarını çocuklarına aktarmak ve iletmek amacıyla her kültürde ebeveynler; kendi kültürü için işlevsel olan çocuk yetiştirmedeki tutum ve davranışlarını gündelik uygulamalarına yansıtmaktadırlar (Kağıtçıbaşı, 2007; Kağıtçıbaşı, 2012; Maccoby & Martin, 1983). Kültürel değerleri temel tutum ve davranışlarla çocuklara aktarmayı amaçlayan, kültürden etkilenebilen anne baba tutumlarının kültürden ayrı olarak düşünülmesi mümkün olmamaktadır. Buna örnek olacak şekilde Kağıtçıbaşı, Türk kültüründe ve benzer toplulukçu kültürlerde ebeveyn disiplini ile ebeveyn sıcaklığının birbirlerinin zıttı boyutlar değil, birbirlerini tamamlayan boyutlar olarak algılandığını belirtmiştir (Sümer, Aktürk, & Helvacı, 2010). Ebeveyn stillerinin algılanış şekli, kültürel farklılığı ve bireyler üzerindeki etkileri ilgili çalışma sonuçlarında da görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 1970).

2.2.1 Anne-Baba Tutumlarının Sınıflandırılması

Literatürde ebeveyn tutumları birçok araştırmacı tarafından incelenmiş, araştırılmış ve farklı şekillerde sınıflandırılmıştır. Anne baba tutumları alanında öne çıkan Baumrind (1971) tutumları sınıflandırırken dört boyutu esas almıştır. Bunlar; ebeveyn kontrolü, ebeveyn çocuk iletişimde açıklık, olgunluk beklentisi ve bakım destek şeklindedir. Bu boyutlara bağlı olarak üç ebeveyn stili belirlemiştir. Bu stiller; demokratik, otoriter ve izin verici anne baba tutumları şeklindedir. Baumrind' in çalışmalarından hareketle Maccoby ve Martin (1983) ise ebeveyn tutumlarını dört kategoride ele almışlardır. Bu stiller; izin verici-hoşgörülü, izin verici-ihmkâr, demokratik ve otoriter şeklindedir. Maccoby ve Martin (1983), Baumrind' in üç tutumuna ek olarak ihmkâr tutumu eklemiştir. Dörtlü modelde izin verici anne baba tutumları iki farklı şekilde açıklanmaktadır. Bu iki farklı açıklamadan biri olan izin verici-ihmkâr tutum, hem sıcak ilgi hem de kontrolün düşük seviyede olduğu anne baba tutumunu tanımlamaktadır. İzin-verici hoşgörülü tutumda ise, kabul ilgi yüksekken, talep ve denetleme düşüktür (Yılmaz, 2000).

Baumrind (2005)' e göre ebeveynlik örüntüleri, ebeveyn-çocuk ilişkisini belli bir zaman dilimi için sınıflandırmaktadır. Buna ek olarak çocukların nitelikleriyle ebeveynlerinin değerleri, kişilik özellikleri ve beklentileri bu örüntüyü düzenli duruma getirmektedir (Ercan, 2019).

Yörükoğlu (2002) ebeveyn tutumlarını; demokratik tutum, sıkı tutum, gevşek tutum, tutarsız tutum olarak kategorize etmiştir. Kulaksızoğlu (2004) ebeveyn tutumlarını; eşitlikçi ve demokratik, aşırı koruyucu ve müdahaleci, aşırı otoriter ve baskıcı anne baba tutumları şeklinde ele almıştır. Yavuzer (2008) sık görülen anne baba tutumları; reddetme, kabul etme, baskı altında bulundurma, çocuklara boyun eğme ve çocuk ayırma, aşırı koruma, hoşgörü sahibi olma, aşırı hoşgörü ve düşkünlük şeklinde incelemiştir.

Farklı şekillerde ele alınan ve sınıflandırılan anne baba tutumları bu çalışmada;

- demokratik anne baba tutumu,
- koruyucu/istekçi anne baba tutumu
- otoriter anne baba tutumu

şeklinde, üç başlık altında incelenecektir.

2.2.1.1 Demokratik Anne Baba Tutumu

Demokratik anne baba tutumu çocukların gelişimleri için ideal bir tutumu ifade etmektedir. Bu tutumda ebeveynler, bir yandan çocukların davranışlarını denetlerken diğer yandan çocuklara ilgi göstermektedirler ve ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar. Demokratik tutumda çocuklara sevgi ve ilgi göstermenin ön şartı (başarılı olmak, evdeki otoriteye itaat etmek gibi) yoktur, sevgi koşulsuzdur ve çocuğa saygı duyulmaktadır. Ebeveyn ve çocuk iletişimi karşılıklı, ebeveynlerin davranışları dengeli, güven verici ve destekleyici şekildedir. Demokratik ebeveyn tutumu, belli sınırlar dâhilinde çocukların özerkliğinin ve sorumluluk duygularının gelişimine olanak tanımaktadır (Sezer, 2010).

Demokratik tutumun hâkim olduğu ailelerde çocuğun söz hakkı bulunmaktadır. Dolayısıyla çocuklar kendi isteklerini ve görüşlerini rahatça ifade edebilirler. Aile içerisinde alınan kararlar gerekçeleriyle çocuğa anlatılır ve fikir alışverişi yapılır. Dolayısıyla demokratik tutum içerisinde yetişen çocuklar, bir yandan özgür bir şekilde seçimler yapabilir diğer yandan kendilerini gerçekleştirirken engellenmeyeceğinin farkında olurlar. Bununla birlikte sorumluluklarının bilincinde olurlar. Çocuklarını destekleyen, cesaretlendiren, olumlu ebeveynlerin çocuklarıyla iletişimi yetişkin-yetişkin etkileşimine yakın bir özelliğindedir (Yavuzer, 2021).

Demokratik tutumun benimsendiği ailelerde, çocuklar için konulan kurallar katı olmaktan ziyade esnetilebilirdir. Aileler çocuklarına karşı destekleyici ve olumlu bir tutum içerisindedirler. Dolayısıyla demokratik tutumda çocukların kendilerini gerçekleştirmelerine izin verilmekte, kendilerini ifade etmelerine olanak tanınmakta, çocuklara değer verilmekte ve bu hissettirilmektedir. Dolayısıyla demokratik bir ortamın içerisinde gelişen çocuklar, daha sosyal ve daha kendine güvenlidir (Kulaksızoğlu, 2004).

Araştırmalara göre; çocuklarına karşı hoşgörülü, esnek ve baskıcı olmayan ebeveynler, çocuklarda olumlu bilişsel, duygusal ve toplumsal gelişime yol açmakta; uygun sınırlar içerisinde özgürlük tanınan çocuklar, kaygı ve engelleme olmadan çevresini keşfedebilmekte, kişilerarası ilişkilerinde yetkinliğe ulaşabilmektedirler (Yavuzer ve diğerleri 2011).

Tüm bu özellikler göz önünde bulundurulduğunda, çocukların desteklendiği, kendilerini gerçekleştirmelerine izin verildiği, belli sınırlar dâhilinde özgürlük tanınan

demokratik tutum, sağlıklı bir yapıya işaret etmektedir. Aynı zamanda yapılmış olan araştırmaların sonuçlarına göre, demokratik tutumu benimseyen ebeveynlerin büyüttüğü çocuklar psikolojik özellikler yönünden pozitif sonuçlar göstermektedir (Sümer, Aktürk, & Helvacı, 2010).

2.2.1.2 Koruyucu/İstekçi Anne Baba Tutumu

Aşırı korumanın söz konusu olduğu bu tutumda, çocukların güvenliğiyle ilgili aşırı endişe söz konusudur. Çocuklarının güvenlikleriyle ilgili kaygılı olan ebeveynler, sürekli ve aşırı bir biçimde çocuklara müdahale etmektedirler. Çocukların bağımsız bir şekilde hareket etmesi oldukça zordur çünkü ebeveynler çocuklarının yanlarında olmadıklarında ve müdahale edemeyecekleri durumlarda kötü bir şey olacağı düşüncesine kapılmaktadırlar. Bu düşüncelere olan bağlılıkları sebebiyle ebeveynler çocuklarını aşırı bir şekilde denetler ve kontrol ederler (Sezer & Oğuz, 2010).

Aşırı koruyucu tutumu benimseyen ebeveynler, çocuklarına yönelik müdahaleyi sık sık kullanmaktadırlar. Anne-babalar, sürekli çocuklar adına karar vermeleri sebebiyle çocukların özgür ve kendileri gibi olma çabalarına engel olmaktadır. Sürekli kendilerinin yerine karar verilen, kendilerini ifade etmelerine olanak tanınmayan, özgürlük tanınmayan bir ortam içerisinde gelişen çocuklar, yaşamlarının yetişkinlik döneminde zorluklar yaşayabilmektedirler. Az sorumluluk verilen, işleri kendileri yerine yapılan, söz hakkı olmayan, kendilerini gerçekleştirme izni verilmeyen çocuklar ilerde; pasif, girişimci olmayan, düşük öz güvenli, başkaları tarafından korunma ihtiyacı hisseden, sorumluluk almaktan kaçınan birer bireye dönüşebilmektedirler (Kulaksızoğlu, 2004).

Çocukları konusunda aşırı derecede kaygılı olan ebeveynlerin çocukları ilerde kaygılı bir birey olabilmektedirler. İlgili olarak Cüceloğlu' na göre kaygılı bir ortamda çocuk, sağlıklı bir şekilde gelişmemektedir. Çocuğa güvenilmeyen ve çocuk yerine kararlar alınıp, çocuklar yerine uygulamaya geçen ebeveynlerin çocukları, kendi sorumluluklarının ve sınırlarının farkına varamayabilirler. Kendi yaşamlarını ve ilişkilerini yönlendirebileceklerine inanmamakla birlikte insanlara ve ilişkilere güvenmekte sorun yaşamalarına ve kaygılı olmalarına yol açabilir. Dolayısıyla, kaygılı anne ve babalar, kaygılı çocuklar yetiştirmektedirler (Cüceloğlu, 2016).

Aşırı korumanın ve denetlemenin söz konusu olduğu bu tutumda, çocuklar tarafından yapılması gereken şeylerin bile anne babalar tarafından yapıldığı

görülebilmektedir. Dolayısıyla aşırı korumanın söz konusu olduğu bir ortamda gelişen çocuklar kendi başlarına yapmak istedikleri her konuda engelledikleri için; öğrenme, sorumluluk alma, bağımsız olma ve kendine güven gibi konularda zorluk yaşayabilmektedirler (Demiriz & Öğretir, 2007).

Tüm bu özellikler çerçevesinde koruyucu/istekçi ebeveyn stiliyle büyümüş olan çocukların ebeveynlerinde gereğinden fazla özen, koruma ve kontrol olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu ebeveynlerin çocukları ileride kendi başlarına bir şeyler yaparken zorluk çekebilme, hayatları boyunca başkalarına bağlanma ihtiyacı duyabilmektedirler (Yavuzer, 2008).

2.2.1.3 Otoriter Anne Baba Tutumu

Otoriter anne baba tutumu bir diğer şekliyle yetkeci anne baba tutumu olarak da bilinmektedir. Bu tutum çocukların kendi istekleri, kendi kişilik özelliklerinden ziyade anne babaların çocuklar konusunda kendilerinin uygun gördükleri şekilde davranmalarını isteyen tutumu ifade etmektedir. Otoriter tutumda, otorite anne ve babaya ait olmakla birlikte çocuk yetiştirmede disiplin ve ceza ön planda bulunmaktadır. Bu durum çocukların açık ve özgür bir şekilde duygu ve düşüncelerini dile getirememelerine sebep olabilmektedir. Bununla birlikte bu ebeveyn stilini benimseyen ailelerde, çocuklardan kayıtsız şartsız itaat etmeleri beklenmektedir. Yapılmış olan çalışmalara göre, bu tarz ortamlarda büyüyen çocuklarda yüksek kaygı, düşük öz-saygı, psikolojik uyum konusunda sıkıntılar ve ilişkilerinde kabul edilme ihtiyacı gibi problemler görülmektedir (Sümer, Aktürk, & Helvacı, 2010).

Otoriter tutumda çocuğun özellikleri, istek ve arzuları göz ardı edilebilmektedir. Bu noktada çocuklar kendilerini değersiz hissedebilmekte kendileri duydukları güven konusunda problemler yaşayabilmektedirler. Çocuklarına karşı sıkı davranışlarda bulunan ebeveynler, çocuklarını kendi istedikleri kalıba koyma arzusuyla sürekli denetim altında tutarlar. Çocuklardan anne-baba otoritesine karşı gelmemeleri ve kurallara sınıksız uymaları beklenir. Beraberinde, çocukların eğitiminde ceza esastır ve suçla orantısızdır (Yörükoğlu, 2002).

Çocukların bağımsız kişilik gelişimleri konusunda da otoriter ebeveyn stilinin engel teşkil ettiği görülmektedir. Ayrıca cinsiyet bazında özel olarak erkek çocukların saldırganlık seviyesini arttığı, benlik saygısı seviyelerini ise azalttığı belirtilmektedir (Maccoby & Martin, 1983, akt. Sezer, 2010).

Çocuğa güven duyulmayan, çocukların davranışlarını kontrol ve yönetme arzusunda olan, denetleyici, kaygılı ve öfke dolu anne babalar tarafından yetiştirilen çocuklar, ilerde kaygılı bir birey olabilmektedirler (Cüceloğlu, 2016).

2.2.2 İlgili Çalışmalar

Kağıtçıbaşı (1970) Türk öğrenciler ile Amerikalı öğrencileri karşılaştırdığı çalışmasında gençlere, ergenlik dönemlerinde ne kadar şefkat ve denetim algıladığı sorusunu yöneltmiştir. Sonuçlarda algılanan şefkate kültürlerarası bir fark bulunamamıştır. Öte yandan Türk gençlerin Amerikalı gençlere oranla daha fazla aile denetimi algıladıkları ortaya çıkmıştır. Kağıtçıbaşı (2012) bu duruma '*Türk gençleri sıkı aile denetimini aile tarafından sevilmemek olarak algılamıyorlar. Bu çalışma çocuk yetiştirmede ailesel şefkat ve denetim boyutlarının birbirinden bağımsız olduğuna delil oluşturdu. Bunun yanı sıra ailesel şefkatin olmasa da ailesel denetimin sosyal, normatif ve kültürel yapısına işaret etti*' şeklinde açıklama getirmiştir.

Abacı (1986)'nın 'Demokratik ve İlgisiz Olarak Algılanan Anne Baba Tutumlarının Çocuğun Kaygı Düzeyi ile İlişkisi' isimli çalışmasının sonuçlarında; otoriter ve ilgisiz anne-baba tutumları ile anksiyete seviyeleri arasında pozitif yönde korelasyon bulunurken, anksiyete ve demokratik anne-baba tutumları arasında negatif yönde korelasyon bulunmuştur.

Kuzgun (1991)'un 'Anne Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi' isimli çalışmasının sonuçlarına göre; demokratik aile koşulları, çocukların kendilerini gerçekleştirmeleri için en uygun ve işe yarar ortamı ifade etmektedir. Öte yandan otoriter/ilgisiz koşullar, bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerine engel olmaktadır.

Tunç ve Tezer (2006)'in 'Çocuk Yetiştirme Stilleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki' isimli çalışmasının örneklemini; 14-20 yaş arası 755 katılımcı oluşturmaktadır. Bu çalışmanın bulgularına göre; ebeveynlerini otoriter stilde algılayan öğrencilerin benlik saygıları, ebeveynlerini açıklayıcı/otoriter ve izin verici/şımartan tarzda algılayanlardan anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur.

Sümer, Aktürk, & Helvacı (2010)'nın 'Türkiye' de anne baba tutumları ve psikolojik etkilerine dair yapılmış olan çalışmalara toplu bakış' isimli çalışmalarına göre; ebeveynlerden alınmış olan sevgi ve ilginin olumlu psikolojik özelliklerle ilişkili, otorite ile baskının olumsuz psikolojik özellikler konusunda riskli olabildiğini

belirtmişlerdir. Ayrıca demokratik ebeveyn stiliyle büyümüş olan çocukların, ebeveynlerini otoriter/baskıcı şekilde algılayanlara oranla benlikle alakalı değişkenlerden daha fazla puan aldıkları, kendilerini daha özerk belirttikleri ve çevreyle uyumlarının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

Düzgün (2010)'ün 'Öğrencilerin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler' isimli çalışmasının örneklemini; 448 lise ikinci sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışmanın bulgularında; lise ikinci sınıf öğrencilerinin olumsuz benlik, hostilite, anksiyete, depresyon ve somatizasyon belirtilerinde ebeveyn stilinin önemli etkisi bulunmuştur. Demokratik anne baba tutumu ile anksiyete belirtisi arasında negatif yönde etki, otoriter anne baba tutumu ile anksiyete belirtisi arasında pozitif yönde etki elde edilmiştir.

Demirsu (2018)'nin 385 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışma sonuçlarına göre; kaygı duyarlılığı ve sürekli kaygı düzeyleri, reddedici ve aşırı koruyucu tutumlar ile pozitif ilişkili, psikolojik dayanıklılık ile negatif ilişkili bulunmuştur. Öte yandan kaygı duyarlılığı ve sürekli kaygı düzeyleri, algılanan duygusal sıcaklık ile negatif, psikolojik dayanıklılık ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Cankardaş (2019)'ın 'Kadın ve erkeklerde olumsuz değerlendirilme korkusunun belirlenmesinde algılanan ebeveyn tutumları ve benlik saygısının rolü' isimli çalışmasının örneklemini 230 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışmanın bulgularına göre, katılımcıların algılamış oldukları ebeveyn tutumlarında erkeklerin reddedici tutum deneyimleme düzeyleri kadınlara göre daha yüksek bulunmuşken, duygusal sıcaklık deneyimleme düzeyleri ise kadınlara göre daha düşük bulunmuştur. Algılanan ebeveyn tutumları, reddedici tutum ve duygusal sıcaklık konularında farklılaşmıştır.

2.3 Anksiyete

Farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımı yapılan kaygı (anksiyete) kelimesinin sözlük anlamı “genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesıyla ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu” dur (TDK, 2021). Anksiyete, içten ya da dış çevreden gelebilecek olan herhangi bir tehlike durumu karşısında bireyi bilişsel, bedensel ve davranışsal olarak etkileyen bir tepki durumunu, ikaz sistemini ifade etmektedir. Köknel (1998) kaygıyı “İnsanlarda doğuştan var olan, belirsiz, gerçekte bağlantısız, anlaşılması, anlatılması imgelenmesi, tasarlanması olanaksız, geleceğe yönelik, hoş olmayan, elem veren bir duygulanım durumu” şeklinde tanımlamaktadır. Freud’ a göre kaygı ise “fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunmaktadır” (Geçtan, 1998).

Temel olarak anksiyete; bireyin yaşamsal tehditler karşısında hayatta kalabilmesi için bir savunma mekanizması, bir uyarı sistemidir. Normal anksiyete herhangi bir tehlike algılandığında kişiyi bu durum karşısında kendisini koruması, kaçması veya savaşması için hazırlamaktadır. Patolojik anlamda anksiyetenin söz konusu olduğu durumlarda ise tehlikenin olmadığı durumlarda da aşırı kaygı durumu veya tehlikeyle orantısız aşırı uyarılmışlık hali ve aşırı endişe söz konusudur. Burada uyarıcının süresinden ya da yoğunluğundan bağımsız olarak ortaya çıkan orantısız bir yanıt bulunmaktadır (Özakkaş, 2014).

Bu gibi durumlarda anksiyetenin yaşanma şiddeti, süresi ve kişinin günlük yaşam işlevselliğini(iş yaşamı, okul yaşamı, aile yaşamı gibi) düşürmesi patolojik anksiyeteyi belirleyen unsurlardandır. Patolojik anksiyeteye birlikte aşırı düzeyde kaygı ve aşırı endişe unsuru; toplumsal, sosyal ve mesleki alanlarda işlevsellikte düşmelere neden olmaktadır (Öztürk & Uluşahin, 2011).

Kişiyi fiziksel, bilişsel, bedensel birçok yönden etkileyen anksiyeteye alakalı olarak anksiyete düzeyi yüksek olan kişilerin kendileriyle ilgili ifadeleri ‘tablo 1’ de görölmektedir.

Tablo 1. Genelleşmiş anksiyete

Sık sık kalbim sıkışır.
Küçük zorluklar sinirime dokunuyor ve beni tedirgin ediyor.
Sık sık nedensiz korkuya kapılıyorum.
Hep endişeliyim ve bu durum cesaretimi kırıyor.
Çoğu zaman kendimi yorgun ve bitkin hissediyorum.
Benim için karar vermek her zaman çok zordur.
Beni hep dehşete düşüren bir şey oluyor.
Kendimi hep sinirli ve gergin hissediyorum.
Çoğu kez zorlukların üstesinden gelemeyeceğimi hissediyorum.
Sürekli gerilim altındayım.

Kaynak: Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., Bem, D. J., & Maren, S. (2014). *Atkinson ve Hilgard Psikolojiye Giriş* (2 b.). (Ö. Öncül, & D. Ferhatoğlu, Çev.) Ankara.

‘Tabloda listelenen ifadeler, kronik yüksek anksiyete düzeyi olan kişilerin kendileriyle ilgili ifadeleridir (Sarason ve Sarason 1993’ ten uyarlanmıştır).’

Kaygıyla birlikte en çok ilişkilendirilen korkuyla ilgili olarak Özdel ‘tehlikenin söz konusu olduğu durumlarda, kişinin kendisini korumasını ve hayatta kalmasını sağlayan doğal bir alarm sistemi’ olduğunu belirtmektedir. Ancak bir tehlike algılandığında kaygı ve korku arasındaki temel fark; kaygı bozuklukları ve fobilerde gerçek anlamda tehlikenin olasılığına ve büyüklüğüne oranla çok daha yüksek korku ya da kaygının bulunmasıdır (Özdel, 2021).

Kaygı ve korku kavramları, benzerlikleri dolayısıyla zaman zaman karıştırılmakta ve birbiri yerine kullanılabilir. Ancak burada, kaygı ve korkunun ayırt edilmesinde belli başlı farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılıklar şu şekildedir;

- Korkunun kaynağı bilinir ancak kaygının kaynağı belirsizdir.
- Korku, kaygıdan daha şiddetlidir.
- Korku daha kısa sürelidir; kaygı ise daha uzun sürer (Cüceloğlu, 1991).

Günlük yaşamda kaygı, herkesin deneyimleyebileceği bir duygu durumunu ifade etmektedir. Fiziksel tehlikelerle karşı karşıya kalındığında kaygı, kişiyi savaşması ya da kaçması için hazırlamasıyla faydalı, uyarıcı ve mükemmel bir mekanizmadır.

Ancak günlük yaşam kaygılarının kaynağı, fiziksel tehditlerden ziyade genellikle sosyal tehditlerdir. Sosyal tehditler söz konusu olduğunda kişi ilk tepkisine(savaşmak ya da kaçmak) bağlı olarak hareket edecektir. Sosyal tehdit algılayan kişinin ilk tepkisi kaçınmaksa kişi bu tarz ortamlardan uzak duracak ve kaçınacaktır. Dolayısıyla günlük yaşam endişeleri söz konusu olduğunda zaman bu strateji aslında endişeleri daha da kötüleştiren yararsız bir stratejidir (Robichaud & Dugas, 2020).

2.3.1 Anksiyeteyi Ortaya Çıkaran Durumlar

Anksiyeteyi (kaygıyı) ortaya çıkaran durumların ortak özellikleri Cüceloğlu (1991) tarafından şu şekilde belirtilmiştir;

1. Desteğin çekilmesi: Bireyin alışmış olduğu evinden, ortamından, ailesinden, arkadaşlarından, kişilerden, şehirden, kısacası çevresinden uzakta olması gibi alışmış olduğu desteklerin yokluğu, kaygıya yol açmaktadır.

2. Olumsuz bir sonucu beklemek: Cezanın belirleneceği duruşmayı beklemek, iyi geçmeyen üniversite sınav sonucunu beklemek gibi olumsuz sonuçlanacak bir olayın beklendiği durumlarda kaygı ortaya çıkmaktadır.

3. İç çelişki: Bireylerin inançları ve fikirleriyle çelişecek şekilde, zıt bir yönde davranması ya da davranmak zorunda kalması kişide, gerginlik ve kaygı oluşturmaktadır.

4. Belirsizlik: Bireylerin, geleceğin nasıl şekilleneceğine dair hiçbir şey bilmemesi, belirsizlik en önemli kaygı sebeplerinden birini oluşturmaktadır.

2.3.2 İlgili Açıklamalar

Kaygıyı ilk kullanan ve nedenleri araştıran Freud üç tür anksiyete tanımlamıştır. Bunlar; nesnel anksiyete, nörotik anksiyete ve ahlaki anksiyete şeklindedir. Nesnel anksiyete, dünyada bulunan gerçek tehlikelere karşı duyduğumuz korkudan kaynaklanmaktadır. Nörotik anksiyete, fevri dürtüsel isteklerin açığa vurulması nedeniyle olan cezalandırılma korkusunu ifade etmektedir. Ahlaki anksiyete ise vicdan korkusundan kaynaklanan anksiyeteyi tanımlamaktadır (Schultz & Schultz, 2007).

Spielberger (1966) 'ın iki faktörlü kaygı teorisinde durumluk ve sürekli kaygı tanımlanmaktadır. Durumluk kaygı, gerçek bir tehlike durumu karşısında kişinin ortamı tehlikeli yorumlaması sonucunda ortaya çıkan kaygıdır. Durumluk kaygıda tehlikenin ortadan kalkmasıyla birlikte kaygı geçicidir dolayısıyla herkesin

yaşayabileceği bir kaygı türüdür. Durumluk kaygıda kaygı, kişinin içinde bulunduğu durumdan, çevreden, tehlikeden kaynaklanmaktadır (Köknel, 1998).

Ortamda tehlike yaratabilecek bir durumun söz konusu olmadığı ancak kişinin kendisini tehlike altında hissettiği ve bu durumları tehlikeli olarak yorumladığı kaygı, sürekli kaygıdır. Burada kaygının kaynağı direkt olarak kişinin içinde bulunduğu durum, çevre ya da tehlike değildir, kaygı içten, kişinin ortamı tehlikeli yorumlamasından, benliğini tehdit edici yorumlamasından kaynaklanmaktadır Bunun sonucunda kişi sürekli olarak stresli, huzursuz ve kaygılı hissetmektedir (Özusta, 1995).

Bandura (1986) 'nın sosyal öğrenme teorisine göre birçok davranış, insanların model aldıkları kişilerin davranışlarını gözlemesi sonucunda öğrenilmektedir. Buradan hareketle, kaygılı ebeveynler tarafından kaygılı bir ortamda yetiştirilen çocukların kaygıyı gözlemleyip öğrenmesi mümkün olabilmektedir.

Sullivan (1953)' in kişilerarası teorisine göre kişiliğin gelişiminde kişilerle kurulmuş ilişkiler ve davranışlar oldukça önemlidir. Bu teoriye göre kaygının oluşmasında kişilerarası ilişkilerin etkisi bulunmaktadır. Kaygı, çevreden gelen olumsuz uyarıcılardan kaynaklanabilmektedir. Ancak bu teoriye göre ana kaynak, ebeveyn çocuk etkileşimi olarak görülmektedir. Kaygı, ebeveynlerden ya da bakım verenlerden çocuğa empati aracılığıyla geçebilmektedir. Anne ile çocuk arasındaki etkileşim, annenin yaşamış olduğu kaygıyı çocuklara da aktarabilmekte ve çocukların kaygıyı içselleştirmesi sonucu çocuklar da kaygılı olabilmektedir (İnanç & Yerlikaya, 2012).

Horney (1945) erken dönem çocukluk yaşantılarında anne-baba ile çocuk arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Horney' e göre temel anksiyete, ebeveynlerin çocuklarına karşı birtakım tutumları (tutarsız tutum, sevgi ve koruma eksikliği vb.) sonucunda ortaya çıkabilmektedir ve 'bir çocuğun düşmanca bir ortamda izole edilmiş ve yardımsız kalması duygusu' şeklinde tanımlanmaktadır. Horney (1945), anksiyetenin doğuştan gelmekten ziyade sosyal ve çevresel faktörler sonucu oluştuğu; aile ve çocuk arasındaki ilişkiye zarar veren durumların anksiyeteye neden olduğu fikrindedir (Schultz & Schultz, 2007).

Bilişsel psikolojide davranışlardan ziyade zihne odaklanılmaktadır. Bu görüşe göre, çevreden alınan uyarıcılar birey tarafından düzenlenmektedir (Schultz & Schultz,

2007). Dolayısıyla bilişsel yaklaşım göre, kaygının en önemli belirleyicisi olaylar değildir. Kaygının belirleyicileri, olaylardan ziyade olaya dair kişinin beklentileri ve kişinin bu olaylara getirdikleri yorumlar olmaktadır. Aşırı endişe halinde kişi, içinde bulunduğu durumu güvensiz, tehlikeli olarak yorumlamakta; tehlikeyi büyük, başa çıkma yöntemlerini ise yetersiz görme eğiliminde olmaktadır (Beck, Emery, & Greenberg, 1985; Beck, 2005).

Geçtan' a göre bulaşıcı bir duygu olan kaygı, kökenini kişinin çocukluk yaşantılarından almaktadır. Bu yaşantılar kişinin ebeveynlerini, yakınlarını, akranlarını ve onlarla kurduğu ilişkileri içermektedir. Bu yaşantıların içerisinde kaygı bulunduğu çocuklar da kaygıyı gözlemleyip öğrenebilmektedirler. İlgili olarak kaygılı bir annenin bakışı, ses tonu, genel tavrı ve tutumu çocuğu etkileyebilmektedir. Dolayısıyla çocuğun zihninde yeni bağlantılar oluşarak kaygıyı öğrenmekte, benzer ortam, durum ve kişiler karşısında kaygıyı hissetmeye başlamakta ve bunlardan kaçınmaktadır (Geçtan, 2019).

2.3.3 Anksiyete Bozuklukları

Bu bölümde tanımlanan anksiyete bozuklukları ve kısa açıklamaları ele alınacaktır.

Dsm-V' te (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) on tane anksiyete bozukluğu tanımlanmıştır. Bunlar; ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık (mutizm), özgül fobi, toplumsal kaygı bozukluğu(sosyal fobi), panik pozukluk, agorafobi, yaygın kaygı bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu, tanımlanmamış kaygı bozukluğu şeklindedir.

Ayrılma anksiyetesi bozukluğu kişinin evinden ya da yakın ilişkiler kurduğu kişilerden ayrılmasına; onları yitireceği, başlarına kötü bir şey geleceğine dair aşırı tasalanmayı ve kaygıyı ifade etmektedir. Seçici konuşmazlık; kişinin seçtiği ortamlarda konuşmasına rağmen konuşmasını gerektiren ortamlarda sürekli konuşmaktan kaçınmasıdır ve bu durum kişinin hayatını önemli ölçüde etkilemektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Özgül fobi; kişilerin belli başlı nesnelere veya durumlara yönelik olan aşırı korkusudur. Burada sergilenen korku nesne veya duruma göre orantısız olmaktadır. Sosyal fobi; kişinin, diğerleri tarafından değerlendirilme olasılığına maruz kalacağı

ortam ve durumlarda yaşamış olduğu belirgin korku, kaygıdır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Panik bozuklukta birey korkunç ve dehşet verici bir şey olacağına inanmaktadır. Bu duruma eşlik eden semptomlar; kişi nefes darlığı, terleme, titreme, kalp çarpıntısı, bayılma, bulantı vb. şeklindedir (Smith, ve diğerleri, 2014). Agorafobide kişiler; kaçmalarının zor olduğunu düşündükleri ortamlardan, utanç verebilecek, yardım alamayacaklarını düşündüğü ortamlardan korkup kaçınmaktadırlar (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

2.3.3.1 Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Yaygın anksiyete bozukluğunda kişiler, sürekli gerginlik, huzursuzluk ve dehşet durumu içerisinde yaşamaktadırlar. Burada olası problemler veya herhangi bir konu hakkında sürekli endişe hissi ve kaygı bulunmaktadır. Yaşamsal alanlardaki küçük problemler (aile, sağlık, maddiyat, eğitim, iş yaşamı vb.) kişide yüksek düzeyde kaygıya yol açmaktadır (Şahin, 2019). Bu duruma eşlik eden fiziksel yakınmalar bulunmaktadır. Yaygın anksiyete bozukluğuna ilişkin tanı kriterleri 'tablo 2' de gösterilmektedir.

Tablo 2. DSM-5 yaygın anksiyete bozukluğu tanı kriterleri

A.	En az altı aylık bir sürenin çoğu gününde, birtakım olaylar ya da etkinliklerle (işte ya da okulda başarı gösterebilme gibi) ilgili olarak, aşırı bir kaygı ve kuruntu (kaygılı beklenti) vardır.
B.	Kişi, kuruntularını denetim altına almakta güçlük çeker.
C.	Bu kaygı ve kuruntuya, aşağıdaki altı belirtiden üçü (ya da daha çoğu) eşlik eder (en azından kimi belirtiler son altı ayın çoğu gününde bulunmuştur): Not: Çocuklarda yalnızca bir maddenin olması yeterlidir. 1. Dinginleşememe (huzursuzluk) ya da gergin ya da sürekli diken üzerinde olma. 2. Kolay yorulma. 3. Odaklanmakta güçlük çekme ya da zihnin boşalması. 4. Kolay kızma. 5. Kas gerginliği. 6. Uyku bozukluğu (uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte güçlük çekme ya da dinlendirmeyen, doyurucu olmayan bir uyku uyuma).
D.	Kaygı, kuruntu ya da bedensel belirtiler, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.
E.	Bu bozukluk, bir maddenin (örn. Kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun (örn. Hipertiroidi) fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.

F. Bu bozukluk, başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

Kaynak: Amerikan Psikiyatri Birliği (APA). (2014). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (4 b.). (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Herhangi bir stresör sonucu ortaya çıkabilen, endişe, bunalım gibi durumları içeren anksiyete kavramı (Estes & Skinner, 1941), bireyi bedensel, bilişsel ve davranışsal olarak etkileyerek önemli yaşam alanlarındaki işlevselliğin düşmesine neden olabilmektedir. Yaşamın güçlükleriyle karşılaşan, anksiyete ve olumsuz duygularla baş etmeye çalışan bireylerde, öz-şefkat bu noktada önemli olabilmektedir.

2.4 Öz-Şefkat

Bireyin zor zamanlar geçirirken kendisine göstermiş olduğu şefkat ‘en çok ihtiyaç duyduğumuzda kendimize iyi bir arkadaş olmayı, bir iç düşmandan ziyade bir iç müttefik olmayı öğrendiğimiz bir yaklaşım’ dır (Germer ve Neff, 2020). Son zamanlarda dikkat çeken “self-compassion” ile ilgili çalışmalar artmakta olup, ilgili literatür incelendiğinde Türkçe karşılığında bazı farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu farklılıklar sonucunda “self-compassion” Deniz, Kesici, & Sümer (2008) tarafından “öz-anlayış”, Akın, Akın, & Abacı (2007) tarafından “öz-duyarlık”, Bayramoğlu, (2011) ve Andiç (2013) tarafından ise “öz-şefkat” şeklinde çevrilmiştir. Bu çalışmada “self-compassion” öz-şefkat şeklinde ele alınıp, incelenecektir.

Oxford İngilizce sözlüğüne göre; latin kökenli olan ‘compassion’ kelimesi, compati yani birlikte acı/ızdırıp çekmekten gelmektedir (Strauss, ve diğerleri, 2016). Neff (2003b), öz-şefkatin aslında ‘merhamet’ kelimesinden farklı olmadığını belirtmektedir. Türk Dil Kurumu’ nda merhamet kelimesi, bir başka canlının veya kişinin karşı karşıya kaldığı kötü durum sebebiyle duyulan üzüntü; şefkat kelimesi ise ‘sevecenlik’ şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Diğer bir tanımla şefkat, başka insanların acılarına tanıklık ederken ortaya çıkmaktadır devamında bu durumların ortaya çıkardığı negatif sonuçları hafifletme, azaltma ve yardım etme isteğini/arzusunu içermektedir (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010). Burada, Batı’ da şefkatin daha çok başkaları için kullanıldığını belirtilmektedir. Budist felsefeye göre ise, bireyin kendisini diğer bireylerden ayırık görmesi hayali/yanlış benlik algısına neden olduğundan dolayı şefkat, yalnızca başka kişilere yönelik değil, bireyin kendi kendisine, kendi acı ve sıkıntılarına da göstermesi gerekli olan bir duygudur (Kıcalı,

2015). Ayrıca Doğu felsefesine göre, başkalarına anlayış göstermek için kişinin önce kendisine anlayış göstermesi gerekmektedir (Bennet, 2001).

Kristin Neff (2003a) tarafından literatüre kazandırılan öz-şefkat temelini Budist felsefeden almaktadır. Yeni bir kavram olması, açıklaması, şefkatli olmanın iyi bir düşünce olup olmadığı hakkındaki şüpheler sebebiyle öz-şefkat kavramı farklı manalarda anlaşılabilen, karıştırılabilmekte ve yanlış kullanımlara yol açabilmektedir. Örneğin, kimi insanlar öz-şefkatin kendine acımayla aynı anlama geldiği görüşündedirler. Ancak öz-şefkat kendime acıma değildir. Kişiler acı çekerken kendisini tek hissetmekte diğer insanların da benzer acılar yaşayabileceğini unutmaktadırlar (Neff, 2003b). Oysa kendilerine öz-şefkat gösteren insanlar, hayatta herkesin acı ve zorlukları olabildiğinin, bunun ortak insanlık hali olduğunun farkındadırlar (Germer & Neff, 2020).

Öz-şefkatle alakalı bir diğer kavram, kendisine şefkat göstermesinin bencillikle, benmerkezcilikle ilişkili olabileceği düşüncesidir. Bu noktada öz-şefkat; kişinin kendisini diğer insanlardan daha önde görmesini değil, herkesin şefkati hak ettiğini kabul etmeyi içermektedir (Neff 2003b). İlgili araştırmalar göstermektedir ki, kendisine şefkat gösteren bireyler ilişkilerde destekleyici, verimli ve ilgili olmaya eğilimli olmanın yanı sıra, olası anlaşmazlık durumlarında uzlaşma olasılıkları yüksektir ayrıca diğer kişilere daha çok şefkat gösterip, onlara yönelik daha fazla affedici bir tutum sergilemektedirler (Germer & Neff, 2020).

Bir diğer kavram ise öz-şefkatle birlikte kişinin tembelleşip pasifleşeceği üzerine olan endişedir. Kişi sağlığını ve mutluluğunu arttırmaya yönelik yapması gerekenleri kabul etmediği sürece öz-şefkat, tembellik ve pasifleşmeyle karıştırılabilmektedir (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007). Ancak Neff (2003a) bireylerin, gerçek anlamda kendilerine karşı şefkatli olduklarında pasifleşmeyeceklerini ileri sürmektedir. Bu noktada Germer & Neff şefkatin, kişileri kısa süreli hazzardan ziyade uzun süreli iyi oluş ve sağlığa yönlendirdiğine dikkat çekmektedir. İlgili çalışmalar da kendilerine karşı öz-şefkat gösteren bireylerin sağlıklı beslenme, spor yapma, daha düzenli doktora gitme gibi daha sağlıklı bir tutum içerisinde olduklarını göstermektedir (Germer & Neff, 2020).

2.4.1 Öz Şefkatin Öğeleri

Öz-şefkat kişinin kendisine, bir başkasına zor zamanlarında veya olumsuz yaşantılar doğrultusunda gösterebildiği sevecen, nazik ve şefkatli tutumu kendisine de gösterebilmesidir (Neff 2003a; Neff 2003b).

Öz-şefkatin tanımlanan üç tane ögesi bulunmaktadır. Bu öğelerin açıklamaları şu şekildedir:

2.4.1.1 Öz Nezaket

Nezaket sözcüğünün Türkçe karşılığı ‘başkalarına karşı saygılı ve incelikle davranma, incelik, naziklik’ tir (TDK, 2021). İnsanlar başkalarına karşı şefkatli, nezaketli olmayı değerli görseler de, çoğunlukla kendilerine umursamaz ve sert bir şekilde yaklaşırlar (Neff & Vonk, 2009). Ancak öz-nezaket başkalarına karşı gösterilen bu nazikliğin kişinin kendisine de göstermesini içermektedir. Kişinin hata yaptığı, yetersiz hissettiği, eksikliklerini fark ettiği, olumsuz, acı veren yaşantılar karşısında kendisine destekleyici ve koşulsuz kabul içeren bir tutum içerisinde olmasını ifade etmektedir. Öz nezaket bir nevi kişinin kendisine; sevdiği bir arkadaşının zorluğu, acıyı, yetersizliği hissettiği zamanlarda ona şefkatli yaklaşması gibi davranmasıdır. (Neff, 2003a).

Hata yaptıklarında öz-eleştiriye oldukça sık kullanan kişiler eğer kendileri karşı öz-nezaketli iseler eleştiriye kendilerine acımasızca yöneltmezler. Çünkü öz-şefkatin doğasında acımasızca eleştiri bulunmamaktadır. Öz-şefkatli kişiler bunun yerine yanlışlarının sorumluluğunu üstlenmeyi ve duygularını dengeli yargısız bir şekilde ele almayı kullanırlar. Öz-nezaketli kişiler, acı veren duygu ve düşünceleri; bastırmaktan, yokmuş gibi davranmaktan, abartmaktan ziyade, dengeli ve yargılamanın olmadığı bir biçimde ele almayı kullanırlar. Olumsuz yaşantıların, eksik hissetmenin, acı çekme deneyiminin ortak insanlık hali olduğunu bilirler (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007).

2.4.1.2 Ortak İnsanlık Hali

Bütün insanlar kusurlu, hata yapabilen, başarısızlığa uğrayabilen varlıklardır (Neff & Tirsch, 2013). İnsanlar, kusurlu ve başarısız olmanın insanlığın ortak deneyimine ait olduğunu unuttuklarında kendileri hakkındaki olumsuz duygu ve düşüncelerle aşırı özdeşleşebilmektedirler, bu durumda tecrit (soyutlama) duygusu ortaya çıkmaktadır (Neff & Vonk, 2009). Genellikle insanlar, kendi kusurlarını düşündüklerinde; kendilerini acımasızca eleştirebilir, acı çekebilir ve dolayısıyla

kendilerini suçlu hissedebilirler. Öz-şefkatin odağında olan ortak insanlık hali, bütün insanların kusurlu, hata yapabilen, başarısızlığa uğrayabilen varlıklar olduğu kabul etmeyi içermektedir. Ancak olumsuz yaşam koşulları söz konusu olduğunda kendileri dışındaki bütün insanlar mutlu ve ‘normal’ yaşamlarına devam ederken kişi, zor zamanlardan geçen tek insanmış gibi soyutlanmış ve ayrı hissetmektedirler (Neff & Pommier, 2013). ‘Niye ben?’ ‘Bu neden benim başıma geldi’ gibi soruları kendilerine sık sık sorabilirler (Selvili Çarmıklı, 2020). Ancak öz-şefkatin ortak insanlık hali boyutu, kişinin kendisini soyutlanmış veya yalnız görmesinin yerine hayatta herkes için acı, başarısızlık, zorlu koşullar olduğu üzerinde durur ve bunu ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak görür. Zor zamanlar herkes için farklı olayları ifade etse de, herkesin içinde bulunduğu durum, şartlar farklı olsa da, acı çekmek ortak insanlık halidir (Neff, 2003a).

Öz-şefkat, diğer insanlarla olan farklılıklardan ziyade, yaşamdaki deneyimlerin ortak ve evrensel yönlerinin kabulüne dayanmaktadır. Dolayısıyla öz-şefkatin ortak insanlık hali boyutuna göre acı, insanların ortak paydasıdır; kişiler böylelikle acı çekerken yalnız olmadıklarını hatırlarlar. (Neff & Vonk, 2009).

Acıyla karşılaşan, zor zamanlar geçiren, olumsuz duygularla baş etmeye çalışan kişiler; öz-şefkatli olduklarında kendilerini acımasızca eleştirmez, yargılamazlar. Yaşadıkları duyguların ve acı çekmenin yalnızca kendilerinin yaşadığı bir durum olmadığını bilir, bütün insanların farklı yollardan da olsa aynı ortak acıyı deneyimlediğinin farkında olurlar. (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007).

2.4.1.3 Farkındalık

Kabat-Zinn’ e göre insanlar, yaşamın herhangi bir bölümünde kaçınılmaz olan stres yükleyicilerle, stresle başa çıkmak için içsel kaynaklar arasındaki denge noktasını etkileme gücüne sahiptirler. Eğer bu denge noktası bilinçli bir şekilde çalıştırılırsa, tecrübe edilen stres düzeyi hafifleyip, azabilmektedir. Dolayısıyla insanlar stresle baş etmek için bir yol geliştirebilir ve şüphesiz bu yolun ilk adımı stres altında olunan zamanların farkına varılmasıdır (Kabat-Zinn, 2021).

Öz şefkatin son ögesini de farkındalık oluşturmaktadır. Farkındalık, dikkatin o andaki akışa yargısız bir şekilde odaklandığı, içsel deneyimlerin gözlenmesini de içeren bir zihin-beden pratiğidir. Bu kavramın kökenleri, Doğu’ da yapılan meditasyon (derin düşünme) çalışmalarına dayanmaktadır. Bu çalışmaların özünde dikkat nefese,

bedensel duymalara, duygulara ya da zihnin akışına, yargılama ve müdahalede olmadan odaklanmayı içermektedir (Çatak & Ögel, 2010).

Farkındalık bileşenine göre kişi, içinde bulunduğu ‘an’ zorlandığının farkındadır. Bu noktada kişi; acı verici, olumsuz düşünce ve duygularından kaçmamaktadır tam tersine; zor bir durum içerisindeyken bile kişi, deneyiminin gerçekliği ile yargılama olmadan karşı karşıya gelmektedir (Neff & Dahm, 2016). Bunun yanı sıra farkındalık bileşeni, kişinin kendisini olumsuz düşünce ve duygularla çokça meşgul olmasını yani ‘aşırı özdeşleşme’ yi engellemektedir. Aşırı özdeşim içerisinde olan birey, duygu ve düşüncelerini sadece o ‘ana’ ait deneyimle ilgili duygu ve düşünce olarak görmemektedir. Kişi, bu duygu ve düşünceleri daha genel olumsuz şemalar (başarısızım, yetersizim, değersizim vb.) şeklinde değerlendirmektedir (Germer & Neff, 2020). Fakat kişi acısını bilinçli bir farkındalıkla değerlendirdiğinde, bu durumu olduğundan daha büyük değil, olduğu şekliyle kabul edebilmektedir (Germer, 2020).

Neff (2003a) öz-şefkatin üç ögesinin birbiriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Örnek vermek gerekirse bireyler, zor, içinden çıkılması güç, sıkıntılı zamanlardan geçerken duygularına dengeli ve yargısız bir şekilde yaklaşamayabilirler. Bu öz-şefkatin farkındalık ögesidir. Dengeli ve yargısız şekilde ele alınamayan duygularla aşırı özdeşleşme söz konusu olduğunda bireyler, acıyı yaşayan tek insan olduğunu düşünüp, acıyı insanlığın ortak deneyimi olarak göremeyebilir. Bu da öz-şefkatin ortak insanlık hali ögesidir. Böyle durumlar bireylerin kendilerine karşı nazik ve şefkatli olma eğilimini azaltabilir. Kendine karşı nazik olmak öz-şefkatin öz-nezaket ögesini ifade etmektedir. Dolayısıyla öz-şefkatin üç ögesi aslında farklı kavramlar olsalar da, birbiriyle ilişkili ve birbirini doğurma ortaya çıkarma eğilimindedir (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff & Dahm, 2016).

Kişinin kendisine yönelik şefkatli yaklaşımı, öz-şefkatin kişinin yetiştiği ortamdaki gelişimine dair soruları da beraberinde getirebilmektedir. Bowlby (1969)’ nin bağlanma kuramına göre bağlanma, çocuğun erken dönemde bakım vereni ile kurduğu bağı ifade etmektedir. Kurulun bağı ve bu bağın özellikleri, çocuğun gerek kendisiyle gerekse ileri dönemlerde diğer kişilerle kuracağı ilişkiye de etki edebilmektedir. Germer (2020)’ a göre öz-şefkat, erken dönem çocukluk yaşantılarımızla ilişkili olup, kişinin kendisine nasıl davrandığı bir noktada ebeveynlerinin ona yönelik davranış tarzıyla ilgili olmaktadır; bireyin erken dönem

bakım verenin tepkilerini, olaylara bakışını içselleştirmesi sonucu kendisi de ilerde benzer şekilde davranabilmektedir. Erken dönem çocukluk deneyimleri ve bu dönemde çevreyle kurulan ilişki, öz-şefkatin bağlanmayla ilişkili ve model alınarak öğrenilmesi nedeniyle önemli olmaktadır (Bayar & Tuzgöl Dost, 2018; Neff & McGehee, 2010). Dolayısıyla bireylerin etkileşimde buldukları ortam, algıladıkları anne-baba tutumları öz-şefkat kavramı için önemli olabilmektedir.

Kağıtçıbaşı (1981)' na göre ise sosyo-ekonomik düzey fark etmeksizin, ailenin çocuklarına yönelik gösterdiği şefkat, erken dönem çocuklukta sosyo-duygusal gelişime toplumumuzda olumlu yönde etki etmektedir. Erken dönemde kişinin travmatik olaylara tanıklık etmesi, kötüye kullanılması gibi etmenler; kişinin kendisi ve diğer kişilerle ilişkili şemalarının güven verici, yatıştırıcı olmasını engelleyebilmektedir (Gilbert ve ark. 2006; Korkmaz 2018). Bu doğrultuda ilgili çalışmalara bakıldığında; çocukluk dönemindeki kötü muamelenin, azalan öz-şefkat ve depresif belirtilerle ilişkili olduğu görülmektedir (Wu, Chi, Lin, & Du, 2018).

Model alınarak da öğrenilebilen dolayısıyla erken çocukluk deneyimleriyle bağlantılı olan öz-şefkat kavramı, kişinin kendisine şefkatli yaklaşımı gibi özellikleri itibariyle anksiyeteye karşı koruyucu olabilmektedir. Bireylerin çevrenin istekleriyle baş etmekte zorluklar yaşadığında ortaya çıkan olumsuz duygular ve inançlar anlamına gelen stres (Aronson, Wilson, Akert, 2012) sonucunda anksiyete ortaya çıkabilmektedir. Yaşamda gelişimsel bir geçiş dönemi olan, hem kişinin kendisinden hem de çevrenin kendisinden beklentilerini içeren genç yetişkinlik dönemi için de öz-şefkat koruyucu olmasıyla önemli olabilmektedir.

2.4.2 İlgili Çalışmalar

Bu bölümde öz-şefkat ile alakalı çalışmalar ele alınmıştır.

Neff (2003b)' in yapmış olduğu çalışma sonuçlarına göre, öz-şefkat ile anksiyete, depresyon, olumsuz tekrar eden düşünceler, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve öz-eleştiri arasında negatif yönde ilişki bulunmaktadır. Ancak öz-şefkatle yaşam doyumu, duygusal zekâ ve sosyal bağlılık arasında ise pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Neff, Hsieh, & Dejitterat (2005)' ın öz şefkat, başarı hedefleri ve akademik başarısızlıkla başa çıkma ilişkisini lisans öğrencileri arasında araştırdığı iki çalışmanın sonuçlarına göre; öz-şefkat ve başarı hedefleri pozitif ilişkili, öz-şefkat ile performans hedefleri negatif yönde ilişkili bulunmuştur. İkinci çalışmanın sonuçlarına göre ise,

öz-şefkat ile duygu odaklı başa çıkma stratejileri arasında pozitif ilişki, öz-şefkat ile kaçınma odaklı stratejiler arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, (2007)' un çalışma örneklemini 17-21 yaş arası 59 erkek ve 58 kadın üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışmada öz-şefkat ve hoş olmayan yaşam olaylarına tepkiler üzerine gerçekleştirilmiştir. Hoş olmayan yaşam olayları; aile, romantik ilişkiler, arkadaşlık ve sosyal yaşam, iş ve okul vb. şekilde sınıflandırılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre; öz-şefkat seviyesi yüksek olan bireyler, hoş olmayan yaşam olaylarıyla karşı karşıya gelme, onları düşleme ve anımsama gibi durumlar söz konusu olduğunda öz-şefkat seviyesi daha düşük olanlara oranla daha az olumsuz duygu belirtmişlerdir.

İskender (2009)' in çalışma örneklemini 390 Türk üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışma sonuçlarına göre; öz-şefkat cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Öz-şefkat, farkındalık ve ortak insanlık hali, öz-yeterlilik ve öğrenmeye yönelik kontrol inancı arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Aşırı özdeşleşme, izolasyon ve kendini yargılama öz-yeterlilik ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Neff ve McGehee (2010)' nin çalışma örneklemini psikolojik, sosyal, fiziksel vb. yönler bakımından birçok değişim ve gelişimi içinde barındıran ergenlik dönemindeki bireyler ve genç yetişkinler oluşturmaktadır. Ergen ve genç yetişkinlerin karşılaştırıldığı çalışmada öz-şefkat, bağlanma, anksiyete, depresyon, aile işlevselliği ve anne desteği arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, öz-şefkat anksiyete, depresyon, korkulu ve kaygılı bağlanma ile negatif ilişkiliyken, öz-şefkat anne desteği ve aile işlevselliği ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Cinsiyet yönünden ise kadınlar erkek katılımcılardan daha düşük seviyede öz-şefkatli bulunmuştur.

Deniz, Arslan, Özyeşil, & İzmirli (2012)' nin Türk ve diğer ülke öğrencileri arasında yaptıkları çalışmanın örneklemini; 127 Türk ve 122 diğer ülke üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre, Türk öğrencilerde öz-şefkat, olumlu duygu durum ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili bulunurken; olumsuz duygu durum ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Andiç (2013)' in, öz-şefkat düzeyleri ile kişilerin bağlanma tarzları ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmaya, lise ve üniversite çağında 490

öğrenci katılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre; bireylerin öz-şefkat düzeyleri ile bağlanma tarzlarının alt boyutlarından olan olumlu baba algısı, olumlu anne algısı ve olumlu kendilik algıları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan olumsuz anne algısı, olumsuz baba algısı ve olumsuz kendilik arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca öz-şefkat düzeyleri ile somatizasyon, öfke düşmanlık, depresyon ve anksiyete düzeyleri arasında negatif yönde ilişki elde edilmiştir.

Yılmaz & Kesici (2014)' nin çalışma örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre; algılanan otoriter ve koruyucu tutumlar öz-şefkat ile negatif ilişkili; algılanan demokratik tutum öz-şefkat ile pozitif ilişkilidir.

Pepping, Davis, O'Donovan, & Pal (2015)' in çalışma örneklemini 361 psikoloji birinci sınıf lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Ebeveyn sıcaklığı, bağlanma tarzları ve öz-şefkat kavramları arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmanın sonuçlarına göre; erken dönem çocukluk yaşantıları ile bağlanma tarzları öz-şefkatin gelişiminde etkili bulunmuştur. Ayrıca düşük seviyede öz-şefkatin yordayıcıları olarak; düşük aile sıcaklığı, ebeveyn reddi ve aşırı korumacılığı bulunmuş, bu durumda bağlanma kaygısının aracı etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Sun, Chan, & Chan (2016)' in çalışma örneklemini 12-16 yaş arası 277 Hong Konglu ergen oluşturmaktadır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, öz-şefkat bileşenleri cinsiyetlere göre farklılaştırılmış yollar aracılığıyla ergenlerin psikolojik iyi oluşlarına katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla değişim ve gelişimleri içeren ergenlik döneminde öz-şefkate alakalı çalışmalar göstermektedir ki, bireyin ergenlik dönemindeki öz-şefkat düzeyi aynı zaman iyi oluşu da arttırmakta ve geliştirmektedir.

Tüm bu çalışma sonuçları bir araya getirildiğinde öz-şefkat, kişinin yaşamda karşılaştığı acı verici, zorlu, olumsuz yaşantılar doğrultusunda oluşabilecek olumsuz duygu ve düşüncelere karşı sakinleştirici, olumlu bir etkiye sahip olabilmektedir (İskender, 2009; Neff, 2003a; Neff & McGehee 2010; Deniz, Arslan, Özyeşil, & İzmirli 2012).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada 18-25 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz-şefkat ilişkisi incelenmiştir. Katılımcıların özelliklerinde hiçbir değişiklik yapılmadan veri toplanarak, mevcut durum hakkında genç yetişkinlerin görüşleri alınmaya çalışılmıştır. Bu çalışma ilişkisel tarama yöntemine göre yürütülmüştür. İlişkisel tarama çalışmalarında iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiler ortaya çıkarılmaya çalışılır (Karasar, 2010). Değişkenler arasındaki birlikte değişimin derecesi ya da belli değişkenler arasında karşılaştırıldığında anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkisel tarama modeliyle çözümlenebilmektedir (Gürbüz & Şahin, 2017). Bu çerçevede, genç yetişkinlerde algılanan anne baba tutumları, anksiyete ve öz şefkat ilişkisi inceleneceğinden çalışma, ilişkisel tarama yöntemine dayanmaktadır.

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Bu çalışmanın verileri 17.03.2021 tarihinde İstanbul Gelişim Üniversitesi etik kurul tarafından alınan onay sonucunda genç yetişkinlerden toplanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Anne Baba Tutum Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Öz Duyarlılık Ölçeği Anketi ifadeleri toplam 95 ifadeden oluşmaktadır. İlgili ölçekler pandemi süreci ve sağlık sebepleri dolayısıyla genç yetişkinlere internet ortamında (üniversite öğrenci grupları, iletişim uygulamaları, sosyal medya) Google Form aracılığıyla ulaştırılmıştır. Toplamda 312 genç yetişkine ulaşılmış olup çalışmaya 18-25 yaş arası 312 (217 kadın ve 95 erkek) genç yetişkin dâhil edilmiştir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” , “Beck Anksiyete Ölçeği” , “Anne Baba Tutumları Ölçeği” ve “Öz Duyarlılık Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formuna ait ifadeler; cinsiyet, yaş, medeni durum, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk, eğitim durumu, aylık gelir seviyesi, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi şeklindedir.

3.3.2 Ana Baba Tutumları Ölçeği

Anne-Baba Tutumları Ölçeği, ilk olarak 1972 yılında Kuzgun tarafından geliştirilmiştir. 40 maddeden oluşan Ana Baba Tutumları Ölçeği' nin birbirinden bağımsız üç alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar; demokratik, koruyucu-istekçi ve otoriter tutum şeklindedir. Demokratik alt boyut 15 maddeden (1, 2, 6, 7, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 29, 30, 36, 37, 39) oluşmaktadır. Koruyucu/istekçi alt boyut 15 maddeden (4, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 33, 34) ve otoriter alt boyut 10 maddeden (3, 5, 8, 12, 16, 23, 31, 35, 38, 40) oluşmaktadır. Bu ifadelerin derecelendirilmesi; (5) tamamen uygun, (4) çok uygun, (3) biraz uygun, (2) pek uygun değil, (1) hiç uygun değil şeklindedir. Puanlamada alt boyutlar ayrı ayrı puanlanmaktadır. Alınan yüksek puanlar o alt boyutta belirtilen niteliğe uygunluğu ifade etmektedir. Kuzgun ve Eldeleklioğlu, (2016)' nun çalışma sonuçlarına göre ölçeklerin Cronbach alfa katsayıları; Demokratik alt ölçek için .90, Otoriter alt ölçek için .79 ve Koruyucu alt ölçek için .75 şeklindedir.

3.3.3 Beck Anksiyete Ölçeği

Beck Anksiyete Ölçeği, bireylerin yaşadığı kaygı semptomlarının sıklığını belirlemek amacıyla oluşturulan bir ölçektir. Bireylerin yaşadığı kaygı belirtilerinin sıklığını belirlemeyi hedefler. Aaron T. Beck ve ark.(1988) tarafından hazırlanmış, çoktan seçmeli 21 soruluk, öz bildirim ölçeğidir. Ölçek maddeleri; (0) hiç, (1) hafif derece, (2) orta derece, (3) ciddi derece şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63 olup şiddetli anksiyete düzeyini göstermektedir. Türkiye için geçerlilik güvenilirlik çalışmaları; Ulusoy, Erkmen ve Hisli (1998) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .93 bulunmuştur (Ulusoy, Erkmen ve Hisli (1998).

3.3.4 Öz Duyarlık Ölçeği

Öz-Duyarlık Ölçeği, bireylerin kendilerine yönelik şefkat düzeylerinin ölçülmesi amacıyla oluşturulan bir ölçektir. Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. 26 madde, 6 alt boyuttan oluşan ölçeğin, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Akın, Akın, Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutları; öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, ve aşırı özdeşleşme şeklindedir. 26 maddeye verilen yanıtlar; 1-2-3-4 ve 5 şeklinde puanlanmaktadır. Bu çalışmada; aşırı özdeşleşme (3, 10, 16, 24), öz yargılama (4, 7, 15, 20,26) ve izolasyon (5, 11, 19, 25) negatif alt boyutlar olduğundan, ters kodlama yapılarak ve altı alt

ölçeğin ortalaması alınarak öz-şefkat hesaplaması yapılmıştır. Elde edilen 3.5-5 aralığındaki puanlar yüksek, 2.5-3.5 aralığındaki puanlar orta ve 1-2.5 aralığındaki puanlar düşük düzeyde öz-şefkati ifade etmektedir (TOAD, 2021).

Tablo 3. Araştırmada kullanılan ölçeklere ait güvenilirlik analizi sonuçları

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach Alpha Katsayısı
Demokratik Tutum	15	,936
Koruyucu İstekçi Tutum	15	,858
Otoriter Tutum	10	,835
Anksiyete	21	,932
Özduyarlılık	26	,909

Demokratik tutum ölçeğinin bu çalışma için hesaplanan Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı: 0.936, koruyucu-istekçi tutum ölçeğinin bu çalışma için hesaplanan Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı: 0.858, otoriter tutum ölçeğinin bu çalışma için hesaplanan Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı: 0.835' tir. Anksiyete ölçeğinin bu çalışma için hesaplanan Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı: 0.932, özduyarlılık ölçeğinin bu çalışma için hesaplanan Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı: 0.909' dur.

3.4 Verilerin Analizi

İstatistiksel verilerin bilgisayar ortamına aktarılmasında ve analizlerin yapılmasında SPSS 24 paket programı kullanılmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılıkları ve güvenilirlikleri hesaplanmıştır. Kullanılan ölçek verilerinin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür dolayısıyla parametrik test yöntemleri tercih edilmiştir.

Genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılığı “bağımsız örneklem t testi” ile değerlendirilmiştir.

Genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, aylık gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi) göre farklılığı “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” ile değerlendirilmiştir. Tek yönlü varyans analizinin anlamlılığını bulmak için homojenliğe bakılarak Post-Hoc analizlerinden LSD ve Games Howell testlerinden yararlanılmıştır.

Genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz-şefkat, düzeyleri arasındaki ilişki için “pearson korelasyon analizi” nden yararlanılmıştır.

Ölçekler arasındaki korelasyon ilişkileri Tablo 4'teki kriterlere göre değerlendirilecektir (Kalaycı, 2006).

Tablo 4. Korelasyon ilişki düzeyi (r) değer aralıkları

r	İlişki Düzeyi
0.00 - 0.25	Çok Zayıf
0.26 - 0.49	Zayıf
0.50 - 0.69	Orta
0.70 - 0.89	Yüksek
0.90 - 1.00	Çok Yüksek

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Verilerin Dağılımı

Tablo 5. Verilerin dağılımına ait normallik testleri sonucu

Tanımlayıcı istatistikler						
Değişkenler	N	\bar{X}	Çarpıklık		Basıklık	
			İstatistik	Std. hata	İstatistik	Std. hata
Demokratik	312	3,844	-,735	,138	,012	,275
Koruyucu İstekçi	312	2,328	,905	,138	1,000	,275
Otoriter	312	2,131	1,064	,138	1,163	,275
Anksiyete	312	0,912	,700	,138	-,236	,275
Özduyarlılık	312	3,112	-,007	,138	-,077	,275

Tabloya göre çarpıklık(Skewness) ve basıklık(Kurtosis) değerlerimiz -1.5 ile + 1.5 arasında değişmektedir. Bu bize ölçeğimizin normal dağılıma sahip olduğu sonucunu vermektedir. Burada analizlerimiz için parametrik testler kullanacağız bulgusuna ulaşmaktayız.

4.2 Katılımcı Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine ait Bulgular

Bu çalışmanın örneklemini 312 genç yetişkin oluşturmaktadır. Örnekleme giren genç yetişkinlerin demografik özelliklerini gösteren tablolara ait frekans ve yüzde değerleri aşağıda verilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre genç yetişkinlerin demografik bulguları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Genç yetişkinlerin cinsiyet değişkenine ait demografik bilgileri ve yüzdeleri

Değişken: Cinsiyet		
Düzey	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kadın	217	69,6
Erkek	95	30,4
Toplam	312	100,0

Tablo 6'ya göre, araştırmaya katılan genç yetişkinlerin %69.6 (f=217)'sı kadın, %30.4(f=95)'ü erkektir. Cinsiyet açısından bakıldığında, katılımcıların büyük çoğunluğunun kadın olduğu söylenebilir.

Yaş değişkenine göre katılımcı genç yetişkinlerin demografik bulguları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Genç yetişkinlerin yaş değişkenine ait demografik bilgileri ve yüzdeleri

Değişken: Yaş		
Düzye	Frekans (f)	Yüzde (%)
18-19 yaş	55	17,6
20-21 yaş	81	26,0
22-23 yaş	80	25,6
24-25 yaş	96	30,8
Toplam	312	100,0

Tablo 7'ye göre, araştırmaya katılan genç yetişkinlerin %30.8(f=96)'i 24-25 yaşında, %26.0(f=81)'sı 20-21 yaşında, %25.6(f=80)'sı 22-23 yaşında ve %17.6(f=55)'sı 18-19 yaşındadır.

Katılımcı genç yetişkinlerin eğitim düzeyi değişkenine göre demografik bulguları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Genç yetişkinlerin eğitim düzeyi değişkenine ait demografik bilgileri ve yüzdeleri

Değişken: Eğitim durumu		
Düzye	Frekans (f)	Yüzde (%)
Ortaöğretim ve altı	54	17,3
Yükseköğretim(Ön lisans+Lisans)	237	76,0
Yükseklisans ve üstü	21	6,7
Toplam	312	100,0

Tablo 8'e göre, araştırmaya katılan genç yetişkinlerin %76.0(f=273)'sı yükseköğretim(ön lisans+lisans), %17.3(f=54)'ü ortaöğretim ve altı, %6,7(f=21)'si yüksek lisans ve üstü düzeyinde eğitime sahiptir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun yükseköğretim düzeyinde olduğu söylenebilir.

Katılımcı genç yetişkinlerin medeni durum değişkenine göre demografik bulguları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Genç yetişkinlerin medeni durum değişkenine ait demografik bilgileri ve yüzdeleri

Değişken: Medeni durumu		
Düzye	Frekans (f)	Yüzde (%)
Bekâr	297	95,2
Evli	8	2,6
Boşanmış	1	0,3
Diğer	6	1,9
Toplam	312	100,0

Tablo 9'a göre, araştırmaya katılan genç yetişkinlerin %95.2(f=297)'si bekâr, %2.6(f=8)'sı evli, %1.9(f=6)'u diğer ve %3(f=1)' ü boşanmış şekilde medeni

durumlarını belirtmişlerdir. Medeni durum açısından bakıldığında katılımcıların %95'inin bekâr olduğu söylenebilir.

Katılımcı genç yetişkinlerin kardeş sayısı değişkenine göre demografik bulguları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Genç yetişkinlerin kardeş sayısı değişkenine ait demografik bilgileri ve yüzdeleri

Değişken: Kardeş sayısı(kendimi dâhil)		
Düzye	Frekans (f)	Yüzde (%)
1 kardeş	56	17,9
2 kardeş	113	36,2
3 kardeş	98	31,4
4 kardeş	25	8,0
5 ve üstü kardeş	20	6,4
Toplam	312	100,0

Tablo 10'a göre, araştırmaya katılan genç yetişkinlerin %36.2(f=113)'si 2 kardeş, %31.4(f=98)'ü 3 kardeş, %17.9(f=56)'u 1 kardeş, %8(f=25)'i 4 kardeş ve %6.4(f=20)'ü 5 ve üzeri kardeş sayısına sahiptir. Katılımcıların çoğunluğunun 2 kardeş ve 3 kardeş olduğu söylenebilir.

Katılımcı genç yetişkinlerin kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre demografik bulguları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. Genç yetişkinlerin kaçınıcı çocuk oldukları değişkenine ait demografik bilgileri ve yüzdeleri

Değişken: Kaçınıcı çocuk olduğu		
Düzye	Frekans (f)	Yüzde (%)
1 çocuk	127	40,7
2 çocuk	104	33,3
3 çocuk	53	17,0
4 çocuk	15	4,8
5 ve üstü çocuk	13	4,2
Toplam	312	100,0

Tablo 11'e göre, araştırmaya katılan genç yetişkinlerin %40.7(f=127)'si 1.çocuk, %33.3(f=104)'ü 2. çocuk, %17(f=53)'si 3. çocuk, %4.8(f=15)'si 4. çocuk ve %4.2(f=13)'si 5. ve üstü çocuktur. Katılımcıların çoğunu 1. ve 2. Çocuk sıralamasına sahip genç yetişkinlerin oluşturduğu söylenebilir.

Katılımcı genç yetişkinlerin eve giren aylık gelir seviyesi değişkenine göre demografik bulguları Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12. Genç yetişkinlerin evlerine giren aylık gelir seviyesi değişkenine ait demografik bilgileri ve yüzdeleri

Değişken: Evinize giren aylık gelir seviyesi nedir?		
Düzy	Frekans (f)	Yüzde (%)
2000 TL ve altı	17	5,4
2000 TL-4000 TL arası	101	32,4
4000 TL-6000 TL arası	88	28,2
6001 ve üstü	106	34,0
Toplam	312	100,0

Tablo 12'ye göre, araştırmaya katılan genç yetişkinlerin evlerine giren aylık gelirler; %34(f=106)'ü 6001 TL ve üstü, %32.4(f=101)'ü 2000-4000 TL arası, %28.2(f=88)'si 4000-6000 TL arası, %5.4(f=17)'ü 2000 TL ve altı şeklindedir.

Katılımcı genç yetişkinlerin anne eğitim durumu değişkenine göre demografik bulguları Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Genç yetişkinlerin anne eğitim durumu değişkenine ait bilgileri ve yüzdeleri

Değişken: Annenizin eğitim durumu		
Düzy	Frekans (f)	Yüzde (%)
Okumaz yazmaz	10	3,2
Okuryazar	17	5,4
İlköğretim	151	48,4
Ortaöğretim	74	23,7
Yüksekokul	19	6,1
Lisans	38	12,2
Yüksek Lisans ve üstü	3	1,0
Toplam	312	100,0

Tablo 13'e göre, araştırmaya katılan genç yetişkinlerin anneleri; %48.4(f=151)'ü ilköğretim, %23.7(f=74)'si ortaöğretim, %12.2(f=38)'si lisans, %6.1(f=19)'i yüksekokul, %5.4(f=17)'ü okuryazar, %3.2(f=10)'si okumaz yazmaz ve %1(f=3)'i yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahiptir. Anne eğitim durumu açısından bakıldığında çoğunluğun ilköğretim seviyesinde olduğu söylenebilir.

Katılımcı genç yetişkinlerin baba eğitim durumu değişkenine göre demografik bulguları Tablo 14' te verilmiştir.

Tablo 14. Genç yetişkinlerin baba eğitim durumu değişkenine ait bilgileri ve yüzdeleri

Değişken: Babanızın eğitim durumu		
Düzy	Frekans (f)	Yüzde (%)
Okumaz yazmaz	2	0,6
Okuryazar	6	1,9
İlköğretim	111	35,6

Ortaöğretim	79	25,3
Yüksekokul	28	9,0
Lisans	74	23,7
Yüksek Lisans ve üstü	12	3,8
Toplam	312	100,0

Tablo 14'e göre, araştırmaya katılan genç yetişkinlerin babalarının eğitim düzeyleri; %35.6(f=111)'sı ilköğretim, %25.3(f=79)'ü ortaöğretim, %23.7(f=74)'si lisans, %9(f=28)'u yüksekokul, %3.8(f=12)'i yüksek lisans ve üzeri, %1.9(f=6)'u okuryazar ve %0.6(f=2)'sı okumaz yazmaz şeklindedir. Baba eğitim durumu açısından bakıldığında çoğunluğun ilköğretim seviyesinde olduğu söylenebilir.

4.3 Katılımcıların Algıladıkları Anne Baba Tutumları, Anksiyete ve Öz-şefkat Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından Analiz Sonuçları

Tablo 15. Katılımcıların anne baba tutum düzeyleri, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından analiz sonuçları

Faktörler	Grup istatistikleri					t-test		
	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss.	Std. Hata	F	t	*Sig. (2-tailed)
Demokratik	Kadın	217	3,88	,854	,058	0,000	1,067	,287
	Erkek	95	3,77	,815	,084			
Koruyucu İstekçi	Kadın	217	2,27	,655	,045	5,279	-2,417	,016*
	Erkek	95	2,47	,746	,077			
Otoriter	Kadın	217	2,11	,770	,052	0,006	-0,960	,338
	Erkek	95	2,20	,761	,078			
Anksiyete	Kadın	217	1,04	,681	,046	12,392	5,203	,000*
	Erkek	95	,63	,528	,054			
Öz-şefkat	Kadın	217	3,11	,756	,051	12,007	-,229	,819
	Erkek	95	3,13	,588	,060			

*p<0.05

Tablo 15'e göre katılımcıların cinsiyetleri açısından "Demokratik"; "Koruyucu İstekçi"; "Otoriter"; "Anksiyete"; ve "Öz-şefkat" algılarına yönelik ayrı ayrı t-testi yapılmıştır. Yapılan analizde anlamlılıklar değerlendirilmiştir. Buna göre;

Katılımcı genç yetişkinlerin koruyucu istekçi ölçeği değerlendirmesinde cinsiyet değişkeninde erkek puanlarının (\bar{X} =2.47) kadın puanlarından (\bar{X} =2.27) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür (t=-2.417; p=0.016<0.05). Burada faktör ortalamaları arasında % 95 güven aralığında anlamlı bir fark vardır.

Benzer şekilde anksiyete anlamlı farklılık göstermiştir. Kadın katılımcıların anksiyete puanlarının (\bar{X} =1,04), erkek katılımcıların anksiyete puanlarından (\bar{X} =,63)

anlamli düzeyde yuksek olduğu gorulmüştür ($t=5,203$; $p=,000<0.05$) Burada faktör ortalamaları arasında % 95 güven aralığında anlamlı bir fark vardır.

Sig.>0.05 olduğundan; katılımcıların demokratik, otoriter ve öz-şefkat düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 16. Katılımcıların anne baba tutum düzeyleri, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin yaş değişkeni açısından analiz sonuçları

Faktör	Grup(Yaş)	N	\bar{X}	Ss	F	Sig.	Homojenlik	Anlamlılık
Demokratik	18-19 yaş (a)	55	3,781	,826	,81	,488	,257	-
	20-21 yaş (b)	81	3,765	,884				
	22-23 yaş (c)	80	3,845	,879				
	24-25 yaş (d)	96	3,947	,785				
	Toplam	312	3,845	,842				
Koruyucu	18-19 yaş (a)	55	2,520	,688	2,39	,069	,541	-
	20-21 yaş (b)	81	2,372	,755				
	22-23 yaş (c)	80	2,265	,594				
	24-25 yaş (d)	96	2,233	,691				
	Toplam	312	2,328	,689				
Otoriter	18-19 yaş (a)	55	2,203	,858	2,55	,056	,118	-
	20-21 yaş (b)	81	2,254	,858				
	22-23 yaş (c)	80	2,165	,707				
	24-25 yaş (d)	96	1,959	,651				
	Toplam	312	2,131	,767				
Anksiyete	18-19 yaş (a)	55	,892	,653	,74	,528	,254	-
	20-21 yaş (b)	81	,923	,658				
	22-23 yaş (c)	80	,993	,741				
	24-25 yaş (d)	96	,845	,6100				
	Toplam	312	,912	,664				
Öz-şefkat	18-19 yaş (a)	55	3,083	,683	,879	,452	,902	-
	20-21 yaş (b)	81	3,020	,687				
	22-23 yaş (c)	80	3,135	,721				
	24-25 yaş (d)	96	3,188	,730				
	Toplam	312	3,112	,708				

* $p<0.05$

Tablo 16'ya göre katılımcıların yaş değişkenlerine yönelik Anova testi yapılmıştır. Buna göre; Sig.>0.05 olduğundan; katılımcıların demokratik, koruyucu, otoriter, anksiyete ve öz-şefkat algı ortalamaları arasında yaş değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 17. Katılımcıların anne baba tutum düzeyleri, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin eğitim düzeyi değişkeni açısından analiz sonuçları

Faktör	Grup(Eğitim durumu)	N	\bar{X}	Ss	F	Sig.	Homojenlik	Anlamlılık
Demokratik	Ortaöğretim ve altı (\bar{O})	54	3,705	,937	1,10	,334	,146	-
	Yükseköğretim(Ön lisans+lisans) (\bar{Y})	237	3,863	,827				
	Yüksek lisans ve üstü (\bar{YL})	21	3,986	,740				
	Toplam	312	3,845	,843				
Koruyucu	Ortaöğretim ve altı (\bar{O})	54	2,487	,744	1,98	,140	,549	-

	Yükseköğretim(Ön lisans+Lisans) (\bar{Y})	237	2,303	,682				
	Yüksek lisans ve üstü (\bar{YL})	21	2,200	,571				
	Toplam	312	2,328	,689				
	Ortaöğretim ve altı (\bar{O})	54	2,200	,571				
Otoriter	Yükseköğretim(Ön lisans+Lisans) (\bar{Y})	237	2,328	,689	,73	,482	,200	-
	Yüksek lisans ve üstü (\bar{YL})	21	2,242	,881				
	Toplam	312	2,132	,767				
	Ortaöğretim ve altı (\bar{O})	54	,955	,731				
Anksiyete	Yükseköğretim(Ön lisans+Lisans) (\bar{Y})	237	,902	,650	,14	,868	,631	-
	Yüksek lisans ve üstü (\bar{YL})	21	,9143	,679				
	Toplam	312	,9556	,731				
	Ortaöğretim ve altı (\bar{O})	54	3,057	,707				
Öz-şefkat	Yükseköğretim(Ön lisans+Lisans) (\bar{Y})	237	3,094	,729	,892	,446	,126	-
	Yüksek lisans ve üstü (\bar{YL})	21	3,354	,580				
	Toplam	312	3,112	,708				

* $p < .05$; \bar{O} = Ortaöğretim ve altı ortalaması; \bar{Y} = Yükseköğretim ortalaması; \bar{YL} =Yüksek lisans ve doktora ortalaması

Tablo 17'ye göre katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine yönelik Anova testi yapılmıştır. Buna göre; Sig.>0.05 olduğundan katılımcıların demokratik, koruyucu, otoriter, anksiyete ve öz-şefkat algı ortalamaları arasında eğitim düzeyi açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 18. Katılımcıların anne baba tutum düzeyleri, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin medeni hal değişkeni açısından analiz sonuçları

Faktör	Grup(Medeni hal)	N	\bar{X}	Ss	F	Sig.	Homojenlik	Anlamlılık
Demokratik	Bekâr (a)	297	3,836	,834	,35	,708	,556	-
	Evli (b)	8	4,062	1,096				
	Diğer (c)	7	3,959	,997				
	Toplam	312	3,844	,842				
Koruyucu	Bekâr (a)	297	2,335	,682	,41	,665	,257	-
	Evli (b)	8	2,133	1,059				
	Diğer (c)	7	2,228	,540				
	Toplam	312	2,328	,689				
Otoriter	Bekâr (a)	297	2,146	,762	1,28	,278	,354	-
	Evli (b)	8	1,912	1,056				
	Diğer (c)	7	1,742	,512				
	Toplam	312	2,131	,767				
Anksiyete	Bekâr (a)	297	,905	,666	,50	,605	,419	-
	Evli (b)	8	1,143	,788				
	Diğer (c)	7	,9357	,452				
	Toplam	312	,912	,664				
Öz-şefkat	Bekâr (a)	297	3,119	,712	1,04	,352	,823	-
	Evli (b)	8	3,212	,659				
	Diğer (c)	7	2,742	,564				
	Toplam	312	3,112	,708				

* $p < .05$

Sig.>0.05 olduğundan; katılımcıların demokratik, koruyucu, otoriter, anksiyete ve öz-şefkat ölçeği ortalamaları arasında medeni hal açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 18).

Tablo 19. Katılımcıların anne baba tutum düzeyleri, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin kardeş sayısı değişkeni açısından analiz sonuçları

Faktör	Grup(Kardeş sayısı)	N	\bar{X}	Ss	F	Sig.	Homojen	Anlamlılık
Demokratik	1 kardeş (a)	56	4,121	,682	3,69	,006*	,031 (Games- Howell)	a> c
	2 kardeş (b)	113	3,929	,799				
	3 kardeş (c)	98	3,711	,943				
	4 kardeş (d)	25	3,622	,758				
	5 ve üstü kardeş (e)	20	3,521	,833				
	Toplam	312	3,845	,842				
Koruyucu	1 kardeş (a)	56	2,388	,670	1,01	,401	,287	-
	2 kardeş (b)	113	2,379	,712				
	3 kardeş (c)	98	2,306	,728				
	4 kardeş (d)	25	2,237	,552				
	5 ve üstü kardeş (e)	20	2,086	,542				
	Toplam	312	2,328	,689				
Otoriter	1 kardeş (a)	56	2,092	,762	,54	,707	,424	-
	2 kardeş (b)	113	2,092	,726				
	3 kardeş (c)	98	2,220	,826				
	4 kardeş (d)	25	2,136	,724				
	5 ve üstü kardeş (e)	20	2,020	,786				
	Toplam	312	2,131	,767				
Anksiyete	1 kardeş (a)	56	1,002	,659	2,28	,060	,005	-
	2 kardeş (b)	113	,8827	,603				
	3 kardeş (c)	98	,8209	,661				
	4 kardeş (d)	25	,9120	,622				
	5 ve üstü kardeş (e)	20	1,272	,947				
	Toplam	312	,9122	,665				
Öz-şefkat	1 kardeş (a)	56	3,164	,668	1,90	,110	,525	-
	2 kardeş (b)	113	2,997	,703				
	3 kardeş (c)	98	3,250	,728				
	4 kardeş (d)	25	3,055	,738				
	5 ve üstü kardeş (e)	20	3,015	,633				
	Toplam	312	3,112	,708				

*p< .05

Tablo göre 19'a göre katılımcı genç yetişkinlerin kardeş sayısı değişkeni açısından Anova testi yapılmıştır. Yapılan analizde farklılık oluşturan ölçek tutumları ayrıntılandırılmış, diğer ölçek sonuçları genel alınmıştır. Buna göre;

Katılımcı genç yetişkinlerin demokratik tutum algıları ortalamalarından en az biri arasında kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmuştur (Sig.=0.006<0.05). Anlamlı farkın kaynağını bulmak için homojenlik testi yapılmış ve

varyansların homojen olmadığı görülmüştür (Sig.=0.031<0.05). Bu durumda katılımcıların kardeş sayısı bağımlı değişkeni için Games-Howell analizinden faydalanılmıştır.

Bu analiz sonucunda kardeş sayısı 1 olan katılımcıların, kardeş sayısı 3 olan katılımcılara göre demokratik tutum algıları ortalamaları arasında kardeş sayısı değişkeni açısından % 95 güven aralığında fark bulunmuştur. Kardeş sayısı 1 olan katılımcıların algıladıkları demokratik tutum düzeyleri, kardeş sayısı 3 olan katılımcıların algıladıkları demokratik tutum düzeyinden yüksektir ($\bar{X}_a = 4.12 > \bar{X}_c = 3.71$).

Sig.>0.05 olduğundan; katılımcıların koruyucu, otoriter, anksiyete ve öz-şefkat ölçeği ortalamaları arasında kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 20. Katılımcıların anne baba tutum düzeyleri, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin kaçınıcı çocuk olduğu değişkeni açısından analiz sonuçları

Faktör	Grup(Kaçınıcı çocuk)	N	\bar{X}	Ss	F	Sig.	Homojen	Anlamlılık
Demokratik	1. çocuk (a)	127	3,9263	,85605	,525	,717	,407	-
	2. çocuk (b)	104	3,7898	,87452				
	3. çocuk (c)	53	3,8046	,81165				
	4. çocuk (d)	15	3,7762	,79074				
	5 ve üstü çocuk (e)	13	3,7253	,65973				
	Toplam	312	3,8446	,84268				
Koruyucu	1. çocuk (a)	127	2,3554	,66862	3,12	,015*	,097	a>d, e b>d, e c>e, d
	2. çocuk (b)	104	2,3481	,75339				
	3. çocuk (c)	53	2,4440	,64846				
	4. çocuk (d)	15	1,8756	,46658				
	5 ve üstü çocuk (e)	13	1,9487	,44318				
	Total	312	2,3280	,68950				
Otoriter	1. çocuk (a)	127	2,1787	,77650	1,83	,123	,116	-
	2. çocuk (b)	104	2,1500	,82108				
	3. çocuk (c)	53	2,1774	,73161				
	4. çocuk (d)	15	1,8067	,50493				
	5 ve üstü çocuk (e)	13	1,7154	,39968				
	Total	312	2,1317	,76708				
Anksiyete	1. çocuk (a)	127	,9453	,65224	2,28	,060	,005	-
	2. çocuk (b)	104	,9202	,67030				
	3. çocuk (c)	53	,7906	,57362				
	4. çocuk (d)	15	,8833	,62612				
	5 ve üstü çocuk (e)	13	1,0538	1,07053				
	Total	312	,9122	,66476				
Öz-şefkat	1. çocuk (a)	127	3,1326	,71945	,165	,956	,232	-
	2. çocuk (b)	104	3,1265	,70106				
	3. çocuk (c)	53	3,0769	,70666				

4. çocuk (d)	15	3,0051	,85767
5 ve üstü çocuk (e)	13	3,0710	,55110
Total	312	3,1124	,70844

*p< .05

Tablo 20’de ki bulgulara göre katılımcı genç yetişkinlerin kaçınıcı çocuk olduğu açısından Anova testi yapılmıştır. Yapılan analizde farklılık oluşturan ölçek tutumları ayrıntılandırılmış, diğer ölçek sonuçları genel alınmıştır. Buna göre;

Katılımcı genç yetişkinlerin koruyucu-istekçi tutum algıları ortalamalarından en az biri arasında kaçınıcı çocuk olduğu değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmuştur (Sig.=0.015<0.05). Bu durumda katılımcıların kaçınıcı çocuk bağımlı değişkeni için LSD analizinden faydalanılmıştır.

Bu analiz sonucunda 1. çocuk olan katılımcıların 4. ve 5. çocuk olanlara göre ($\bar{X}_a = 2.35 > \bar{X}_d = 1.87$; $\bar{X}_e = 1.94$); 2. Çocuk olan katılımcıların 4. ve 5. Çocuk olan katılımcılara göre ($\bar{X}_b = 2.34 > \bar{X}_d = 1.87$; $\bar{X}_e = 1.94$); 3. çocuk olan katılımcıların 4. ve 5. çocuk olan katılımcılara göre ($\bar{X}_c = 2.44 > \bar{X}_d = 1.87 > \bar{X}_e = 1.94$) koruyucu-istekçi tutum algıları ortalamaları arasında % 95 güven aralığında fark olduğu görülmüştür.

Sig.>0.05 olduğundan; katılımcıların demokratik, otoriter, anksiyete ve öz-şefkat ölçeği ortalamaları arasında kaçınıcı çocuk olduğu değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 21. Katılımcıların anne baba tutum düzeyleri, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin aylık gelir değişkeni açısından analiz sonuçları

Faktör	Grup(Aylık gelir)	N	\bar{X}	Ss	F	Sig.	Homojenlik	Anlamlılık
Demokratik	2000 TL ve altı (a)	17	4,155	,942	,862	,461	,832	-
	2000 TL-4000 TL arası (b)	101	3,823	,835				
	4000 TL-6000 TL arası (c)	88	3,803	,827				
	6001 ve üstü (d)	106	3,849	,848				
	Total	312	3,845	,842				
Koruyucu	2000 TL ve altı (a)	17	1,956	,419	2,57	,054	,181	-
	2000 TL-4000 TL arası (b)	101	2,313	,688				
	4000 TL-6000 TL arası (c)	88	2,291	,708				
	6001 ve üstü (d)	106	2,431	,692				
	Total	312	2,328	,689				
Otoriter	2000 TL ve altı (a)	17	1,829	,703	1,11	,342	,319	-
	2000 TL-4000 TL arası (b)	101	2,103	,757				
	4000 TL-6000 TL arası (c)	88	2,175	,752				
	6001 ve üstü (d)	106	2,171	,795				
	Total	312	2,131	,767				
Anksiyete	2000 TL ve altı (a)	17	,926	,854	,48	,691	,134	-
	2000 TL-4000 TL arası (b)	101	,961	,635				
	4000 TL-6000 TL arası (c)	88	,925	,718				
	6001 ve üstü (d)	106	,851	,615				
	Total	312	,926	,615				

	Total	312	,912	,665			
	2000 TL ve altı (a)	17	3,326	,964			
	2000 TL-4000 TL arası (b)	101	3,014	,684			
Öz-şefkat	4000 TL-6000 TL arası (c)	88	3,207	,648	1,72	,161	,141
	6001 ve üstü (d)	106	3,094	,724			
	Total	312	3,112	,708			

*p< .05

Sig.>0.05 olduğundan; katılımcıların demokratik, koruyucu, otoriter, anksiyete ve öz-şefkat ölçeği ortalamaları arasında aylık gelir durumu değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 21).

Tablo 22. Katılımcıların anne baba tutum düzeyleri, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin anne eğitim düzeyi değişkeni açısından analiz sonuçları

Faktör	Grup(Anne eğitim)	N	\bar{X}	Ss	F	Sig.	Homojen	Anlamlılık
Demokratik	Okumaz yazmaz (OY)	10	3,650	,631	,97	,444	,476	-
	Okuryazar(OK)	17	3,596	,949				
	İlköğretim (İ)	151	3,822	,864				
	Ortaöğretim (Ö)	74	3,877	,795				
	Yüksekokul (Y)	19	3,782	,913				
	Lisans (L)	38	4,007	,826				
	Yüksek Lisans ve üstü (YL)	3	4,547	,288				
	Total	312	3,845	,842				
Koruyucu	Okumaz yazmaz (OY)	10	2,453	,734	,25	,958	,287	-
	Okuryazar(OK)	17	2,352	,569				
	İlköğretim (İ)	151	2,324	,778				
	Ortaöğretim (Ö)	74	2,305	,602				
	Yüksekokul (Y)	19	2,445	,668				
	Lisans (L)	38	2,308	,557				
	Yüksek Lisans ve üstü (YL)	3	2,044	,328				
	Total	312	2,328	,689				
Otoriter	Okumaz yazmaz (OY)	10	2,180	,816	1,26	,275	,495	-
	Okuryazar(OK)	17	1,935	,668				
	İlköğretim (İ)	151	2,141	,811				
	Ortaöğretim (Ö)	74	2,121	,687				
	Yüksekokul (Y)	19	2,410	,891				
	Lisans (L)	38	2,115	,694				
	Yüksek Lisans ve üstü (YL)	3	1,266	,208				
	Total	312	2,131	,767				
Anksiyete	Okumaz yazmaz (OY)	10	,965	,564	1,24	,285	,424	-
	Okuryazar(OK)	17	1,097	,957				
	İlköğretim (İ)	151	,861	,648				

	Ortaöğretim (\bar{O})	74	,846	,643			
	Yüksekokul (\bar{Y})	19	,971	,696			
	Lisans (\bar{L})	38	1,128	,608			
	Yüksek Lisans ve üstü (\bar{YL})	3	,716	,650			
	Total	312	,912	,664			
Öz-şefkat	Okumaz yazmaz (\bar{OY})	10	3,215	,772			
	Okuryazar(\bar{OK})	17	2,792	,835			
	İlköğretim (\bar{I})	151	3,186	,683			
	Ortaöğretim (\bar{O})	74	3,173	,732	1,85	,089	,736
	Yüksekokul (\bar{Y})	19	3,051	,655			
	Lisans (\bar{L})	38	2,862	,632			
	Yüksek Lisans ve üstü (\bar{YL})	3	2,936	1,07			
	Total	312	3,112	,708			

* $p < .05$; \bar{OY} = Okumaz yazmaz ortalaması; \bar{OK} ; =Okuryazar ortalaması; \bar{I} = İlköğretim ortalaması; \bar{O} = Ortaöğretim ortalaması; \bar{Y} = Yüksekokul ortalaması; \bar{L} =Lisans ortalaması; \bar{YL} =Yüksek lisans ve doktora ortalaması

Sig.>0.05 olduğundan; katılımcıların demokratik, koruyucu, otoriter, anksiyete ve öz-şefkat ölçeği ortalamaları arasında anne eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 22).

Tablo 23. Katılımcıların anne baba tutum düzeyleri, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinin baba eğitim düzeyi değişkeni açısından analiz sonuçları

Faktör	Grup(Baba eğitim)	N	\bar{X}	Ss	F	Sig.	Homojen	Anlamlılık
Demokratik	Okumaz yazmaz (\bar{OY})	2	1,785	1,111				
	Okuryazar(\bar{OK})	6	3,667	,931				$\bar{OK} > \bar{OY}$
	İlköğretim (\bar{I})	111	3,861	,857				$\bar{I} > \bar{OY}$
	Ortaöğretim (\bar{O})	79	3,877	,807	2,21	,042*	,924	$\bar{O} > \bar{OY}$
	Yüksekokul (\bar{Y})	28	3,773	,673			(LSD)	$\bar{Y} > \bar{OY}$
	Lisans (\bar{L})	74	3,858	,867				$\bar{L} > \bar{OY}$
	Yüksek Lisans ve üstü (\bar{YL})	12	3,994	,806				$\bar{YL} > \bar{OY}$
	Total	312	3,845	,843				
Koruyucu	Okumaz yazmaz (\bar{OY})	2	2,1000	,141				
	Okuryazar(\bar{OK})	6	2,4667	,876				
	İlköğretim (\bar{I})	111	2,3075	,721				
	Ortaöğretim (\bar{O})	79	2,3190	,663	,19	,977	,876	
	Yüksekokul (\bar{Y})	28	2,4238	,622				
	Lisans (\bar{L})	74	2,3360	,691				
	Yüksek Lisans ve üstü (\bar{YL})	12	2,2722	,775				
	Total	312	2,3280	,689				

Otoriter	Okumaz yazmaz (ÖY)	2	3,4000	,989	1,34	,240	,964	-
	Okuryazar(ÖK)	6	2,1667	,913				
	İlköğretim (İ)	111	2,0486	,773				
	Ortaöğretim (Ö)	79	2,1165	,751				
	Yüksekokul (Y)	28	2,264	,714				
	Lisans (L)	74	2,182	,731				
	Yüksek Lisans ve üstü (YL)	12	2,150	,973				
	Total	312	2,131	,767				
Anksiyete	Okumaz yazmaz (ÖY)	2	1,100	,141	,47	,834	,210	-
	Okuryazar(ÖK)	6	,825	,541				
	İlköğretim (İ)	111	,879	,682				
	Ortaöğretim (Ö)	79	,889	,632				
	Yüksekokul (Y)	28	1,026	,644				
	Lisans (L)	74	,971	,725				
	Yüksek Lisans ve üstü (YL)	12	,741	,512				
	Total	312	,912	,665				
Öz-şefkat	Okumaz yazmaz (ÖY)	2	2,327	,516	,694	,655	,447	-
	Okuryazar(ÖK)	6	3,173	,288				
	İlköğretim (İ)	111	3,142	,752				
	Ortaöğretim (Ö)	79	3,173	,696				
	Yüksekokul (Y)	28	3,084	,605				
	Lisans (L)	74	3,040	,734				
	Yüksek Lisans ve üstü (YL)	12	3,051	,598				
	Total	312	3,112	,708				

*p< .05; ÖY = Okumaz yazmaz ortalaması; ÖK; =Okuryazar ortalaması; İ= İlköğretim ortalaması; Ö= Ortaöğretim ortalaması; Y= Yüksekokul ortalaması; L=Lisans ortalaması; YL=Yüksek lisans ve doktora ortalaması

Tablo 23'e göre katılımcı genç yetişkinlerin baba eğitim düzeyi değişkeni açısından Anova testi yapılmıştır. Yapılan analizde farklılık oluşturan ölçek tutumları ayrıntılandırılmış, diğer ölçek sonuçları genel alınmıştır. Buna göre;

Katılımcı genç yetişkinlerin baba eğitim düzeyi değişkeni açısından demokratik(Sig.=0.042<0.05) tutum algıları ortalamalarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Anlamlı farkın kaynağını bulmak için LSD analizinden faydalanılmıştır.

Baba eğitim düzeyi değişkeni açısından baktığımızda babaları yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyinde olan katılımcıların algıladıkları demokratik tutum düzeyleri diğer eğitim düzeyinde olan katılımcılardan daha yüksektir (YL=3.99>Ö=3.87>İ=3.86>L=3.85> Y=3.77>ÖK; =3.66>ÖY=1.78).

Sig.>0.05 olduğundan; katılımcıların koruyucu, otoriter anksiyete ve öz şefkat ölçeği ortalamaları arasında baba eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.4 Katılımcıların Anne-Baba Tutum Düzeyleri ve Alt Boyutları, Anksiyete, Öz-şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Analiz Sonuçları

Katılımcı genç yetişkinlerin anne baba tutumları alt boyutları; demokratik tutum, koruyucu istekçi tutum, otoriter tutum ile anksiyete ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi test etmek için ‘pearson korelasyon katsayıları (r)’ hesaplanmıştır.

Tablo 24. Katılımcıların anne-baba tutum düzeyleri ve alt boyutları, anksiyete ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiye ait analiz sonuçları

		Demokratik	Koruyucu-İ.	Otoriter	Anksiyete	Öz duyarlılık
Demokratik	r	1				
Koruyucu-İstekçi	r	-,257**	1			
Otoriter	r	-,570**	,708**	1		
Anksiyete	r	-,111*	,102	,128*	1	
Öz-şefkat	r	,268**	-,246**	-,275**	-,451**	1

** . Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (2-kuyruklu) ; * . Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır (2-kuyruklu).

Tablo 22 incelendiğinde;

Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; katılımcıların demokratik tutumları (faktör düzeyinde) ile koruyucu tutumları(faktör düzeyinde) arasında negatif yönlü *zayıf* düzeyde ilişki olduğu görülmüştür [$r=-0.257$; $N=312$].

Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; katılımcıların otoriter tutumları (faktör düzeyinde) ile demokratik tutumları(faktör düzeyinde) arasında negatif yönlü *orta* düzeyde ilişki olduğu görülmüştür [$r=-0.570$; $N=312$].

Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; katılımcıların otoriter tutumları (faktör düzeyinde) ile koruyucu tutumları(faktör düzeyinde) arasında pozitif yönlü *yüksek* düzeyde ilişki olduğu görülmüştür [$r=0.708$; $N=312$].

Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; katılımcıların anksiyete düzeyleri ile algılanan demokratik tutumları(faktör düzeyinde) arasında negatif yönlü *zayıf* düzeyde ilişki olduğu görülmüştür [$r=-0.111$; $N=312$].

Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; katılımcıların anksiyete düzeyleri ile algılanan otoriter tutumları(faktör düzeyinde) arasında pozitif yönlü *zayıf* düzeyde ilişki olduğu görülmüştür [$r=0.128$; $N=312$].

Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ile demokratik tutumları(faktör düzeyinde) arasında pozitif yönlü *zayıf* düzeyde ilişki olduğu görülmüştür [$r=0.268$; $N=312$].

Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ile algılanan koruyucu-istekçi tutumları(faktör düzeyinde) arasında negatif yönlü *zayıf* düzeyde ilişki olduğu görülmüştür [$r=-0.246$; $N=312$].

Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ile algılanan otoriter tutumları(faktör düzeyinde) arasında negatif yönlü *zayıf* düzeyde ilişki olduğu görülmüştür [$r=-0.275$; $N=312$].

Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında negatif yönlü *zayıf* düzeyde ilişki olduğu görülmüştür [$r=-0.451$; $N=312$].

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışma; genç yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz-şefkat ilişkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. 312 kişiye uygulanan kişisel bilgi formu, ana-baba tutum ölçeği, beck anksiyete ve öz-duyarlılık ölçeğinden elde edilen veriler analiz edilmiş ve bulgular elde edilmiştir. Bu bölümde elde edilen bulgular, ilgili çalışmalar ve literatür çerçevesinde ele alınmıştır.

H1: Anne baba tutumları ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumları ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin sonuçlarına göre; algılanan koruyucu-istekçi tutum ile genç yetişkinlerin anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Bu çalışmanın bulgusu, literatürdeki diğer çalışma (Manfredi ve diğerleri, 2011; Erozkın, 2012; Dokuzlu, 2016; Demirsu, 2018) sonuçlarıyla çelişkili bir sonucu ifade etmektedir. Dokuzlu(2016)' nun 18-25 yaş aralığında yapmış olduğu çalışmanın sonuçlarına göre; koruyucu-istekçi anne baba tutumu ile kaygı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Manfredi, ve diğerleri (2011)' nin çalışma sonuçları, ebeveyn aşırı korumasının endişenin önemli yordayıcılarından olduğunu ortaya koymaktadır. Demirsu (2018)' nun çalışma sonuçlarına göre; öğrencilerin kaygı duyarlılığı ve sürekli kaygı düzeyleri, algılanan reddedici ve aşırı koruyucu tutumlar ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Literatürle çelişkili bir sonuç elde edilmesinde; örneklemin özellikleri, katılımcıların ölçekleri içtenlikle cevaplayıp cevaplamadıkları, ölçek farklılıkları, kendileri hakkında doğru bilgi verip vermedikleri ve ölçek uzunlukları gibi faktörlerin ilgili olduğu düşünülebilir.

Genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumları ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin sonuçlarına göre; katılımcıların anksiyete düzeyleri ile algılanan otoriter tutum düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki, demokratik tutum ile anksiyete düzeyleri arasında negatif yönde ilişki elde edilmiştir. Diğer bir ifadeyle katılımcıların algıladıkları otoriter tutum düzeyleri arttıkça, katılımcıların anksiyete düzeyleri de artmakta, demokratik tutum düzeyleri arttıkça anksiyete düzeyleri azalmaktadır. Bu çalışmanın bulgusu daha önce yapılan çalışmaların (Abacı, 1986; Düzgün, 2010; Karlı, 2019) bulguları ile tutarlı bulunmuştur. Abacı(1986)' nin ebeveyn davranışları ve

anksiyete arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; otoriter ve ilgisiz ebeveyn tutumları ile anksiyete seviyeleri arasında pozitif yönde korelasyon bulunurken; demokratik ebeveyn tutumu ile anksiyete düzeyleri arasında negatif korelasyon elde edilmiştir. Düzgün(2010)' ün lise öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu, öğrencilerin psikolojik belirtileri ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasının sonuçlarına göre; demokratik anne baba tutumu ile anksiyete belirtisi arasında negatif etki, otoriter anne baba stili ile anksiyete belirtisi arasında pozitif etki elde edilmiştir. Erozkın (2012)' ın çalışma bulgularına göre; koruyucu-istekçi, demokratik ve otoriter ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır ve demokratik, koruyucu-istekçi ve otoriter anne baba tutumları kaygı duyarlılığının önemli yordayıcılarıdır. Dokuzlu(2016)' nun 18-25 yaş aralığında yapmış olduğu çalışmanın sonuçlarına göre; otoriter anne baba tutumu ile kaygı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Karlı (2019)' nın lise öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışmasının sonuçlarına göre ise; öğrencilerin anksiyete düzeyleri ve demokratik, koruyucu/istekçi ve otoriter tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Demokratik tutumla, anksiyete düzeyi negatif yönde ilişkili, koruyucu/istekçi ve otoriter tutum kaygı düzeyiyle pozitif ilişkili bulunmuştur. Demokratik tutumun benimsendiği ailelerde, çocukların kendilerini gerçekleştirmelerine izin verilmekte, kendilerini ifade etmelerine olanak tanınmakta, çocuklara değer verilmekte ve hissettirilmektedir (Kulaksızoğlu, 2004). Öte yandan çocuğa güven duyulmayan, çocukların davranışlarını kontrol ve yönetme arzusunda olan, denetleyici, kaygılı ve öfke dolu anne babalar tarafından yetiştirilen çocuklar, ilerde kaygılı bir birey olabilmektedirler (Cüceloğlu, 2016).

Bu çalışmada demokratik tutum ile kaygı düzeyi arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ancak Türkiye'deki ailelerin demokratik ebeveyn tutumu benimsemiş olsalar dahi çocuklarını denetleme ve çocuklarının davranışlarını yönlendirmeyi sürdürebilmektedirler (Gürkaynak, 1979; akt. Sübaşı 2007). Ebeveynlerin çocuklarına yönelik pozitif ve destekleyici davranışları çocukların gelişimine yardımcı olmaktadır öte yandan ebeveynlerin negatif kısıtlayıcı davranışları ise birtakım ruhsal sorunların ortaya çıkışında etkili olabilmektedir (Seven, 2008; Aydoğdu & Dilekmen, 2016). Kaygı düzeyini artıran etmenlere baktığımızda; ailenin ilgisiz olması, aşırı koruyucu tutum ve baskıcı tutum gibi özellikler önemli olabilmektedir (Kozacıoğlu,1986). Buradan hareketle çalışma sonuçlarının; otoriter tutumun anksiyeteye pozitif,

demokratik tutumun anksiyeteyle negatif ilişkisinin hem literatürle hem de ilgili çalışmalarla paralellik gösterdiği ve genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının, anksiyete düzeyleriyle ilişkili olduğu söylenebilir. Algılanan demokratik koşulların bireylerin anksiyete düzeylerini azalttığı, algılanan denetleyici/otoriter koşulların bireylerin anksiyete düzeylerini arttırdığı söylenebilir. Tüm bunlar bir araya getirildiğinde; anne babanın, çocuk yetiştirmede izledikleri tutumun, bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olması ya da düşük olmasında önemli rolünün olduğu söylenebilir.

H2: Anksiyete ve öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Genç yetişkinlerin anksiyete düzeyleri ile öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çalışma sonuçlarında; katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında negatif yönlü *zayıf* düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle katılımcıların anksiyete düzeyleri arttıkça öz-şefkat düzeyleri azalmaktadır. Literatürde bu çalışma sonucunu destekleyen çalışmalar (Neff 2003b; Neff ve ark. 2007; Neff ve McGehee 2010; Deniz ve Sümer 2010; Bayramoğlu 2011) bulunmaktadır. Neff (2003b)' in yapmış olduğu çalışmanın sonuçlarına göre, öz-şefkat ile anksiyete, depresyon, olumsuz tekrar eden düşünceler, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve öz-eleştiri arasında negatif yönde ilişki bulunmaktadır. Benzer şekilde Neff ve ark. (2007)' nin 'Gestalt iki sandalye' tekniği kullanarak yapmış oldukları çalışmalarında; artan öz şefkat düzeyleriyle birlikte depresyon ve anksiyete düzeylerinde azalma görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Neff ve McGehee (2010)' nin yapmış olduğu çalışmada öz-şefkat, bağlanma, anksiyete, depresyon, aile işlevselliği ve anne desteği arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, öz-şefkat anksiyete, depresyon, korkulu ve kaygılı bağlanma ile negatif ilişkili bulunmuştur. Deniz ve Sümer (2010)' in üniversite öğrencileri ile depresyon, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerine yönelik yapmış oldukları çalışmanın sonuçlarına göre; öz-şefkat düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin, anksiyete düzeyleri düşük olmaktadır. Bayramoğlu (2011)' nin öz-şefkatle psikopatolojiyi incelediği çalışma sonuçlarına göre; öz-şefkat, anksiyete ve depresyon ile negatif ilişkili bulunmuştur. Aydın ve Soyer (2012)' in özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlılık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalarında; öz duyarlılık ve sürekli kaygı arasında negatif yönlü ilişki elde edilmiştir. Kıcalı (2015)' nin Türk

üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışma sonuçlarına göre; öz-şefkat, depresyon ve olumsuz duygulanımla negatif ilişkilidir.

Bu çalışmanın bulgusu ve diğer çalışmaların sonuçları bir araya getirildiğinde; öz-şefkat düzeylerinin anksiyete ile ters yönde ilişkisi olduğu ve öz-şefkatin anksiyeteye karşı koruyucu bir etkisi olabileceği söylenebilir.

H3: Anne baba tutumları ve öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Genç yetişkinlerin öz-şefkat düzeyleri ile algıladıkları anne baba tutumları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan analiz sonucuna göre; genç yetişkinlerin öz-şefkat düzeyleri ile demokratik tutum düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük kuvvette anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan genç yetişkinlerin algıladıkları otoriter ve koruyucu istekçi tutum düzeyleri ile öz-şefkat düzeyleri arasında negatif yönlü düşük kuvvette anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, algılanan demokratik tutum arttıkça öz-şefkat düzeyi de artmakta, algılanan otoriter ve koruyucu-istekçi tutumlar arttıkça öz-şefkat düzeyi azalmaktadır. Literatürde çalışma sonucunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Pepping, Davis, O'Donovan, & Pal, 2015; Neff ve McGehee 2010). Benzer şekilde Eker (2011)' in üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışma sonucuna göre; demokratik anne baba tutum düzeyi ile öz-şefkat düzeyi arasındaki ilişki pozitif, koruyucu ve otoriter tutum ile öz-şefkat arasındaki ilişki negatif bulunmuştur.

Andiç(2013)' in ergenler ile yapmış olduğu çalışma sonuçlarına göre; kişilerin olumlu anne, olumlu baba ve olumlu kendilik algıları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Kişilerin olumlu anne-baba ve kendilik algıları arttıkça öz-şefkat düzeyleri de artmaktadır. Yılmaz (2009) ve Yılmaz ve Kesici(2014)' nin çalışmalarında demokratik anne baba tutumu ile öz-şefkat düzeylerini arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, koruyucu anne baba tutumu ve otoriter tutum arasındaki ilişki anlamlı ve negatiftir. Bayar (2016)' in çalışma sonuçlarına göre; ailelerini demokratik algılayan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri, ailelerini otoriter algılayanlardan daha yüksektir. Özyeşil (2011)' in çalışma sonuçlarına göre; ailelerini demokratik algılayan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat puanları, ailelerini otoriter, koruyucu, suçlayıcı ve tutarsız algılayanlardan daha yüksektir. Kişilerin yetiştiği ortam ve yetiştirildiği tarz onların ileriki dönem yaşantılarında kendilerine

karşı olan anlayışlarını, kendilerine gösterdiği değeri, şefkati belirleyebilmektedir (Neff, 2003a). Buradan hareketle, literatürdeki çalışmalarla paralel şekilde, algılanan demokratik tutumun kişinin kendisine karşı öz-şefkatli olma eğilimini arttırdığını, denetimsel tutumların ise(otoriter ve koruyucu-istekçi) öz-şefkatli olma eğilimini azalttığı söylenebilir. Öz-şefkatin gelişiminde ebeveyn davranışlarının gözlenmesinin ve model alınmasının ilgisi düşünülebilir.

Algılanan Anne Baba Tutumları ve Demografik Değişkenler

Genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarından koruyucu-istekçi tutumun cinsiyet değişkenine göre farklılığı anlamlı bulunmuştur. Çalışma sonuçlarında; katılımcı genç yetişkinlerin koruyucu-istekçi ölçek değerlendirmesinde, cinsiyet değişkeninde; erkek puanlarının kadın puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Yıldırım ve Sezer (2018)' in üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada da benzer şekilde erkekler kadınlara göre anne babalarını daha koruyucu-istekçi algılamaktadırlar. Ancak Demiriz ve Öğretir (2007) çalışmasında cinsiyetlere göre algılanan anne baba tutumu arasında bir farklılık bulunamamıştır. Burada çalışma yapılan grup ve yaş farklılığının ilgisi düşünülebilir.

Genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarından demokratik tutumun kardeş sayısı değişkenine göre farklılığı anlamlı bulunmuştur. Katılımcı genç yetişkinlerin demokratik tutum algıları ortalamalarından en az biri arasında kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Kardeş sayısı 1 olan katılımcıların algıladıkları demokratik tutum düzeyleri, kardeş sayısı 3 olan katılımcıların algıladıkları demokratik tutum düzeyinden yüksektir. Ayrıca 3.çocuk olan katılımcıların koruyucu istekçi tutum düzeyleri 1.,2.,4. ve 5.çocuk olan katılımcıların koruyucu istekçi tutum düzeylerinden yüksektir. Literatürde benzer şekilde Güneysu ve Bilir (1988)' in yapmış olduğu çalışmaya göre fazla kardeşi olan gençlerin anne baba tutumları demokratik olmaktan uzaklaşmakta yani kardeş sayıları arttıkça demokratik tutum azalmaktadır. Yaprak (2007) da çalışmasında benzer sonuçlara ulaşmıştır. Yavuzer (1990), de ebeveynlerin sahip olduğu çocuk sayısının, sergiledikleri tutum üzerine etki edebileceğini belirtmiştir (Akt. Aydoğdu ve Dilekmen 2016).

Genç yetişkinlerin algıladıkları demokratik, koruyucu/istekçi ve otoriter tutum düzeylerinin anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılığı istatistiksel olarak anlamlı

bulunamamıştır. Öte yandan algılanan demokratik tutum, baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermiştir. Baba eğitim durumu açısından babaları yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyinde olan katılımcıların demokratik tutum düzeyleri diğer eğitim düzeyinde olan katılımcılardan daha yüksektir. Kaya, Bozaslan, & Genç, (2012)' in üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmanın sonuçlarına göre; eğitim seviyeleri yüksek olan anne ve babaların demokratik stile sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine benzer şekilde Biçkur (2015) da anne-babaların eğitim seviyeleri düştükçe koruyucu/istekçi ve otoriter tutum düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kulaksızoğlu(1985)' nun çalışma bulgularına göre ise, annelerin sosyo-ekonomik ve kültürel seviyeleri yükseldikçe aşırı koruyucu davranışları azalmakta, demokratik davranışları ve eşitlik tanıma tutumları artmaktadır. Baba eğitim durumu açısından, eğitim düzeylerinin yükselmesiyle artan bilgi ve becerilerin çocuklara yönelik demokratik tutumu artırabileceği söylenebilir.

Bu çalışmanın sonuçları, baba eğitim düzeyi yönünden literatürle paralellik gösterirken, anne eğitim düzeyi yönünden ilişki bulunamaması literatürdeki çalışmalarla paralellik göstermemektedir. Burada çalışılan örneklem, örneklemin özellikleri ve veri toplamada kullanılan ölçekler gibi durumlardan farklılaşabildiği düşünülebilir.

Genç yetişkinlerin algıladıkları demokratik, koruyucu/istekçi ve otoriter tutum düzeylerinin aylık gelir durumu değişkenine göre farklılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır. Aydoğdu ve Dilekmen (2016)' in çalışmasında aylık gelire göre, demokratik, otoriter ve izin verici tutum alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Buna karşın, aşırı koruyucu tutum alt boyutunda ise, 1000 TL altında ve 1000-2000 TL arası aylık gelire sahip ebeveynlerin aşırı koruyucu tutumları, aylık geliri 2000 TL ve üstü olan ebeveynlerin tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Öte yandan Kulaksızoğlu(1985)' nun çalışma bulgularına göre, annelerin sosyo-ekonomik ve kültürel seviyeleri yükseldikçe aşırı koruyucu davranışları azalmakta, demokratik davranışları ve eşitlik tanıma tutumları artmaktadır. Ceylan(2017)' in çalışmasında düşük gelire sahip anne-babaların koruyucu tutumlarının orta ve yüksek gelir düzeyine sahip anne-babaların koruyucu tutumlarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Anksiyete ve Demografik Değişkenler

Katılımcı genç yetişkinlerin anksiyete düzeyleri, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Kadın katılımcıların anksiyete puanları erkek katılımcıların anksiyete puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Literatürde benzer verilere ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Gökçedağ, 2001; Demirsu, 2018). Çakmak & Hevedanlı, (2005)' nin çalışmalarında kadın öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerin kaygı düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Dereli(2020)' nin lise öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışmaya göre de kadın öğrencilerin kaygı ve depresyon puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Benzer sonuçlar Algur (2019)' un çalışmasında, kadın katılımcıların anksiyete düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksek bulunmasıyla görülmektedir. Anksiyeteye ilişkili bozukluklar kadın cinsiyette daha yaygın bulunmakla birlikte, anksiyete bozuklukları için kadın cinsiyet risk olarak belirlenmiştir (Akt. Keskin, Ünlüoğlu, Bilge, & Yenilmez, 2013). Bu çalışmadan elde edilen sonuç, literatürdeki diğer çalışma (Gökçedağ, 2001; Çakmak & Hevedanlı, 2005; Demirsu, 2018; Algur, 2019 Dereli, 2020) sonuçlarını destekler niteliktedir. Burada stres algısı ve strese verilen yanıt, kültürel yetiştirilme tarzı ve bu tarza bağlı olarak anksiyetenin dışavurumunda cinsiyet farklılıkları düşünülebilir.

Genç yetişkinlerin anksiyete düzeylerinin, medeni durumuna göre farklılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Baykal, Sökmen ve Seren (2006)' nin çalışma sonuçlarında; anksiyetenin medeni durum değişkenine göre farklılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Kartopu (2012)' nun çalışma sonuçlarına göre ise; sürekli kaygı düzeyleri, medeni durum değişkenine göre farklılaşmaktadır. Bekâr katılımcıların sürekli kaygı düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmadan elde edilen sonuç, literatürdeki diğer çalışma sonuçlarıyla hem benzer hem de farklı bir sonucu ifade etmektedir. Bu durumda kullanılan ölçme araçları, örneklemin özellikleri gibi faktörlerin ilgili olduğu düşünülebilir.

Genç yetişkinlerin anksiyete düzeylerinin, yaş ve eğitim durumu değişkenlerine göre farklılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. İlgili literatür incelendiğinde, anksiyete düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Gül, 2019; Çatak, 2019; Kankurtay, 2020). Benzer şekilde, Dokuzlu (2016)' nun üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışma sonuçlarına göre; öğrencilerin kaygı düzeyleri yaş değişkenine göre

farklılaşmamaktadır. Kartopu (2012)' nun çalışma sonuçlarına göre ise; kaygı düzeyi yaşa göre farklılaşmakta olup en yüksek kaygı grubunu ergenler oluşturmaktadır.

Genç yetişkinlerin anksiyete düzeylerinin, kardeş sayısı ve kaçınıcı çocuk durumuna göre farklılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Dokuzlu (2016)' nun çalışma sonuçlarına göre, kaygı düzeyleri kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Pektaş (2015)' in üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışma sonuçlarına göre, öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Deniz, Yorgancı, & Özyeşil (2009)' in öğrenme güçlüğü görülen öğrencilerle gerçekleştirmiş olduğu çalışma sonuçlarına göre ise kaygı düzeyi kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşmaktadır. Kardeş sayısı arttıkça, sürekli kaygı düzeyi de artmaktadır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, literatürdeki diğer çalışma sonuçlarıyla hem benzer ve hem de farklı bulunmuştur. Bu durumda; çalışma yapılan grup ve örneklemin özellikleri, kullanılan ölçek farklılıkları gibi faktörlerin ilgili olduğu düşünülebilir.

Genç yetişkinlerin anksiyete düzeylerinin, aylık gelir durumuna göre farklılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Elde edilen bu sonuç, literatürdeki diğer çalışma sonuçlarıyla hem benzer hem de çelişkili bir sonucu ifade etmektedir. Tümerdem (2007)' in çalışma sonuçlarına göre, kaygı düzeyleri ile ekonomik durum arasında anlamlı farklılaşma elde edilememiştir. Aydın ve Tiryaki (2017)' nin üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışma sonuçlarına göre; kaygı, ailenin aylık gelir durumuna göre farklılaşmamaktadır. Yine benzer şekilde Çakmak ve Hevedanlı, (2005)' nin ve Dokuzlu (2016)' nun çalışma sonuçlarında da farklılık elde edilmemiştir. Yılmaz vd. (2014)' nin üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışma sonuçlarına göre ise, öğrencilerin durumluk kaygıları ailelerinin aylık gelir değişkenine göre farklılaşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin ailelerinin aylık gelir düzeyleri yükseldikçe, durumluk kaygı seviyeleri de artmaktadır. Gürsoy (2006)' un lise öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışma sonuçlarına göre; sosyo-ekonomik düzeyin yükselmesiyle öğrencilerin kaygı düzeyi azalmaktadır.

Genç yetişkinlerin anksiyete düzeylerinin, anne-babalarının eğitim düzeylerine göre farklılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Çalışmadan elde edilen bu sonuç, literatürdeki diğer çalışmalarla paralellik göstermektedir (Dokuzlu, 2016; Demirsu, 2018; Çatak 2019). Benzer şekilde Kankurtay (2020)' in çalışma sonuçlarına

göre; yaygın anksiyete bozukluğu puanları anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmamaktadır.

Öz-şefkat ve Demografik Değişkenler

Katılımcı genç yetişkinlerin öz-şefkat düzeylerinin cinsiyete değişkenine göre farklılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Literatürde öz-şefkatin cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Neff ve McGehee (2010)'nin yapmış oldukları çalışmanın sonuçlarına göre öz şefkat ergenlerde cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Yine aynı şekilde Asıcı ve Karaca'nın 2014 yılında yapmış olduğu çalışmalarına göre öz-şefkat ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İskender(2009)'in Türk üniversite öğrencileri ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmasının sonuçlarına göre; kadın ve erkek katılımcıların öz şefkat puan ortalamaları arasında fark olmadığı sonucuna ulaştırmıştır. Bacanlı & Çarkıt (2020)'in öz-şefkatin cinsiyete göre incelendiği meta-analiz çalışması sonuçlarına göre; erkek katılımcıların öz şefkat puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuş ancak etki büyüklüğüne bakıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuç, literatürdeki diğer çalışma (Neff ve McGehee 2010; Asıcı ve Karaca, 2014; İskender, 2009) sonuçlarını destekler niteliktedir.

Genç yetişkinlerin öz-şefkat düzeylerinin yaş ve kendi eğitim düzeylerine göre farklılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Neff ve Vonk (2009)'un çalışma sonuçlarına bakıldığında, öz-şefkat ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde ve pozitif anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Öte yandan Neff ve McGehee (2010)'nin gerçekleştirmiş oldukları çalışmanın sonuçlarına göre; ergenler ile genç yetişkinlerin öz-şefkat algılarında anlamlı bir fark görülmemiştir. Özyeşil (2011)'in çalışma sonuçlarında ise 4. Sınıf üniversite öğrencilerinin öz-şefkat algıları 1. Sınıf öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur. Literatürdeki farklı çalışma bulgularına dayanarak, bu konuda daha çok araştırmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Genç yetişkinlerin öz-şefkat düzeylerinin, medeni durumlarına göre farklılığının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bu bulguya göre; katılımcıların öz-şefkat düzeyleri medeni durum değişkenine göre farklılaşmamaktadır. İlgili literatüre bakıldığında benzer şekilde Öztürk (2017)'ün çalışmasında öz-şefkat düzeyleri medeni duruma göre farklılaşmamaktadır. Ancak Peker (2017) ve Atlı (2019)'nin

çalışma sonuçlarına baktığımızda ise öz-şefkat düzeylerinin evli bireylerde daha yüksek bulunduğu belirtilmiştir.

Genç yetişkinlerin öz-şefkat düzeylerinin kardeş sayılarına ve kaçınıcı çocuk olduklarına göre farklılığının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. İlgili çalışmalara bakıldığında Yılmaz ve Kesici (2014) üniversite öğrencilerinde öz-şefkat ve kardeş sıraları arasındaki farklılığın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın sonucuna göre; ilk ve sonuncu kardeşlerin öz-şefkatleri ortanca kardeşlere göre daha yüksek bulunmuştur. İlgili olarak bakıldığında Adler, kişilik ile doğum sırasına dikkat çekmektedir. Adler'e göre ilk ortanca ve sonuncu çocuklar farklı sosyal deneyimler yaşamaktadırlar dolayısıyla farklı kişilikler sergilemektedirler (Schultz & Schultz, 2007). Öz-şefkat de kişinin olumsuz durumlar karşısında kendisine karşı şefkatle yaklaşması anlamına gelmektedir ve kişinin yetiştiği ortamdan etkilenebilmektedir (Germer, 2020). Bu çalışmadan elde edilen sonuca göre; kardeş sayısı ve kaçınıcı çocuk değişkenleri, bireylerin öz-şefkat düzeylerini beklenen düzeyde farklılaştırmamıştır.

Genç yetişkinlerin öz-şefkat düzeylerinin aylık gelir düzeylerine göre farklılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. İlgili literatüre bakıldığında farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Lien, Friestad, & Klepp, 2001; Allen, Goldwasser, & Leary, 2012). Ancak benzer şekilde Açıköz (2019)' ün çalışmasında eve giren aylık gelir ile öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Genç yetişkinlerin öz-şefkat düzeylerinin anne ve baba eğitim düzeylerine göre farklılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır. Ebeveynlerin almış oldukları eğitim seviyesi yükseldikçe artan bilgi, becerileri ve farkındalıklarıyla, çocuklarının öz-şefkat düzeylerinin farklılığı konusunda daha çok çalışmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarından koruyucu-istekçi tutum ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Genç yetişkinlerin algıladıkları demokratik tutum ile anksiyete arasında negatif yönlü ilişki, otoriter tutum ile anksiyete arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Genç yetişkinlerin algıladıkları demokratik, destekleyici tutum düzeyleri arttıkça anksiyete düzeylerinin azaldığı, algıladıkları otoriter kısıtlayıcı tutum arttıkça anksiyete düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Genç yetişkinlerin anksiyete algıları ile öz-şefkat algıları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Genç yetişkinlerin kendilerine yönelik şefkatli yaklaşımlarının anksiyete düzeylerini azaltabileceği söylenebilir.

Genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarından otoriter ve koruyucu-istekçi tutum ile öz-şefkat arasında negatif yönlü bulunmuştur. Öte yandan genç yetişkinlerin algıladıkları demokratik tutum ile öz-şefkat düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Demokratik ortamda büyüdüğünü algılayan katılımcı genç yetişkinlerin kendilerine şefkatli yaklaşma eğiliminin arttığı, koruyucu-istekçi ve otoriter tutumla büyüdüğünü algılayan genç yetişkinlerin kendilerine şefkatli yaklaşma eğiliminin azaldığı söylenebilir.

Genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının medeni hal, yaş, eğitim durumu, aylık gelir ve anne eğitim durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Genç yetişkinlerin algıladıkları koruyucu-istekçi tutumun cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı ve erkek katılımcıların algıladıkları koruyucu-istekçi tutumun kadınlardan daha yüksek olduğu söylenebilir.

Genç yetişkinlerin algıladıkları demokratik tutumun baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaştığı ve babaları yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyinde olan katılımcıların demokratik tutumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynlerin eğitim düzeyinin yükselmesinin, bilgi ve becerilerinin artmasının; çocuklarına yönelik demokratik tutumu arttırabileceği söylenebilir.

Katılımcıların algıladıkları demokratik tutumun kardeş sayısına göre farklılaştığı ve tek çocuk olan katılımcıların algıladıkları demokratik tutumun 3 kardeşi olan katılımcılardan daha yüksek olduğu söylenebilir. Koruyucu-istekçi tutumun 'kaçıncı

çocuk' değişkenine göre farklılaştığı ve 3. çocuk olan katılımcıların algıladıkları koruyucu-istekçi tutumun diğer sıralamalara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Genç yetişkinlerin anksiyete düzeyleri yaş, medeni hal, eğitim durumu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, aylık gelir ve anne-baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmadığı ancak anksiyete düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı ve kadın katılımcıların algıladıkları anksiyete düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu söylenebilir.

Genç yetişkinlerin öz-şefkat düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk, aylık gelir, eğitim durumu, anne-baba eğitim seviyesi gibi demografik değişkenlere göre farklılaşmadığı söylenebilir.

Öneriler

Bu çalışmanın sonuçları, genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiler açısından faydalı bilgiler sunabilir. Araştırma sonuçları çerçevesinde, anksiyete ile öz-şefkatin negatif ilişkisi, algılanan otoriter tutum ile genç yetişkinlerin anksiyete düzeylerinin pozitif ilişkisi ve kadın katılımcıların algıladıkları anksiyete düzeyinin erkeklerden daha yüksek olması dikkate alınarak; herkesin ulaşım sağlayabileceği şekilde anksiyeteye başa çıkma yöntemleri hakkında eğitimler düzenlenerek, bireyler destek sistemlerine yönlendirilebilir. Üniversitelerin ilgili bölümleri genç yetişkinlerin bu dönemde karşılaşılabileceği sorunlar, stres, anksiyete, baş etmekte yaşanabilecek zorluklar gibi konularda risk haritası oluşturulabilir. Genç yetişkinlerin ulaşabileceği alanlarda (üniversite, yurt, iş yeri vb.) genç yetişkinlik ve beliren yetişkinlik dönemleriyle ilgili bilgilendirici seminerler düzenlenebilir. Bu alanlarda yeterli sayıda ilgili ruh sağlığı çalışanları (psikolog, psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı) görevlendirebilir. Araştırma sonuçları çerçevesinde, öz-şefkat ile anksiyetenin negatif ilişkisi göz önünde bulundurularak; öz-şefkat hakkında bilgilendirici seminerler ve kurslar düzenlenebilir. Öz-şefkati artırmaya yönelik pratiklerin genç yetişkinlere öğretilmesi önerilebilir.

Bu çalışmanın sonuçları algılanan ebeveyn tutumlarının ileri dönemde genç yetişkinlere yansımaları hakkında anne-babalara faydalı bilgiler sunabilir. Araştırma sonuçları çerçevesinde, otoriter tutum ile anksiyetenin pozitif, demokratik tutum ile anksiyetenin negatif ilişkisi dikkate alınarak; en ideal tutumun demokratik tutum

olduğu söylenebilir. Dolayısıyla anne babaların ana-babalık tutumları hakkında farkındalıkları arttırabilir. İlgili kurumlarca anne babaların katılım sağlayabileceği alanlarda belli aralıklarda semineler düzenlenebilir. Genel olarak anne-baba tutumları tanımlanabilir, demokratik/otoriter/koruyucu-istekçi alt boyutların özellikleri tanımlanabilir ve bu tutumların bireylerdeki yansımaları hakkında bilgiler verilip, ilgi çalışma sonuçları sunulabilir. Ayrıca algılanan demokratik tutumun öz-şefkat ile pozitif ilişkisi, koruyucu istekçi ve otoriter tutumun öz-şefkatle negatif ilişkisi göz önünde bulundurularak, ebeveyn tutumları ve öz şefkat hakkında anne-babaları bilgilendirici eğitimler, kurslar düzenlenebilir.

Bu çalışmanın sonuçları, benzer değişkenlerle farklı çalışmalar yapacak olan araştırmacılara öneriler sunabilir. Bu araştırma sınırlı bir zaman aralığında ve 18-25 yaş arasında, 312 kişilik bir örneklem ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarından daha genel sonuçlara ulaşmak amacıyla bu çalışmanın daha geniş çaplı bir örneklem ile tekrarlanması önerilebilir. Araştırma konularının daha iyi incelenmesi amacıyla, çalışmada kullanılan ölçeklerden daha farklı ölçeklerle çalışma gerçekleştirilmesi önerilebilir. Daha iyi çözümler retilbilmesi amacıyla çalışmanın aracı farklı değişkenlerle (depresyon, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumunu, psikolojik esneklik vb.) tekrarlanması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abacı, R. (1986). Demokratik ve İlgisiz Olarak Algılanan Anne Baba Tutumlarının Çocuğun Kaygı Düzeyi ile İlişkisi. *Ankara Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Açıkgöz, S. (2019). *Sosyal ve Ekonomik Destek Hizmet Modelinden Yararlanan Ailelerin Öz Şefkat ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Çankırı Örneği*. (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akardaş Karataş, E. (2019). Peter Pan Sendromu: Bugünün Gençleri ve Yetişkinlikten Kaçış. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 117-129.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Aktu, Y. (2016). Levinson'un kuramında ilk yetişkinlik döneminin yaşam yapısı. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 8(2), 162-177.
- Algur, V. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Anksiyete ve Depresyon Düzeyleri İle Fiziksel Saldırganlık, Öfke, Düşmanlık ve Sözel Saldırganlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-Compassion and Well-being among Older Adults. *Self and Identity*, 11(4), 428-453.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (4 b.). (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andıç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler*. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, 1, 154-168.
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, 6, 295-315.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. *100*, 63-75.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.

- Arnett, J. J. (2010). Oh, Grow up! Generational grumbling and the new life stage of emerging adulthood-Commentary on Trzesniewski & Donnellan (2010). *Perspectives on Psychological Science*, 5(1), 89-92.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (Second Edition b.). New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J., & Eisenberg, N. (2007). Introduction to the special section: Emerging adulthood around the World. *Child Development Perspectives*, 1(2), 66-67.
- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2012). *Sosyal Psikoloji* (1. b.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Asııcı, E., & Karaca, R. (2014). Öğretmen Adaylarında Affetme Özelliği ve ÖzDuyarlık. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 27, 489-505.
- Ataç, F. (1991). *İnsan Yaşamında Psikolojik Gelişim*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Atak, H. (2020). *Yaşamda Yeni Bir Evre Beliren Yetişkinlik* (1. b.). Ankara: Pegem Akademi.
- Atak, H., & Çok, F. (2010). İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Atak, H., Tatlı, C. E., Çokamat, G., Büyükpabuşçu, H., & Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 204-227.
- Ateş, N., & Özden, Y. M. (2018). Büyüme korkusu ölçeği’nin (BKÖ) geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(24), 158-175.
- Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, A., & Soyer, U. (2012). Özel Eğitim Öğrencilerinin Öz Duyarlık ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 35, 5-18.
- Aydın, A., & Tiryaki, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir çalışma (KTÜ örneği). *Kastamonu Univ., Orman Fakültesi Dergisi*, 17(4), 715-722.
- Aydoğdu, F., & Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 569-585.
- Aydoğmuş, K. (2001). *Çocuklarda Uyum ve Davranış Bozuklukları* (9. b.). İstanbul: Remzi Kitap Yayıncılık.

- Bacanlı, F., & Çarkıt, E. (2020). Öz Şefkatin Cinsiyete Göre İncelenmesi: Meta Analiz Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1-15.
- Badger, S., Nelson, L. J., & Barry, C. M. (2006). Perceptions of the Transition to Adulthood Among Chinese and American Emerging Adults. *The International Society for the Study of Behavioural Development*, 30(1), 84-93.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Baumrind, D. (1971). Harmonious parents and their preschool children. *Developmental Psychology*, 4(1), 99-102.
- Baumrind, D. (2005). Patterns of parental authority and adolescent autonomy. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 108, 61-69.
- Bayar, Ö. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Bayar, Ö., & Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Bayramoğlu, A. (2011). Self-compassion in relation to psychopathology. Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, Ankara.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: NY: Basic Books.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2011). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler: Bilişsel Bir Bakış Açısı*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, J. S. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems. What to do when the basics don't work*. New York: Guilford Press.
- Bennett, G. T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Biçkur, B. (2015). *Üniversite sınavına girecek öğrencilerin sınav kaygısı, benlik saygısı ve anne-baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol.1 Attachment*. New York: Basic Books.
- Büyükmumcu, S., & Ceyhan, A. A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde İşlevsel Olmayan Tutumlar, Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Sosyal Karşılaştırma Yönelimlerinin Beden İmgesini Yordayıcılığı. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 19-35.

- Cankardaş, S. (2019). Kadın ve Erkeklerde Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Belirlenmesinde Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Benlik Saygısının Rolü. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(1), 79-97.
- Ceylan, Ö. (2017). *Anne baba tutumları ile çocuğun sosyalleşme süreci arasındaki ilişki: okul öncesi örneği*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Cheah, C. S., & Nelson, L. J. (2004). The role of acculturation in the emerging adulthood of aboriginal college students. *International Journal of Behavioral Development*, 28(6), 495-507.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2020). *Geliştiren Anne-Baba (30 b.)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakmak, Ö., & Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve fen-edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Bir Terapi Yöntemi Olarak Farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 69-73.
- Çatak, Ş. (2019). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve probiyotik süt ürünleri tüketim sıklıklarının anksiyete bozukluğuna etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi) Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Çok, F., & Atak, H. (2015). Emerging adulthood in Turkey: does it (yet) exist? *The Online Journal of Counseling and Education*, 4(3), 46-75.
- Çok, F., & Atak, H. (2015). Emerging adulthood in Turkey: does it (yet) exist? *The Online Journal of Counseling and Education*, 4(3), 46-75.
- Demiriz, S., & Öğretir, A. D. (2007). Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki 10 yaş çocuklarının anne tutumlarının incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 105-122.
- Demirsu, Ö. (2018). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkide anksiyete duyarlılığının ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolleri*. (Yüksek Lisans Tezi) Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Deniz, E. M., & Sümer, S. A. (2010). The Evaluation of Depression, Anxiety and Stress in University Students with Different SelfCompassion Levels. *Education and Science*, 35(158), 115-127.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.

- Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Deniz, M. E., Yorgancı, Z., & Özyeşil, Z. (2009). Öğrenme Güçlüğü Görülen Çocukların Sürekli Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *İlköğretim Online*, 8(3), 694-708.
- Doğan, A., & Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.
- Dokuzlu, E. (2016). *18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde anne-baba tutumunun kişinin kaygı düzeyleri ve bağlanma tipi ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Düzgün, Ş. (2010). Öğrencilerin Psikolojik Belirtileri ile Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(1-2), 150-162.
- Eker, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Ercan, H. (2019). Ergenlerde Yaşam Doyumunun Demografik Değişkenler, Ebeveyn Tutumları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 501-516.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth, and crisis*. New York: Norton.
- Erozkan, A. (2012). Examination of Relationship between Anxiety Sensitivity and Parenting Styles in Adolescents. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(1), 52-55.
- Eryılmaz, A. (2011a). Yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 17-28.
- Eryılmaz, A. (2011b). İhtiyaç doyumunu ve yaşam amaçları belirleme: Lise öğrenimi gören ergenler için bir öznel iyi oluş modeli. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1747-1764.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2010). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık mı? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 119-127.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011).). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Estes, W. K., & Skinner, B. F. (1941). Some quantitative properties of anxiety. *Journal of Experimental Psychology*, 29(5), 390-400.

- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz Ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2019). *İnsan Olmak* (17. b.). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford.
- Germer, C. K. (2020). *Öz-şefkatli Farkındalık Tahrip Edici Duygularla Başa Çıkabilmek*. (H. Ü. Haktanır, Çev.) İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Germer, C. K., & Neff, K. (2020). *Öz Şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi*. (F. T. Altun, Çev.) İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Giddens, A. (2013). *Sosyoloji* (1. b.). (C. Güzel, Dü.) İstanbul: Kırmızı Yayınları.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374.
- Gökçedağ, S. (2001). *Lise Öğrencilerinin Okul Başarısı ve Kaygı Düzeyi Üzerinde Anne-Baba Tutumlarının Etkilerinin Belirlenip Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gül, Y. S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Güneysu, S., & Bilir, Ş. (1991). *Üniversite gençlerinin kendilerini kabul düzeyine algılanan anne baba tutumlarının etkisi. Aile yazıları*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürkaynak, İ. (1979). *Sosyoekonomik Düzey ve Çocuk*. Ankara: Kelaynak Yayınevi.
- Gürsoy, F. (2006). Farklı sosyo ekonomik düzeydeki ergenlerin benlik tasarım düzeyleri ile kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 183-190.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37(5), 711-720.
- Johnson, J. G., Cohen, P., Kasen, S., Smailes, E., & Brook, J. S. (2001). Association of maladaptive parental behavior with psychiatric disorder among parents and their offspring. 58(5), 453.
- Kabat-Zinn, J. (2021). *Mindfulness'in İyileştirici Gücü*. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1970). Social norms and authoritarianism: A Turkish-American comparison. *Journal of Personality Social Psychology*, 16, 444-451.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (1981). *Çocuğun değeri: Türkiye' de değerler ve doğurganlık*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi Kültürel Psikoloji* (3. b.). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kankurtay, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların yaygın anksiyete eğilimleri üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi) İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi* (21 b.). Nobel Yayın Dağıtım.
- Karlı, N. (2019). *Lise öğrencilerinin anne baba tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, A., Bozaslan, H., & Genç, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225.
- Keskin, A., Ünlüoğlu, İ., Bilge, U., & Yenilmez, Ç. (2013). Ruhsal Bozuklukların Yaygınlığı, Cinsiyetlere Göre Dağılımı ve Psikiyatrik Destek Alma ile İlişkisi . *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50, 344-351.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon İle İlişkilerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul.
- Kiley, D. (1997). *Peter pan sendromu: Hiç büyümeyen erkekler*. (S. Kunt, Çev.) Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlılık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58.
- Kozacıoğlu, G. (1986). *Çocukların anksiyete düzeyleri ile annelerin tutumları arasındaki ilişki*. İstanbul: İ.Ü. Edebiyat Fakültesi Yayını.
- Köknel, Ö. (1998). *Korkular Takıntılar Saplantılar*. İstanbul: Akdeniz Yayıncılık .
- Kulaksızoğlu, A. (1985). *Ergen-Aile Çatışmaları ile Annenin Tutumları Arasındaki İlişki ve Ergenin Problemleri*. (Basılmamış doktora tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik Psikolojisi* (6. b.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuzgun, Y. (1991). Ana-baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. B. Dikeçligil , & A. Çiğdem (Dü) içinde, *Aile Yazıları 3 Birey, Kişi ve Toplum*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.

- Kuzgun, Y., & Eldeleklioğlu, J. (2016). Ana Baba Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 69-77.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Lien, N., Friestad, C., & Klepp, K. (2001). Adolescents' proxy reports of parents' socioeconomic status: How valid are they? *Journal of Epidemiology and Community Health*, 55(10), 731-737.
- Lima, A. R., Mello, M. F., & Mari, J. D. (2010). The role of early parental bonding in the development of psychiatric symptoms in adulthood. *Current Opinion in Psychiatry*, 24(3), 383-387.
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the Context of Family: Parent Child Interaction (Eds. Mussen, P.H. ve Hetherington, E.M.). *Handbook of Child Psychology: Socialization, Personality and Social Development*, 4, 1-101.
- Manfredi, C., Caselli, G., Rebecchi, D., Rovetto, F., Ruggiero, G. M., Sassaroli, S., & Spada, M. M. (2011). Temperament and parental styles as predictors of ruminative brooding and worry. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 186-191.
- Mousavi, S. E., Low, W. Y., & Hashim, A. H. (2016). Perceived parenting styles and cultural influences in adolescent's anxiety: A cross-cultural comparison. *Journal of Child and Family Studies*, 25(7), 2102-2110.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011a). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2011b). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: Harper Collins Publishers.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12, 160-176.
- Neff, K. D., & Tirsch, D. (2013). Self Compassion and ACT. T. B. Kashdan, & J. Ciarrochi içinde, *Mindfulness & Acceptance for positive psychology: The seven foundations of well-being* (s. 78-106). New Harbinger Publications.

- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus Global Selfesteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping With Academic Failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Nomura, Y., Wickramaratne, P. J., Warner, V., Mufson, L., & Weissman, M. M. (2002). Family discord, parental depression, and psychopathology in offspring: ten-year follow-up. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 402-409.
- Oğuz, S., Keskin Dilbay, N., Çelikleş, E., Balcılar, R., & Polat, M. G. (2019). Genç Yetişkinlerde Progresif Gevşeme Egzersizlerinin Stres Düzeyi, Uyku Kalitesi ve Egzersiz Kapasitesi Üzerine Etkisi. *Journal of Health Science and Profession*, 6(3), 534-544.
- Öner, N. (1977). *Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliliği*. (Yayınlanmamış Doç. Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özakkaş, T. (2014). *Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özdel, K. (2021). *Sosyal Fobiden Hayata Yolculuk*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Öztürk, M. O. (1990). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (3. b.). İstanbul: Evrim Basım-Yayım-Dağıtım.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2011). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Öztürk, Ş. (2017). *İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz-anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Özusta, H. Ş. (1995). Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 32-44.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Peker, E. (2017). *Çocukluk Çağı Tramvaları, Yetişkinlik Döneminde Bağlanma Biçimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pektaş, E. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Ebeveyn Kabul-Reddi ile Depresyon ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in selfcompassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117.
- Ray, B., & Settersten, R. (2010). What's Going on with Young People Today? Long and Twisting Path to Adulthood. *The Future of Children*, 20(1.), 19-41.
- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89.
- Robichaud, M., & Dugas, M. J. (2020). *Yaygın Kaygı Bozukluğu Çalışma Kitabı Belirsiz, Endişe ve korku ile baş etmek için kapsamlı bir BDT kılavuzu* (4. b.). İstanbul: Psikonet Yayıncılık.
- Santrock, W. J. (2015). *Yaşam Boyu Gelişim Gelişim Psikolojisi* (13 b.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Schulenberg, J. E., & Zarret, N. R. (2006). Mental health during emerging adulthood: Continuity and discontinuity in courses, causes, and functions. J. J. Arnett, & J. L. Tanner (Dü) içinde, *Emerging Adults in America: Coming of age in 21st century* (s. 135-172). Washington DC: American Psychological Association.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi* (1 b.). (Y. Aslay, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Selvili Çarmıklı, Z. (2020). *Pembe Fili Düşünme*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Seven, S. (2008). *Çocuk ruh sağlığı* (1. b.). Ankara: Pegem Net Yayıncılık.
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları ve Bazı Faktörlerle İlişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-19.
- Sezer, Ö., & Oğuz, V. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Kendilerini Değerlendirmelerinin Ana Baba Tutumları ve Bazı Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(3), 743-758.
- Sharpe, T. M., Killen, J. D., Bryson, S. W., Shisslak, C. M., Estes, L. S., Gray, N., & Taylor, C. B. (1998). Attachment style and weight concerns in preadolescent and adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 23(1), 39-44.

- Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., Bem, D. J., & Maren, S. (2014). *Atkinson ve Hilgard Psikolojiye Giriş* (2 b.). (Ö. Öncül, & D. Ferhatoğlu, Çev.) Ankara.
- Spielberger, C. D. (1966). *Theory and Research on Anxiety*. New York: Academic Press.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 5-15.
- Sümer, N., Aktürk, E. G., & Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59.
- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şanlı, D., & Öztürk, C. (2015). Anne babaların çocuk yetiştirme tutumları ve tutumlar üzerine kültürün etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(4).
- Taş, H. Y., Demirdöğmez, M., & Küçüköğlü, M. (2017). Geleceğimiz olan z kuşağının çalışma hayatına muhtemel etkileri. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 1031-1048.
- TDK. (2021, Nisan 10). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. Nisan 10, 2021 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı
- TOAD. (2021). *Türkiye Ölçme Araçları Dizini*. <https://toad.halileksi.net/olcek/ozduyarlik-olcegi> adresinden alındı
- Tunç, A., & Tezer, E. (2006). Çocuk Yetiştirme Stilleri ve Benlik Saygısı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 37-44.
- Tümerdem, R. (2007). Dicle üniversitesi eğitim fakültesi ve fen edebiyat fakültesi kimya son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 32-45.
- Tütüncü, S. (2020). Köken Aile Tutumlarının Psikopatoloji Üzerine Etkisi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 49-56.

- Ulusoy, M., Erkmen, H., & Hisli, N. (1998). Turkis Version of Beck Anxiety Inventory:Psychometric Properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(2), 163-172.
- Weich, S., Patterson, J., Shaw, R., & Stewart-Brown, S. (2009). Family relationships in childhood and common psychiatric disorders in later life: systematic review of prospective studies. *British Journal of Psychiatry*, 194(05), 392-398.
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X., & Du, H. (2018). Child maltreatment and adult depressive symptoms: Roles of self-compassion and gratitude. *Child Abuse and Neglect*, 80, 62-69.
- Yalçın, İ. (2014). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1-12.
- Yaprak, B. (2007). *İlköğretim öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumunun diskriminant analiziyle belirlenmesi ve benlik saygısı ile olan ilişkisinin değerlendirilmesi üzerine bir uygulama*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Yavuzer, H. (2008). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yavuzer, H. (2021). *Çocuk Eğitimi El Kitabı* (41. b.). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yavuzer, H., Köknel, Ö., Kulaksızoğlu, A., Ayhan, H., Dodurgalı, A., & Ekşi, H. (2011). *Çocuk ve Ergen Eğitiminde Anne Baba Tutumları*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldırım, O., & Sezer, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan anne baba tutumlarına göre kendilerini değerlendirmelerinin ve kardeş ilişkilerinin incelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 1(1), 86-117.
- Yılmaz, A. (2000). Anne-Baba Tutum Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 7(3), 160-173.
- Yılmaz, İ. A., Dursun, S., Güngür Güzeler, E., & Pektaş, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyinin belirlenmesi: bir örnek çalışma. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4(4), 16-26.
- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yılmaz, M. T., & Kesici, Ş. (2014). Anne Baba Tutumları ve Kardeş Sırasının Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışlarının Gelişimine Etkisi. *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 4(6), 133-157.
- Yörükoğlu, A. (2002). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları.

Zafer, C. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Nedenleri. *Adam Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 549-572.

Zastrow, C., & Kirst-Ashman, K. K. (2015). *İnsan Davranışı ve Sosyal Çevre II: Yetişkinlik ve Yaşlılık*. (E. Türközü, B. Alparslan, & O. Uraz, Çev.) Ankara: Nika Yayınevi.



EKLER

EK-A

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz

A) Kadın B) Erkek

2. Yaşınız:

3. Eğitim Durumunuz:

A)Okur Yazar B) İlkokul C) Ortaokul D) Lise E) Lisans F) Yüksek Lisans G) Doktora ve üstü

4. Medeni Durumunuz:

A) Bekar B) Evli C) Boşanmış D) Diğer

5. Kardeş Sayınız:

A)1 B) 2 C)3 D)4 E)5 ve üstü

6. Siz kaçınıcı çocuksunuz?

A)1 B)2 C)3 D)4 E)5 ve üstü

7. Evinize giren aylık gelir seviyesi nedir?

A)1000 TL ve altı B) 1001-2000 arası C) 2001-3000 arası D) 3001-4000 arası E)4001-5000 arası F) 5001-6000 arası G)6001 ve üstü

8. Annenizin eğitim durumu:

A) Okur Yazar B) İlkokul C) Ortaokul D) Lise E) Yüksekokul F) Lisans G) Yüksek Lisans H) Doktora ve üstü

9. Babanızın Eğitim durumu:

A) Okur Yazar B) İlkokul C) Ortaokul D) Lise E) Yüksekokul F) Lisans G)
Yüksek Lisans H) Doktora ve st



ANNE-BABA TUTUMLARI ÖLÇEĞİ

EK-B

	Hiç Uygun değil	Pek uygun değil	Biraz uygun	Çok uygun	Tamamen uygun
1. Bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir.					
2. Çok yönlü gelişmem için beni olanakları ölçüsünde desteklemiştir.					
3. Her yaptığım işin olumlu yanlarını değil kusurlarını görmüş ve beni eleştirmiştir.					
4. Her zaman başıma kötü bir şey gelecekmiş gibi beni koruyup kollamaya çalışır.					
5. Aramızdaki ilişki ona içimi açmaya cesaret edemeyeceğim kadar resmidir.					
6. Arkadaşlarımı eve çağdırmama izin verir, geldiklerinde onlara iyi davranırdı.					
7. Elinden geldiği kadar, her konuda benim fikrimi almaya özen gösterir.					
8. Çevremizdeki çocuklarla beni karşılaştırır, onların benden daha iyi olduklarını söylerdi.					
9. Bana hükmetmeye çalışır.					
10. Bugün bile alışverişe çıkacağım zaman, kandırılacağımı düşünerek benimle gelmek ister.					
11. Benden her zaman gücümün üstünde başarı beklemiştir.					
12. Fiziksel ve duygusal olarak kendisine yakın olmak istediğim zaman soğuk ve itici davranırdı.					

13. Sorunlarımı onunla rahatlıkla konuşabilirim.					
14. Neden bazı şeyleri yapma ya da yapmamam gerektiğini bana açıklar.					
15. Birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadır.					
16. Kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni zorlamıştır					
17. Sevmediğim yemekleri, bana yarayacağı düşüncesi ile zorla yedirirdi.					
18. Sınavlarda hep üstün başarı göstermemi istemiştir.					
19. Kendimi yönetebileceğim yaşlarda bile gittiği her yere beni de götürür, benim evde yalnız kalmamdan kaygılanırdı.					
20. Evde bir konu tartışılırken görüşlerimi söylemem için beni teşvik eder.					
21. Küçük yaşımdan itibaren ders çalışma ve okuma alışkanlığı kazanmam konusunda bana yardımcı olmuştur.					
22. Küçüklüğümde bana yeterince vakit ayırır; parka, sinemaya götürmeyi ihmal etmezdi.					
23. Benim gibi bir evladı olduğu için kendini bahtsız hissettiğini sanıyorum.					
24. Okulda başarılı olmam konusunda beni zorlar, düşük not aldığımda beni cezalandırırdı.					
25. Beni kendi emellerine ulaştırmak için bir araç olarak kullanırdı.					
26. Beni daima yapabileceğimden fazlasını yapmaya zorlamıştır.					
27. Paramı nerelere harcadığımı ayrıntılı bir biçimde denetler.					

28. Her zaman, her işte kusursuz olmam gerektiği inancındadır.					
29. Ona yaklaşmak istediğimde daima bana sıcak bir şekilde karşılık verir.					
30. Bana önemli ve değerli bir kişi olduğum inancımı aşlamıştır.					
31. Cinsellik konusunda karşılaştığım sorunları kendisine anlatmak istediğimde hep ilgisiz kalmıştır.					
32. Benim iyiliğimi istediğini, benim için neyin iyi olduğunu ancak kendisinin bileceğini söyler.					
33. Her zaman nerede olduğumu ve ne yaptığımı merak eder.					
34. İyi bir iş yaptığımda beni övmekten çok daha iyisini yapmam gerektiğini söyler.					
35. Cinsel konularda çok tutucu olduğu için onun yanında bu konulara ilgi gösteremem.					
36. Aile ile ilgili kararlar alınırken benim de fikrimi öğrenmek ister.					
37. Beni olduğum gibi kabul etmiştir.					
38. Başkalarına benden daha çok önem verir ve onlara daha nazik davranır.					
39. Günlük olaylar hakkında anlattıklarımı ilgi ile dinler ve bana açıklayıcı cevaplar verir.					
40. Benimle genellikle sert bir tonda ve emrederek konuşur.					

BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

EK-C

	Hiç	Hafif Derecede	Orta Derecede	Ciddi Derecede
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma.	0	1	2	3
2. Sıcak / ateş basmaları.	0	1	2	3
3. Bacaklarda halsizlik, titreme.	0	1	2	3
4. Gevşeyememe.	0	1	2	3
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu.	0	1	2	3
6. Baş dönmesi veya sersemlik.	0	1	2	3
7. Kalp çarpıntısı.	0	1	2	3
8. Dengeyi kaybetme duygusu.	0	1	2	3
9. Dehşete kapılma.	0	1	2	3
10. Sinirlilik.	0	1	2	3
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu.	0	1	2	3
12. Ellerde titreme.	0	1	2	3
13. Titreklik.	0	1	2	3
14. Kontrolü kaybetme korkusu.	0	1	2	3
15. Nefes almada güçlük.	0	1	2	3
16. Ölüm korkusu.	0	1	2	3
17. Korkuya kapılma	0	1	2	3
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi.	0	1	2	3
19. Baygınlık.	0	1	2	3
20. Yüzün kızarması.	0	1	2	3
21. Terleme (sıcağa bağlı olmayan).	0	1	2	3

ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ

EK-D

1.	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2.	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3.	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim	1	2	3	4	5
4.	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5.	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6.	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7.	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8.	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9.	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11.	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12.	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13.	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5

14.	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15.	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16.	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17.	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18.	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20.	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21.	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22.	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23.	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24.	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25.	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26.	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

