T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KADIN VE AİLE ÇALIŞMALARI DİSİPLİNLERARASI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İLKOKUL ÇOCUKLARININ EBEVEYNLERİNİN TUTUMLARI, BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ VE ÇOCUKLARINDA ALGILADIKLARI KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Fatma Gizem ÖZEN

Bursa- 2025

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KADIN VE AİLE ÇALIŞMALARI DİSİPLİNLERARASI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İLKOKUL ÇOCUKLARININ EBEVEYNLERİNİN TUTUMLARI, BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ VE ÇOCUKLARINDA ALGILADIKLARI KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Fatma Gizem ÖZEN

DANIŞMAN:

Doç. Dr. Pınar BAĞÇELİ KAHRAMAN

Bursa- 2025

T. C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Kadın ve Aile Çalışmaları Anabilim Dalı, Disiplinlerarası Kadın ve Aile Çalışmaları Tezli Yüksek Lisans Programı Bilim Dalı'nda 702232004 numaralı Fatma Gizem Özen'in hazırladığı "İlkokul Çocuklarının Ebeveynlerinin Tutumları, Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Çocuklarında Algıladıkları Kaygı Arasındaki İlişki" konulu Yüksek Lisans ile ilgili tez savunma sınavı, 29/07/ 2025 günü 13:00 -14:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının başarılı olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)

Doç. Dr. Pınar BAĞÇELI KAHRAMAN

Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Dç. Dr. Gönül Onur SEZER
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. Hanife AKGÜL
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

29/07/ 2025

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KADIN VE AİLE ÇALIŞMALARI ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 25/08/2025

Tez Başlığı / Konusu: İlkokul Çocuklarının Ebeveynlerinin Tutumları, Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Çocuklarında Algıladıkları Kaygı Arasındaki İlişki

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 113 sayfalık kısmına ilişkin, 25 / 08 /2025 tarihinde şahsım tarafından *Turnitin* adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 4 'tür.

Uygulanan filtrelemeler:
1- Kaynakça hariç
2- Alıntılar hariç/dahil
3- 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza
25/08/2025

Adı Soyadı:	Fatma Gizem Özen
Öğrenci No:	702232004
Anabilim Dalı:	Kadın ve Aile Çalışmaları
Programı:	Disiplinlerarası Kadın ve Aile Çalışmaları
Statüsü:	☑ Y.Lisans ☐ Doktora

Danışman Doç. Dr. Pınar BAĞÇELİ KAHRAMAN
25/08/2025

YEMİN METİNİ

Yüksek Lisans Çalışması olarak sunduğum "İlkokul Çocuklarının Ebeveynlerinin Tutumları, Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Çocuklarında Algıladıkları Kaygı Arasındaki İlişki" başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntıların kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

Tarih ve İmza

10.07.2025

Adı Soyadı:	Fatma Gizem Özen
Öğrenci No:	702232004
Anabilim Dalı:	Kadın ve Aile Çalışmaları
Programı:	Disiplinlerarası Kadın ve Aile Çalışmaları Tezli Yüksek Lisans Programı
Statüsü:	☑ Yüksek Lisans ☐ Doktora

ÖZET

Yazar : Fatma Gizem ÖZEN

Üniversite : Bursa Uludağ Üniversitesi

Ana Bilim Dalı : Kadın ve Aile Çalışmaları

Bilim Dalı : Kadın ve Aile Çalışmaları

Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi

Sayfa Sayısı : XII + 98

Mezuniyet Tarihi :

Tez : İlkokul Çocuklarının Ebeveynlerinin Tutumları, Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Çocuklarında Algıladıkları Kaygı Arasındaki İlişki

Danışman : Doç. Dr. Pınar BAĞÇELİ KAHRAMAN

İLKOKUL ÇOCUKLARININ EBEVEYNLERİNİN TUTUMLARI, BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ VE ÇOCUKLARINDA ALGILADIKLARI KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bu araştırma, ebeveynlerin tutumları ve bilişsel esneklik düzeyleri ile çocuklarının kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüş, veriler nicel yöntemlerle toplanmıştır.

Evreni, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında İstanbul'da yaşayan ve çocukları ilkokula giden ebeveynler oluşturmaktadır. Örneklem, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen ve çevrim içi ankete katılan 340 ebeveynden oluşmuştur. Veri toplama aracı olarak; Aile Bilgi Formu, Dennis ve Vander Wal tarafından geliştirilen, Gülüm ve Dağ (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Bilişsel Esneklik Envanteri; Gülay Ogelman ve Özyürek (2021) tarafından geliştirilen Anne-Baba Tutum Ölçeği; Spence (1998) tarafından geliştirilen, Orbay ve Ayvaşık (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan Spence Çocuklar için Kaygı Ölçeği-Ebeveyn Formu kullanılacaktır.

Çocukların kaygı düzeylerinin ebeveynin cinsiyetine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, erkek ebeveynlerin çocuklarının kaygı düzeyini kadınlara göre daha yüksek algıladığı tespit edilmiştir. Öte yandan, ebeveyn yaşı, gelir ve çalışma durumu gibi demografik değişkenlerde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Eğitim düzeyine göre ise anlamlı bir fark bulunmuş; eğitim düzeyi lise ve altı olan ebeveynler, çocuklarının kaygı düzeyini daha yüksek algılamıştır.

Yapılan korelasyon analizlerinde; bilişsel esneklik ile çocuk kaygısı arasında orta düzeyde, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. İstendik ebeveyn tutumları ile kaygı arasında düşük düzeyde negatif, istenmeyen tutumlar ile kaygı arasında ise orta düzeyde pozitif anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Çoklu regresyon analizi sonucunda ise; bilişsel esneklik düzeyi, çocuk kaygısını negatif yönde ve anlamlı şekilde yordayan en güçlü değişken olarak bulunmuştur.

İstenmeyen ebeveyn tutumları pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı olarak kaygı düzeyini etkilerken, istendik tutumların modelde anlamlı bir etkisi saptanmamıştır. Bu bulgu, istendik tutumların dolaylı ya da aracı değişkenler yoluyla etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Anahtar sözcükler: Bilişsel Esneklik, Ebeveyn Tutumları, İlkokul Dönemi, Kaygı

ABSTRACT

Author : Fatma Gizem ÖZEN

University : Bursa Uludağ Üniversitesi

Field : Women and Family Studies

Branch : Women and Family Studies

Degree Awarded : Master's Thesis

Page Number : XII + 98

Degree Date :

Thesis : The Relationship Between Parental Attitudes, Cognitive Flexibility Levels of Parents and Perceived Anxiety in Primary School Children

Supervisor : Doç. Dr. Pınar BAĞÇELİ KAHRAMAN

THE RELATİONSHİP BETWEEN PARENTAL ATTİTUDES, COGNİTİVE FLEXİBİLİTY LEVELS OF PARENTS AND PERCEİVED ANXİETY İN PRİMARY SCHOOL CHİLDREN

This study aims to examine the relationship between parental attitudes, cognitive flexibility levels, and children's anxiety levels. Conducted within the framework of a relational screening model, the research utilized quantitative methods for data collection. The population consists of parents residing in Istanbul during the 2024–2025 academic year whose children attend primary school. The sample includes 340 parents selected through convenience sampling who completed an online questionnaire. Data were collected using the Family Information Form; the Cognitive Flexibility Inventory developed by Dennis and Vander Wal and adapted into Turkish by Gülüm and Dağ (2012); the Parental Attitude Scale by Gülay Ogelman and Özyürek (2021); and the Spence Children's Anxiety Scale–Parent Version, developed by Spence (1998) and adapted by Orbay and Ayvaşık (2006).

Results indicate that children's anxiety levels significantly differ by parental gender, with male parents perceiving higher anxiety in their children. No significant differences were found based on parental age, income, or employment status. However, parents with a high school education or lower perceived their children's anxiety as higher. Correlation analyses revealed a moderate, negative relationship between cognitive flexibility and child anxiety. While desirable parental attitudes had a weak negative correlation with anxiety, undesirable attitudes showed a moderate positive correlation. Multiple regression analysis identified cognitive flexibility as the strongest negative predictor of child anxiety. Undesirable parental attitudes were a significant positive predictor, whereas desirable attitudes had no significant effect, suggesting their impact may be indirect or mediated through other variables.

Keywords: Cognitive Flexibility, Parental Attitudes, Primary School Period, Anxiety

ÖNSÖZ

Bu tez çalışması, yalnızca akademik bir gerekliliğin ötesinde; sabır, emek ve destekle şekillenen uzun soluklu bir sürecin ürünüdür. Bu süreçte edinilen bilgi ve deneyimlerin, hem mesleki yaşamıma hem de kişisel gelişimime önemli katkılar sağladığına yürekten inanıyorum.

Çalışmamın her aşamasında, akademik birikimi ve yol gösterici tutumuyla bana ilham olan, bakış açımı geliştirmemde büyük emeği bulunan değerli danışmanım Doç. Dr. Pınar Bağçeli Kahraman'a içten teşekkürlerimi sunuyorum. Kendisinin sabırlı yaklaşımı, kıymetli yönlendirmeleri ve yapıcı geri bildirimleri bu tezin oluşmasında temel yapı taşlarından biri olmuştur.

Ayrıca, bu süreci güçlü bir şekilde sürdürebilmemi sağlayan, her zaman yanımda olarak moral veren sevgili annem Sebiha Özen ve babam Ayhan Özen'e de gönülden teşekkür ederim. Onların koşulsuz sevgisi, desteği ve inancı benim için daima en büyük motivasyon kaynağı olmuştur.

Bu çalışmanın, alana katkı sunması ve benzer konularda çalışacak araştırmacılar için faydalı bir kaynak olması en büyük temennimdir.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY FORMU i

YEMİN METİNİ ii

ÖZET iv

ABSTRACT vi

ÖNSÖZ vii

İÇİNDEKİLER viii

TABLOLAR LİSTESİ xi

GİRİŞ 1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

1.1.Problem Durumu 3

1.2.Araştırmanın Amacı 4

1.3.Araştırma Soruları 4

1.4. Araştırmanın Önemi 5

1.5. Araştırmanın Sınırlıkları 6

1.6. Araştırmanın Varsayımları 6

1.7. Tanımlar 7

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR

2.1. Ebeveyn Tutumları 8

2.2. Ebeveyn Tutumları: Kuramsal Çerçeve 9

2.2.1. Bağlanma Kuramı 9

2.2.2. Sosyal Öğrenme Kuramı 11

2.2.3. Ekolojik Sistemler Kuramı (Bronfenbrenner) 12

2.2.4. Psikanalitik Yaklaşım 14

2.2.5. Bireysel Psikoloji 15
2.3. Ebeveyn Tutumlarının Sınıflandırılması 16
2.3.1. Demokratik Ebeveyn Tutumu 16
2.3.2. Otoriter Ebeveyn Tutumu 17
2.3.3. İzin Verici (Aşırı Hoşgörülü) Ebeveyn Tutumu 18
2.3.4. Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumu 19
2.3.5. İhmal Edici (İlgisiz) Ebeveyn Tutumu 20
2.4. Ebeveyn Tutumlarını Etkileyen Faktörler 21
2.5. Bilişsel Esneklik 22
2.6. Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler 23
2.7. Kaygı 24
2.8. Kaygının Türleri 26
2.8.1. Yaygın (Genellenmiş) Kaygı 26
2.8.2. Sosyal Kaygı 27
2.8.3. Ayrılık Kaygısı 28
2.9. Kaygıyı Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar 29
2.9.1. Psikanalitik Kuram 29
2.9.2. Davranışçı Kuram 31
2.9.3. Bilişsel Kuram (Beck ve Ellis) 32

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli 34
3.2. Evren ve Örneklem 34
3.3. Veri Toplama Araçları 36
3.3.1. Aile Bilgi Formu 36
3.3.2. Anne-Baba Tutum Ölçekleri (4-12 Yaş) 36

3.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEE) 37
3.3.4 Spence Çocuklar için Kaygı Ölçeği- Ebeveyn Formu 37
3.4. Verilen Toplanması 38
3.5. Verilerin Analizi 38

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular 41
4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular 42
4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular 42
4.4. Dördüncü Probleme İlişkin Bulgular 44
4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular 47
4.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular 51
4.7. Yedinci, Sekizinci ve Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular 54
4.8. Onuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular 56
TARTIŞMA ve SONUÇ 59
ÖNERİLER 74
KAYNAKÇA 75
EKLER 90

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmanın Örneklemi 35
Tablo 2. Ebeveynlerin ABTÖ'nün alt boyutlarından aldıkları puanların aritmetik ortalamaları 41
Tablo 3. Ebeveynlerin BEE'nin genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanların aritmetik ortalamaları 42
Tablo 4. Ebeveynlerin SÇKÖ genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanların aritmetik ortalamaları 43
Tablo 5. Ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin ebeveynin cinsiyeti değişkenine göre bağımsız gruplar t testi sonuçları 44
Tablo 6. Ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin ebeveynin gelir düzeyi değişkenine göre bağımsız gruplar t testi sonuçları 45
Tablo 7. Ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin ebeveynin çalışma durumu değişkenine göre bağımsız gruplar t testi sonuçları 45
Tablo 8. Ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin ebeveynin yaşı değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 46
Tablo 9. Ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin ebeveynin eğitim düzeyi değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 46
Tablo 10. İstendik ve İstenmedik Anne Baba Tutumunun Ebeveynin Cinsiyeti Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları 47
Tablo 11. İstendik ve İstenmedik Anne Baba Tutumunun ebeveynin gelir düzeyi değişkenine göre bağımsız gruplar t testi sonuçları 48
Tablo 12. İstendik ve İstenmedik Anne Baba Tutumunun Ebeveynin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları 49
Tablo 13. İstendik ve İstenmedik Anne Baba Tutumunun ebeveynin yaşı değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 49
Tablo 14. İstendik ve İstenmedik Anne Baba Tutumunun ebeveynin eğitim düzeyi değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 50
Tablo 15. Ebeveynlerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Ebeveynin Cinsiyeti Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları 52
Tablo 16. Ebeveynlerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin ebeveynin gelir düzeyi değişkenine göre bağımsız gruplar t testi sonuçları 52

Tablo 17. Ebeveynlerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Ebeveynin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları 53
Tablo 18. Ebeveynlerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin ebeveynin yaşı değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 53
Tablo 19. Ebeveynlerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin ebeveynin eğitim düzeyi değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 54
Tablo 20. Araştırma değişkenleri arasındaki Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayıları 55
Tablo 21. Ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları 56
Tablo 22. Ebeveynlere Göre Çocukların Kaygı Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Katsayıları 57

GİRİŞ

Bireyin yaşamındaki en belirleyici dönemlerden biri olan çocukluk, hem psikolojik temellerin atıldığı hem de çevresel etkileşimlerin yoğun biçimde yaşandığı bir gelişim sürecidir. Bu dönemde çocuklar, çevrelerinden gelen uyaranlara oldukça duyarlıdır ve yaşadıkları deneyimler, kişilik oluşumları ile duygusal ve bilişsel gelişimlerini büyük ölçüde şekillendirir. Özellikle ilkokul yılları, çocukların sosyal ilişkiler kurmaya başladığı, akademik başarı beklentilerinin arttığı ve dış dünyayla daha aktif bir etkileşim içerisine girdiği bir evredir. Bu süreçte, çocuğun en yakın çevresini oluşturan aile ve özellikle ebeveynlerle kurulan ilişkiler, çocuğun psikolojik dayanıklılığının, stresle baş etme becerisinin ve öz güven yapısının gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Ebeveynlerin çocuklarına karşı takındıkları tutumlar, yalnızca günlük davranışlar üzerinde değil; aynı zamanda çocukların duygusal dünyasında ve kaygı düzeylerinde de kalıcı etkiler bırakabilmektedir. Bu nedenle, ebeveyn tutumlarının çocukların ruh sağlığı üzerindeki yansımalarını anlamak, hem bilimsel hem de toplumsal açıdan oldukça önemlidir.

Bununla birlikte, ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumlarını ve bu tutumların sonuçlarını şekillendiren başka bir değişken olarak bilişsel esneklik kavramı önem kazanmaktadır. Bilişsel esneklik, bireyin değişen koşullara uyum sağlayabilme kapasitesini, alternatif düşünme yolları geliştirebilmesini ve etkili problem çözme becerileri sergileyebilmesini ifade eder. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek ebeveynlerin, çocuklarının karşılaştığı zorluklar karşısında daha sağlıklı tutumlar sergilediği, stresle daha etkili başa çıkabildikleri ve buna paralel olarak çocuklarının kaygı düzeylerini daha iyi yönetebildikleri düşünülmektedir. Buna karşın, düşük bilişsel esnekliğe sahip ebeveynlerin daha katı, otoriter ve kontrolcü yaklaşımlar benimsediği; bu durumun ise çocuklarda kaygıyı artırabileceği ileri sürülmektedir.

Çocukluk çağı kaygısı, bireyin sosyal ilişkilerinde, okul yaşamında ve genel ruh sağlığında ciddi etkilere yol açabilen önemli bir psikolojik değişkendir. İlkokul çağındaki çocuklar, hem akademik başarıya yönelik baskılarla hem de sosyal çevreye uyum sağlama çabalarıyla karşı karşıya kaldıklarında, destekleyici bir ebeveyn yaklaşımı büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, çocukların kaygı düzeylerini etkileyen ebeveyn tutumlarının ve ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeylerinin birlikte değerlendirilmesi, çocukların psikolojik iyi oluşlarını desteklemede kritik bir rol oynayabilir.

Literatürde ebeveyn tutumları ve bilişsel esneklik düzeylerinin, ebeveynlerin çocuklarında algıladıkları kaygı düzeyiyle olan ilişkisini doğrudan ele alan çalışmalar sınırlı sayıda yer almaktadır. Bu araştırma, söz konusu üç değişkeni birlikte inceleyerek hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Çalışmada, ilkokul dönemindeki çocukların ebeveynlerinin tutumları ile bilişsel esneklik düzeylerinin, çocukların kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmış; bu ilişkiler bütüncül bir çerçevede ele alınmıştır. Araştırmanın amacı, ebeveynlerin tutumları ve bilişsel esneklik düzeyleri ile çocuklarının kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek ve bu ilişkiye etki edebilecek faktörleri belirlemektir.

Elde edilen bulgular, çocuk gelişimi ve psikolojisi alanında çalışan uzmanlara, öğretmenlere ve ebeveynlere yol gösterici öneriler sunabilecek niteliktedir. Aynı zamanda bu çalışma, aile içi ilişkiler ve bilişsel psikoloji alanları arasındaki etkileşimi vurgulaması bakımından literatüre yeni bir bakış açısı kazandırmayı amaçlamaktadır. Araştırma sonucunda ortaya çıkan verilerin, çocukların psikolojik sağlamlıklarının desteklenmesi, ebeveynlerin daha bilinçli ve esnek yaklaşımlar geliştirmesi açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

Bu bölümde "İlkokul Çocuklarının Ebeveynlerinin Tutumları, Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Çocuklarında Algıladıkları Kaygı Arasındaki İlişki" isimli çalışmanın problem durumu, amacı, önemi, varsayımları ve sınırlılıkları ile ilgili bilgilere yer verilmektedir.

1.1.Problem Durumu

Çocukluk dönemi, bireylerin kişilik gelişimi için temelin atıldığı, duygusal ve düşünsel becerilerinin şekil aldığı kritik bir dönemdir. Bu dönemde ebeveyn tutumu, çocukların psikolojik iyi oluşlarında oldukça mühim bir etkendir. Özellikle ilkokul dönemindeki çocuklar bilişsel ve duyuşsal gelişimleri açısından büyük değişim yaşarken, çevre faktöründen fazlasıyla etkilenmektedirler. Çocuk yetiştirmede ebeveyn tutumları çocuğun stres ile başa çıkma mekanizmasını, özgüvenini ve kaygı düzeyini doğrudan etkilemektedir (Özada ve Duyan, 2018). Bununla birlikte, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri de çocuklarının kaygıyla başa çıkma becerilerini şekillendirebilir.

Bilişsel esneklik kavramı, bireylerin değişen çevre koşullarına uyum sağlayabilmeleri, farklı akıl yürütme yollarını keşfedebilmeleri ve problem çözme becerisi geliştirmeleri olarak tanımlanmaktadır. Ebeveynlerdeki bilişsel esneklik düzeyi, çocuklarına karşı sergilemiş oldukları tutumları etkilemekte, onların duygusal, davranışsal gelişimlerine katkı sağlayabilmektedir (Tüysüz vd., 2023) . Bilişsel esneklik düzeyi yüksek ebeveynler değişen koşullara adapte olmada ve stres ile baş edebilmede daha başarılı olabilmektedir. Bunun yanı sıra bilişsel esnekliği düşük ebeveynlerde daha yetkeci ve otoriter yaklaşım olduğu düşünülmektedir (Yılmaz, 2024).

Çocuklarda kaygı düzeyi sosyal, bilişsel ve duyuşsal gelişimlerinde etkili olarak görülen kritik bir değişkendir. Özellikle ilkokul döneminde akademik olarak beklentinin arttığı göz önüne alındığında çocuğun kaygı düzeyenin artma ihtimali de dikkate alınmalıdır. Kaygı seviyesi yüksek olan çocuklarda akademik performansta düşüş, sosyal çevreye adapte olmada zorlanma ve özgüven düşüklüğü gibi problemler görülebilmektedir (Gümüş, 2006). Bu noktada, çocukların kaygı düzeylerini belirleyen faktörlerin anlaşılması, onların psikolojik iyi oluşlarını desteklemek açısından büyük önem taşımaktadır.

Ebeveyn tutumları ile bilişsel esneklik düzeylerinin, çocukların kaygı düzeyleri ile nasıl bir ilişki içinde olduğu, literatürde kapsamlı bir şekilde incelenmesi gereken bir konudur. Bu

kapsamda, çalışmada ilkokul dönemi ebeveynlerinin tutumları ve bilişsel esneklik düzeyleri ile çocuklarında algıladıkları kaygı düzeyi arasındaki ilişkisi incelenmiştir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı ebeveynlerin tutumları ve bilişsel esneklikleri ile çocuklarında algıladıkları kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesidir. Ebeveyn tutumlarının çocukların kaygılarına etkisi, bilişsel esneklik düzeyleri açısından ele alınarak incelenmiştir ve ilişkili faktörler belirlenmiştir.

1.3.Araştırma Soruları

Bu çalışma; ebeveynlerin algılanan anne-baba tutumları ile bilişsel esneklik düzeylerinin, çocuklarının kaygı düzeyleri üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Çalışmanın genel amacı doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranacaktır:

1. Ebeveynlerin istendik ve istenmedik anne baba tutumları ne düzeydedir?
2. Ebeveynlerin bilişsel esnekliklerini ne düzeydedir?
3. Ebeveynlere göre çocuklarının kaygıları ne düzeydedir?
4. Ebeveynlere göre çocuklarında algıladıkları kaygı düzeyleri:
    a) Ebeveynin cinsiyetine,
    b) Ebeveynin yaşına,
    c) Ebeveynin çalışma-çalışmama durumuna,
    d) Ebeveynin eğitim durumuna,
    e) Ailenin gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Ebeveyn tutumları:
    a) Ebeveynin cinsiyetine,
    b) Ebeveynin yaşına,
    c) Ebeveynin çalışma-çalışmama durumuna,
    d) Ebeveynin eğitim durumuna,
    e) Ailenin gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri:

a) Ebeveynin cinsiyetine,
b) Ebeveynin yaşına,
c) Ebeveynin çalışma-çalışmama durumuna,
d) Ebeveynin eğitim durumuna,
e) Ailenin gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

7. Ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeyi ile ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeyleri ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
9. Ebeveynleri bilişsel esneklik düzeyleri ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
10. Ebeveynlerin tutumları ve bilişsel esneklik düzeyleri çocukların kaygı düzeylerini ne düzeyde yordamaktadır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Ebeveynlerin, çocuk yetiştirme sürecindeki tutumları çocuklarda duyuşsal ve bilişsel gelişimi etkileyen en önemli etkenlerden birisidir. Teke vd., (2020) tarafından yapılan araştırmada ilkokul öğrencilerinin ebeveyn tutum algıları ile kaygı seviyeleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiş; otoriter ve korumacı tutumların kaygıyı arttırdığı, destekleyen ebeveyn tutumlarının ise kaygıyı azalttığı ortaya konmuştur. Bu bulguyu destekleyici şekilde Tunca (2020) yapmış olduğu çalışmada çocukluk çağı kaygı bozukluklarıyla demokratik ebeveyn tutumları arasında negatif yönde ilişki bulmuş, demokratik ebeveyn tutumlarının çocuklarda kaygı seviyelerini azalttığını göstermiştir.

Yapılan literatür taramasında, bilişsel esneklik düzeyinin ebeveynlerin benimsedikleri çocuk yetiştirme tutumlarının şekillenmesinde etkili olduğu görülmüştür. Zeevi Cousin ve Lavenda (2023) yılında yaptıkları çalışmada, ebeveynlerin farklı düşüncelere açıklıkları ile ebeveynlerin sergiledikleri tutumlar arasında ilişki olduğunu ve düşüncelere açıklık düzeyleri yüksek olan bireylerin demokratik tutumu daha çok tercih ettiği saptanmış; demokratik ebeveyn tutumunun da çocukların kaygı düzeylerini azalttığı bulgusuna ulaşmıştır. Bu araştırma dolaylı olarak ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeylerinin çocukların kaygı düzeyleri üzerinde olduğunu aktarsa da alan yazında çocukların kaygı düzeyine nasıl yansıdığı ile ilgili literatürde

sınırlı sayıda çalışma yer almaktadır. Bu araştırma ebeveynlerin, tutumlarının ve bilişsel esneklik düzeylerinin; çocuklarının kaygı düzeyleriyle ilişkisini kapsamlı bir şekilde ele alarak, alan literatürüne katkı sağlayacaktır.

Bu çalışma ebeveynlerin tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve çocuklarının kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Literatürdeki çalışmalar incelenerek bu kavramların birbirleri ile olan etkileşimi ve çocukların psikolojik gelişimi üzerindeki etkisi tartışılmıştır. Araştırmanın çocuk gelişimine ve psikolojisine bilimsel bir fayda sunacağı, ebeveynler ve eğitimciler için önemli bir referans kaynağı olacağı öngörülmektedir. Elde edilen bulgular ebeveynlerde çocuk yetiştirme sürecinde bilinçli tutum ve yaklaşım benimsemelerine yardımcı olmak ve çocukların psikolojik gelişimlerine katkı sağlayacak şekilde sürdürebilmelerine yönelik öneriler sunması açısından değerli olacaktır. Bu çalışma, bilişsel psikoloji ve aile ilişkileri arasındaki bağlantıyı vurgulayarak literatüre yeni bir bakış açısı sunmayı hedeflemektedir. Bu araştırmanın katkıları, ebeveynlerin tutumlarının çocukların kaygı düzeylerine olan etkisini daha iyi anlamamıza ve bilişsel esneklik müdahalelerinin psikolojik sağlık sonuçları üzerindeki potansiyel etkilerini değerlendirmemize yardımcı olmasıdır.

Araştırma, öğretmenlere, uzmanlara ve psikolojik danışmanlara kılavuzluk ederek öneriler sunmayı, çocuklarda sağlıklı psikososyal gelişim oluşturulmasına yardımcı olmayı hedeflemektedir.

1.5. Araştırmanın Sınırlıkları

1. Bu çalışma 2024-2025 eğitim öğretim döneminde, İstanbul'da eğitim gören ilkokul çocuklarının ebeveynleriyle sınırlıdır.

2. Araştırma yalnızca gönüllü katılımcıları kapsamaktadır ve katılımcı yanıtlarıyla sınırlıdır.

3. Veriler araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlı kalmıştır.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

1. Çalışmada kullanılan ölçek ve anketler, ebeveynlerin kendi beyanlarına dayanmaktadır. Bu sebeple, katılımcıların sorulara içten ve doğru bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.

2. Araştırmanın sonuçlarının belirlenen örneklem grubunu temsil ettiği ve farklı sosyo-ekonomik, kültürel veya coğrafi gruplara genellenebileceği varsayılmaktadır.

1.7. Tanımlar

Ebeveyn Tutumları: Ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumları; demokratik, otoriter, koruyucu ve hoşgörü gibi farklı başlıklar altında sınıflandırılan çocuk yetiştirme stillerini ifade eder. Bu stiller, ebeveynin çocuğa yaklaşım biçimini ve disiplin anlayışını yansıtır (Baumrind, 1971).

Bilişsel Esneklik: Deneyimlere daha geniş bir bakış açısıyla yaklaşmak, başkalarının düşünce ve davranışlarını iletişim süreçlerinde daha iyi kavrayabilmek ve karşılaşılan yeni durumlara daha rahat uyum sağlayabilmektir (Martin ve Rubin, 1995).

Kaygı: Tehdit veya tehlike beklentisinin birey tarafından tam olarak kavranamaması durumunda ortaya çıkan; huzursuzluk, gerginlik ve içsel sıkıntı hissidir (Foxman, 2004).

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR

2.1. Ebeveyn Tutumları

Ebeveyn tutumu, anne ve babanın çocuklarını yetiştirirken benimsemiş oldukları yaklaşımları ve davranış kalıplarını ifade etmektedir. Bu tutumlar ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri sevgi, disiplin, iletişim biçimi ve sınır koyma gibi faktörleri içermektedir. Ebeveynlik tutumları; çocuğun fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimlerinde önemli ve belirleyici bir etkiye sahiptir (Erözkan, 2012). Çocukların kişilik yapısı, benlik saygısı, stresle başa çıkma becerisi ve genel psikolojik iyi oluşları gibi pek çok faktör büyük oranda ebeveynlerinin sergilemiş oldukları tutum ve davranışlara göre şekillenmektedir. Aile, çocukların davranış ve tutumlarını şekillendiren ve bunlara yön veren en önemli sosyal bir yapılardandır (Özyürek, 2018).

Aile faktörü çocuğun doğumdan itibaren içinde bulunduğu en temel sosyal çevredir. Bireylerin gelişim süreçlerinde etken bir rol oynamaktadır. Çocukların gelişiminde en önemli faktörlerden biri olan aile, çocuğun ilk davranış kalıplarını öğrendiği, hayatı onların sunduğu kadarıyla görmeye başladığı ilk yerdir (Doğanay, 2022) . Çocukların fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimi büyük oranda ailesinin sağladığı ortam ve ona sundukları imkanlar ile şekillenmektedir. Aile, çocuklar için yalnızca bir barınma yeri değil, ayrıca değerlerinin, kültürel normların ve kişilik gelişimlerinin temel atıldığı bir yapı olarak da önemli görülmektedir (Erbil vd., 2006). Ebeveynlerin çocuğa karşı tutumları, onların özgüven, problem çözme becerisi ve sosyal ilişkilerini doğrudan etkileyen en önemli etkenlerden birisidir.

Ebeveynler, çocukların duygusal gelişimlerinde güvenli bir bağlanma ortamı yaratarak, çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlamaktadır. Güvenli bağlanma yaşayan çocuklar, dış dünyayı keşfederken daha cesaretli, özgüveni yüksek ve özgür bireyler olarak yetişme eğiliminde görülmektedir (Akatlı ve Tuncay, 2022). Ebeveynlerinden ilgi, sevgi ve destek gören çocuklar, sağlıklı bir benlik algısı geliştirme konusunda avantajlı konumdadır. Ancak ebeveynlerin ilgisinden yoksun yetişen çocuklar özgüven eksikliği, kaygı ve sosyal uyum sorunları yaşayabilmektedir. Aile içerisindeki sağlıklı iletişim, çocuğun kendini ve duygusunu ifade etme becerisini artırırken sağlıksız iletişim kurulması çocuğun duygusal anlamda kendini ve düşüncelerini yeteri kadar ifade edememesine bununla beraber içine kapanmasına neden

olabilmektedir. Aile içerisindeki bu iletişimdeki etkenler büyük ölçüde, ebeveynlerdeki davranış biçimleri ve çocuğa karşı sergilemiş oldukları tutumlarla şekil almaktadır (Uygun, 2018).

Ebeveynler çocuklarının sosyal gelişimlerinde de önemli bir rol oynamaktadır. Aile içindeki ilişkiler, çocukların toplumdaki davranışını şekillendirirken, aynı zamanda sosyal normları öğrenmesini sağlar. Demokratik tutuma sahip ailede büyüyen çocuklar da sorumluluk alma, empati kurma ve iş birlikli olma gibi beceriler daha çok görülmektedir. Aşırı disiplinli veya ilgisiz ebeveynlerde çocuklarının sosyal ilişkide zorlanması durumu görülebilmektedir (Sümer vd., 2010). Bunun yanı sıra aile içerisinde kazanılmış olan değer ve normlar çocukların ahlaki gelişiminde de etken rol oynamaktadır.

Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları çocukların duygusal gelişimlerinde, akademik başarılarında ve sosyal ilişkilerinde iz bırakan sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir (Tuna, 2018). Çocukların gelişim sürecini sağlıklı ve en iyi şekilde geçirebilmeleri için ebeveynlerinin disiplin, sevgi ve sınır koyma dengelerini iyi ayarlamaları gerekmektedir. Çalışmalar, destekleyici ve anlayışlı ebeveyn tutumunun çocuklar üzerinde daha olumlu psikososyal sonuçlar oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016). Bu sebeple, ebeveynlerin çocukların bireysel özelliklerini dikkate alarak bilinçli bir şekilde ebeveynlik tutumu sergilemeleri çocuk gelişimi için oldukça önemli görülmektedir.

2.2. Ebeveyn Tutumları: Kuramsal Çerçeve

2.2.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanma, kişinin doğumdan önceki döneminden başlayarak, doğumdan itibaren birincil bakım veren ile kurulan duygusal ve psikolojik bağ şeklinde açıklanmaktadır. John Bowlby tarafından geliştirilen Bağlanma Kuramı, çocuğun erken çocukluk evresinde bakım veren ile kurmuş olduğu ilişkinin duygusal ve sosyal gelişimi üzerinde belirleyici olduğunu savunmaktadır (Dalgar vd., 2022). Bebeklerde doğuştan gelen bağlanma davranışları temel bakım verene yakınlık kurmada ve güvenlik sağlamada önem kazanmaktadır. Bu bağlanma süresince çocuğun bakım vereniyle gelişen güven duygusu, ilerleyen yaşantılarında sosyal ilişkisini, duygu düzenleme becerisini ve stres ile başa çıkma mekanizmasını etkileyen önemli bir etkendir (Bowlby, 1969, aktaran Aral ve Duman, 2018). Bu kuram bireyin yaşam boyu süren ilişki dinamiğinin anlaşılmasında önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Bağlanma bireyin kendisini güvende hissedebilmesini sağlarken bakım verenden uzak kaldığı zamanda kaygıya ve korkuya sebep olur. Bowlby, bağlanma kavramını evrimsel bir şekilde olarak ele alarak, bebeklerin hayatta kalabilmelerinde birincil bakım veren ile kuvvetli bir bağ kurmaya ihtiyaç duyduklarını savunmuştur (Collins ve Feeny, 2000). Bireyin bakım veren ile kurduğu bağ, ebeveynlerin tutum ve davranışları ile yakından ilişkilidir. Bakım verenin çocuk yetiştirme tutumu çocuğun bağlanma stilini şekillendiren en önemli etkenlerden birisidir. Bowlby'nin çalışmaları Mary Ainsworth'un "Yabancı Durum Testi" ile desteklenerek temel bağlanma stilleri oluşturulmuştur (Tüzün ve Sayar, 2006). Bu kuram kapsamında ebeveyn tutumları; güveli, kaygılı, kaçıngan ve düzensiz olmak üzere dört temel bağlanma stili ile ilişkilendirilmektedir.

Güvenli bağlanma stilinde çocuk, bakım verenine güven duyar ve onun yanında kendisini güvende hisseder. Stres anında ebeveynine yönelerek kendi güven alanını bilir. Güvenli bağlanabilen çocukların ebeveynleri tutarlı ve duyarlı tavır takınarak sevgilerini göstermekten çekinmezler. Böylece çocuğa ihtiyaç duyduğu güven ve destek ortamını sağlayarak güvenli bağlanmanın temellerini atar. Güvenli bağlanma geliştirebilen çocukların kendilerini değerli hissedebildiği, duygularını düzenlemede ve sosyal ilişkiler kurmada iyi oldukları düşünülmektedir (Özler ve Öztürk, 2024).

Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip çocuklarda bakım vereni ile ilişkisinde belirsizlik yaşar. Ayrılık anında yoğun bir kaygı hisseder. Bakım veren geri döndüğü zaman hem yakınlaşma arayışına hem de öfke sergileme eğilimine girebilir. Ebeveyn tutumunun aşırı korumacı, tutarsız ya da fazla müdahale içinde olması, çocuğun kaygılı-karasız bağlanma stilini benimsemesine sebep olabilir. Bu bağlanma stiline sahip çocuklar devamlı ilgi arayışına girebilir. Sosyal ilişkilerinde de ayrılığa karşı aşırı hassas tepkilerde bulunarak, terk edilme korkusu yaşayan bağımlı kişilik geliştirmeye yatkın olabilmektedir.

Kaçınmacı bağlanma geliştiren çocuklar da ise bakım veren tarafından yeteri kadar destek alamadıklarından, onlara karşı ilgisiz bir tutum sergiler. Ayrılık anında belirgin bir stres tepkisi göstermez, bağımsız ve vurdum duymaz gözükür. Ebeveyn tutumunun mesafeli, ilgisiz, soğuk ya da reddedici olması; çocuğun duygusal ihtiyaçlarının yeteri kadar karşılanmamasına, bu sebeple çocuğun kaçınmacı bağlanmaya sahip olmasına neden olabilmektedir. Bu bağlanma stili, çocukların ileri yaşlarında bağımsızlığa ve yalnızlığa aşırı düşkün, yakın ilişki kurmaktan kaçınan bireyler olmalarına yol açabilmektedir (Durak ve Büyükşahin, 2008).

Dağınık (düzensiz) bağlanma ise çocuklukta travma ya da ihmal sonucunda gelişebilmektedir. Bu bağlanma stiline sahip çocuklar bakım verene karşı hem bağlılık hem de korku hissi besler ve çelişki içeren davranışlarda bulunurlar. Bakım veren çocuk için hem bağ kurulacak hem de güvenilmeyecek biridir. Ebeveyn tutumunun istismarcı, travmatik ve ihmal edici olması çocuğun dağınık bağlanma stiline yol açmasına sebep olabilmektedir. Bu bağlanma stiline sahip çocuklar yetişkinlik döneminde kararsız ve çelişkili ilişkiler kurmanın yanı sıra ruhsal sağlık problemleri geliştirme riskleri de taşımaktadırlar (Tüzün ve Sayar, 2006).

2.2.2. Sosyal Öğrenme Kuramı

Albert Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramına göre öğrenme, bireyin çevresini gözlemlemesi ve taklit etmesi yoluyla gerçekleşebilmektedir. Bu kurama göre öğrenme sadece doğrudan deneyim ile değil, başkasının davranışlarının gözlenmesi ve bu davranışlarının sonucunu değerlendirmesi sonucu ile de gerçekleşebileceği savunulmaktadır (Castaneda ve Rios, 2007). Bandura, öğrenme kavramının sosyal bir süreç olduğu ve bireyin davranışlarının birçoğunun gözlem ve model alma ile şekil aldığını vurgulamaktadır. Kuramda bahsi geçen model alma, taklit yolu kişinin pasif olduğu ve direkt olarak kopyalama yaptığı bir süreç değildir. Öğrenme süreci içerisinde, birey hatırlama, dikkat ve tekrar etme gibi bilişin aktif olduğu süreçlerden yararlanmaktadır (Deniz, 2022). Bireyler, gözlemledikleri davranışları öğrenebilmek için o davranışlara dikkat ederek, bu davranışları bellekte tutmalı ve gerektiği zaman tekrarlar yapmalıdır. Ayrıca gözlenen davranışın sonucu değerlendirilerek o davranışın yapılıp yapılmaması konusunda da çıkarımlarda bulunulur.

Sosyal öğrenme kuramı sadece gözlem ile öğrenmeyi dikkate almamakta, bireyin kendi bilişsel sürecini de dikkate almaktadır. Bireyin gözlemlediği davranışı anlamlandırması ve bu bilgiyi kendine özgü şekilde kullanması öğrenme sürecinin daha etkili hale gelmesini sağlamaktadır. Ayrıca Bandura'nın kuramında, bireyin belli bir davranışı başarı ile yapabileceğine dair inançlarına vurgu yapan benlik yeterliği kavramından bahsedilmektedir (Fazıloğlu, 2018). Kişinin kendisine olan güvenini ve zorluklar ile başa çıkabilme kapasitesini etkilemektedir. Benlik yeterliğinin yüksek olduğu kişiler, başarısızlıklarla karşılaştıkları zaman daha az kaygı duyarlar ve problemlerle başa çıkabilme konusunda daha çok çaba gösterirler.

Kuramdaki bir başka önemli bileşen ise modellemedir. Modelleme, kişinin başka insanların davranışlarını gözlemleyerek bu davranışları taklit etmesine denir. Kişi burada model

almayı kullanırken, gözlemlediği kişinin özelliklerine dikkat etmektedir. Çocuklar için bu süreç yakın ilişkinin kurulduğu ailede başlar (Ayıtgu Metin, 2022). Ebeveynler, çocukları için önemli birer modelleme kaynaklarıdır. Çocuk, ebeveynin tutum ve davranışını gözleyerek öğrenir. Çocukların evcilik oynarken anne ve babaları gibi davranmaları, bir erkek çocuğunun ayna karşısına geçip babası gibi tıraş oluyormuş gibi yapması model alma yöntemlerine birer örnek teşkil etmektedir. Çocukların öğrenmeye açık oldukları ve kendilerine rol model olarak gördükleri ebeveynlerin tutumları, çocuklarda uzun vadeli etkiler yaratabilmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2018). Örneğin, ebeveyn otorite kurarak katı kurallar ile çocuk yetiştirirken, çocuk ebeveyninin bu tutum ve davranışını model alarak kısıtlamacı ve kural odaklı bir tutum geliştirebilmektedir. Bunun aksine, samimi yaklaşan ve destek olan ebeveyn tutumunda, çocuğun özgüveni artırabilmekte ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirebilmesine olanak sağlayabilmektedir. Ebeveynlerin sergilemiş oldukları tutum ve davranışlar, çocuklarda yalnızca davranışsal özelliklerde değil, bununla beraber sosyal becerilerde, problem çözme yeteneklerinde ve duygusal esnekliklerinde de etkisini gösterebilmektedir. Bu bağlamda ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumları sosyal öğrenme yoluyla uzun vadeli etkiler yaratabilmektedir (Kurt ve Aslan, 2020).

2.2.3. Ekolojik Sistemler Kuramı (Bronfenbrenner)

Brofenbrenner'in Ekolojik Sistemler Kuramı bireylerin gelişimlerinin, içerisinde bulundukları çevre sistemlerinin birbiri ile etkileşimleri bağlamında ele alınması gerektiğini savunan bir kuramdır (Özel ve Çetinkaya Yıldız, 2020). Bronfenbrenner tarafından 1980'li yıllarda ortaya konulan ekolojik sistemler kuramı, bireyin çevresinden bağımsız olarak ele alınamayacağı ve birey-çevre faktörlerinin birbirlerine bağlı oldukları düşüncesine dayanmaktadır. Kurama göre, bireylerin gelişimleri iç içe geçen beş farklı çevre sistemlerinden meydana gelmektedir. Bu kuramın en önemli katkılarından birisi çocukların gelişim süreçlerinin birbiri içerisine geçmiş bağlamsal katmanlarda nasıl oluştuğunun aydınlatmasıdır (Aksel vd., 2007). Bu düzeyler, hiyerarşik bir şekilde örgütlenmiş yapıdadır. Bu çevre sistemlerinden ilki mikrosistem olarak adlandırılan kişinin doğrudan etkileşim içinde olduğu akranlar, öğretmenler, aile gibi yakın çevresidir. Mezosistem, mikrosistemdeki ögelerin arasındaki ilişki ifade etmektedir. Örneğin öğretmenin ebeveyn ile iletişiminin çocuğun akademik başarısı üzerinde etkili olması durumudur. Ekosistem ise kişinin doğrudan içerisinde olmadığı fakat dolaylı yoldan etkisi olan sistemleri içermektedir. Örneğin ebeveynlerin yaşam

koşullarından, iş durumlarından, sosyoekonomik statülerinden çocuğun etkilenmesidir. Makrosistem ise daha geniş kapsamlı faktörler olan kültürel ve sosyal normlar, ekonomi yapıları, değerler gibi etkenleri kapsamaktadır. Sonuncusu olan Kronosistem ise kişinin yaşam boyu maruz kaldığı tarihi ve toplumsal değişmeler gibi faktörlerdir ve kurama göre, birey gelişim sürecinde sadece içsel değişkenlerle değil, çevre ve toplum bağlamındaki daha geniş faktörlerle beraber ele alınarak farklı bakış açısıyla ele alınmalıdır (Bronfenbrenner, 1986; aktaran Talu ve Elmas, 2020).

Kuramda farklı boyutlardan bakış açısı kazanmak, kişinin yalnızca psikoloji ve biyoloji faktörleriyle açıklanmaması gerektiğini, çevre unsurlarının da etkili olduğunu göstermektedir. Çevre faktörlerinin en yakını olan aile düşünüldüğünde, ebeveyn tutumlarının ve aile dinamiklerinin çocukların kaygı düzeyleri üzerindeki doğrudan eve dolaylı etkisi göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin mikrosistemdeki ailenin katı veya aşırı korumacı tutumu, çocukta kaygı durumlarına yol açarken, mezosistemdeki öğretmen-ebeveyn iş birliği çocukların sosyal uyumları ve psikolojik açıdan sağlamlıklarını destekleyebilmektedir. Ekosistem kapsamında maddi sıkıntı ebeveynin stres ve kaygı düzeylerini arttırabildiğinden çocukla olan iletişimlerinin de olumsuz yönde etkilenmesine sebep olabilmektedir (Schneewind, 1986; Talu ve Elmas, 2020). Makrosistem içerisinde toplum içerisinde psikolojik sağlık kavramına verilen önem, kültürel norm ve kurallar ebeveynlerin tutum ve çocuk yetiştirmedeki davranışlarını biçimlendiren önemli faktörlerdendir. Davis ve Havighurst'ın 1946 yılında yapmış oldukları çalışmada Afrika-Amerika ve Beyaz kategorisi altındaki ebeveynlerden sosyoekonomik durumu orta sınıf ve işçi sınıf olarak 200 anne ile görüşme yapılmıştır. Sosyal sınıfların karşılaştırılmasında çocuklara bireysel başarı, sorumluluk bilinci ve temizlik alışkanlığı kazandırma konularında orta sınıf ebeveynler işçi sınıf ebeveynlerden daha erken eğitim verdikleri görülmüştür. Afrika – Amerikalı ebeveynlerde çocuğu beslemede ve memeden kesmede, Beyaz ebeveynlere oranla daha rahat oldukları ancak tuvalet eğitiminde ise daha katı tutum sergiledikleri görülmektedir (aktaran Karabulut Demir, 2007). Kronosistem bağlamında ele alındığında ise, teknolojik gelişmeler, ekonomik krizler ya da küresel olaylar gibi tarihi süreçler ebeveyn çocuk etkileşimini süreç içerisinde farklı biçimlerde etkileyebilir. Bu sistemler göz önüne alındığında Ekolojik sistemler kuramına göre birey farklı koşullar ve çevre dinamikleri ile ele alınmalıdır.

2.2.4. Psikanalitik Yaklaşım

Ebeveyn tutumları, bireyin kişilik gelişiminde belirleyici bir rol oynar ve çocuğun duygusal, bilişsel ve sosyal uyumunu doğrudan etkileyebilir. Psikanalitik kuram, özellikle çocukluk döneminde yaşanan deneyimlerin kişilik yapılanması üzerindeki etkisini vurgular ve bu süreçte ebeveyn tutumlarını gelişimsel bir çerçevede değerlendirir. Freud'un psikanalitik kuramına göre, çocukların sağlıklı bir benlik geliştirebilmeleri, ebeveynlerinin erken dönemde sergilediği sevgi dolu, tutarlı ve sınır koyabilen yaklaşımlarla yakından ilişkilidir (Freud, 1961, aktaran Fonagy, 2001). Freud'un yapısal kuramında tanımladığı id, ego ve süperego sistemlerinin dengeli gelişimi, çocuğun ebeveynlerinden aldığı tutumlara göre şekillenir. Bu bağlamda, süperegonun oluşumunda ebeveynin otoritesi, ahlaki rehberliği ve çocuğa yönelik beklentileri temel belirleyicilerdendir. Aşırı otoriter ya da aşırı hoşgörülü tutumlar ise, çocukta iç denetim sisteminde dengesizliklere yol açarak kaygı düzeyinin artmasına neden olabilir (Alamio ve Cascio, 2015).

Psikanalitik kuram, ebeveyn tutumlarının yalnızca görünen davranışlarla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda çocuğun içsel dünyasında bilişsel ve duygusal çatışmalara yol açabilecek dinamiklerle de ilişkili olduğunu savunur (Ahmadova, 2019). Bu yaklaşım, ebeveynin çocuğuna yönelik tutumunun, çocuğun kaygı gelişimi üzerindeki etkisini anlamada güçlü bir teorik zemin sunar. Psikanalitik perspektife göre, bireyin ruhsal gelişimi büyük ölçüde erken çocuklukta yaşanan deneyimlerle şekillenir ve bu süreçte ebeveynle kurulan ilişki, çocuğun benlik algısını ve duygusal dayanıklılığını etkiler. Güvensizlik, tutarsızlık ya da aşırı baskı içeren ebeveyn tutumları, çocuğun temel güven duygusunu zedeleyerek yaşamının ilerleyen dönemlerinde yüksek kaygı düzeyleriyle karşılaşmasına zemin hazırlayabilir (Blatt ve Levy, 2003).

Psikanalitik kuramın günümüzdeki yorumları, ebeveynin çocuğun duygusal ve zihinsel süreçlerine karşı duyarlılığını – yani "zihinselleştirme kapasitesi"ni (mentalization) – çocuğun duygularını düzenleyebilme becerisi açısından kritik bir unsur olarak görmektedir. Fonagy ve Target (2002), çocukların kaygı ile baş etme kapasitelerinin büyük ölçüde ebeveynlerinin onların iç dünyalarını anlama ve buna uygun tepkiler verebilme becerilerine bağlı olduğunu ifade eder. Bu doğrultuda, kabul edici ve tutarlı ebeveyn tutumları çocuğun ruhsal bütünlüğünü destekleyerek kaygı düzeyini azaltabilirken, aşırı eleştirel, kaygılı ya da ihmal edici tutumlar çocukta içsel çatışmaları artırarak kaygı bozukluklarının oluşmasına zemin hazırlayabilir.

2.2.5. Bireysel Psikoloji

Ebeveyn tutumları, bireyin kişilik gelişiminde ve toplumsal uyum sürecinde önemli bir etken olarak öne çıkmaktadır. Bireysel Psikoloji kuramının kurucusu Alfred Adler, insanı doğası gereği sosyal bir varlık olarak tanımlar ve bireyin hayatı boyunca aidiyet hissi, toplumsal kabul ve değerli olma ihtiyacı doğrultusunda yöneldiğini belirtir. Bu doğrultuda, çocukluk yıllarında ebeveynlerin sergilediği tutumlar, çocuğun kendilik algısını, yaşam tarzını ve sosyal ilişkilerini doğrudan biçimlendirmektedir (Corey, 2015).

Adler'in kuramsal çerçevesine göre, aşırı denetleyici ya da fazla hoşgörülü ebeveyn yaklaşımları çocuğun toplumsal yeterlilik duygusuna zarar verebilir. Bu durum, bireyin yetersizlik inançları geliştirmesine ve buna bağlı olarak kaygı, içe çekilme ya da saldırganlık gibi uyum bozucu tepkiler göstermesine yol açabilir (Aşkın, 1981, aktaran Eftilti, 2016). Aynı zamanda, çocuğun başarıya ulaşmak için geliştireceği telafi davranışları da bu olumsuz ebeveyn tutumları tarafından sekteye uğratılabilir. Bunun tersine, destekleyici ve demokratik ebeveyn yaklaşımları çocuğun sağlıklı bir benlik algısı oluşturmasını, içsel değerlerini geliştirmesini ve toplumsal sorumluluk bilincini kazanmasını kolaylaştırır. Bu tür olumlu tutumların, çocuğun kaygı düzeyini daha dengeli bir biçimde yönetmesine de yardımcı olabileceği öngörülmektedir (Watts, 2013).

Adler'in yaklaşımı, ebeveyn-çocuk etkileşiminin yalnızca bireysel gelişimi değil, aynı zamanda çocuğun sosyal çevreyle kurduğu ilişkileri de şekillendirdiğini savunur (Corey, 2015). Bu nedenle ebeveyn tutumlarının çocuk üzerindeki etkisi, yalnızca doğrudan davranışsal yansımalarla sınırlı kalmaz; çocuğun geliştirdiği inanç sistemleri ve aidiyet hissi üzerinden dolaylı biçimde de kaygı düzeyini etkileyebilir. Bu bakış açısıyla değerlendirildiğinde, kapsayıcı, anlayışlı ve yönlendirici ebeveyn tutumlarının, çocuğun yaşamla baş etme becerilerini güçlendirerek kaygı belirtilerini azaltabileceği; ayrıca bireyin özgüvenini, problem çözme yetilerini ve sosyal ilişkilerdeki uyum düzeyini artırabileceği öne sürülebilir. Bu bağlamda, Adler'in kuramı ebeveyn tutumlarını yalnızca disiplin anlayışı ya da davranışsal sonuçlar üzerinden değil, aynı zamanda çocuğun uzun vadeli psikososyal gelişimi ve duygusal dayanıklılığı açısından da ele alır (Tokgöz, 2017). Dolayısıyla, ebeveynlerin sergilediği sağlıklı etkileşim biçimleri, çocuğun hem kendilik algısını hem de toplumsal işlevselliğini destekleyerek, kaygı bozukluklarının oluşma riskini en aza indirebilmektedir.

2.3. Ebeveyn Tutumlarının Sınıflandırılması

2.3.1. Demokratik Ebeveyn Tutumu

Demokratik ebeveyn tutumuna sahip anne babalar, çocuklarına karşı koşulsuz ve samimi bir sevgi gösterirler. Çocuklarının ilgi ve ihtiyaçları hususunda duyarlı oldukları gibi gelişim süreçlerinde özerkliklerini destekleyicilerdir. Onların kendilerini rahat bir şekilde ifade edebilecekleri bir ortam oluşturmanın yanı sıra aile içi kurallar ve sosyal sınırları konusunda öğretici bir tutum benimserler. Ancak bu kurallar sert bir otorite ile değil, çocuklarla beraber fikir alışverişi yapılarak karar verilir (Palut, 2008).

Demokratik ebeveynler kabul edici, sıcak ve destekleyici bir atmosfer yaratırlar. Kararlı, tutarlı, güven sağlayıcı davranışlar sergileyen ebeveynler çocukların sorumluluklarını öğrenmeleri ve uygulamaları hususunda yardım ederler. Bu ortam içerisinde büyüyen çocuklarda düşünceleri ve duyguları bağımsız bir şekilde aktarabilme ve özgüvenli olma gibi faktörler artmaktadır (Erözkan, 2012). Demokratik tutumla yaklaşan ebeveynler, çocuklarına destekleyici bir ortam yarattıklarından dolayı çocukların kendini gerçekleştirme ve yeteneklerinin keşfedilmesi konularında da yardımcı olurlar. Desteklemenin bir diğer artısı olarak, çocuklarının akademik anlamda kaygı ve motive düşüklüğü yaşamlarının da önüne geçmede oldukça etkili olurlar (Kesici vd, 2008).

Ebeveyn tutumlarından demokratik ebeveyn tutumu; sevgiyi, güveni, ilgiyi ve sabrı dengeleyebildiği için en etkili ve uygun ebeveynlik tutumu olarak kabul görmektedir (Özyürek ve Özkan, 2015). Demokratik ebeveyn tutumundaki ebeveynlerde öne çıkan özelliklerden birisi, çocuğa karşılıksız sevgi gösterebilmeleri, çocukların kişisel alanlarına saygı göstermeleri ve onları önyargısız etkili bir biçimde dinleyebilmeleridir (Karabulut Demir ve Şendil, 2008). Çocuğun etkin dinlenebilmesi ebeveynler tarafından her durumda kolay olmamasına karşın, bunun etkili şekilde yapılabilmesi ailenin içerisinde pozitif durumlar yaratır. Ebeveynler çocuklarını etkili ve aktif biçimde dinlediklerinde, onlara kabul edildiklerini ve anlaşıldıklarını gösterirler (Dalton ve Harbury, 2006). Böylece çocuklarda, ebeveyn tarafından her durumda sevildiği ve değer gördüğü düşüncesiyle güven hissi gelişmektedir.

Demokratik tutumdaki ebeveyn, çocuğunun özgür yetişebilmesini desteklemekle beraber çocuğa kaldırabileceği düzeyde sorumluluklarda verir. Demokratik ebeveynler çocukların

hem duygu hem fiziki bakımdan ihtiyaçlarını karşılarken aynı zamanda çocuğun bireyselliğini de ön planda tutar (Duman, 2008). Fakat bu bağımsız ve özgür anlayış, tam anlamıyla sınırsızlık anlamına gelmemektedir. Ebeveyn belli kural ve sınır çizerek çocuğa rehber olmaktadır. Aile içerisinde alınacak olan kararlarda çocuğun görüşü de dikkate alınarak süreç içerisinde katılması sağlanmaktadır (Demir ve Şendil, 2008). Bu ebeveyn tutumuna sahip kişiler, çocuklarının bağımsızlıklarını desteklerken aynı zamanda çocuklarında uygun görecekleri mantıksal bir denetleme ile ilerlerler. Çocuk için alternatifler sunulur ve karar almada sürece katılmalarını desteklerler. Bu sınır ve kural koyma durumu keskin çizgiler ile değil esnek sınırlar halinde çocuğa sunulur (Günalp, 2007).

Demokratik ebeveyn tutumunun yaratmış olduğu sevgi, güven ve destekleyici ortam; çocukların özgüveni yüksek, sorumluluk bilincinde ve etkili iletişim becerisinde sahip bireyler olmalarına yardımcı olur. Bu tutum bunların yanı sıra, çocuğun hem sosyal ortamda hem akademi alanında başarılı olmasına da yardımcı olabilmektedir (Durmuşoğlu Saltalı ve Arslan, 2012).

2.3.2. Otoriter Ebeveyn Tutumu

Otoriter tutumu benimseyen ebeveynlerde disiplin ön plandadır. Kurallar ve denetim ebeveynlerin elinde bulunmaktadır . Kuralların konulmasında, demokratik tutumda yer alan çocuğun fikirlerini alma konusu bu tutumda pek fazla önemsenmemektedir. Bununla beraber aile içerisindeki iletişim büyük oranda tek yönlüdür (Güner Algan ve Şendil, 2013). Ebeveynler, çocukları için koydukları kuralların sorgulanmadan uygulanmasını beklemektedir. Bu ebeveynlik tarzında ebeveynin istekleri ön planda bulunduğundan ‘ebeveyn merkezli yaklaşım’ olarak değerlendirilebilmektedir. Çocuk otoriteye karşı geldiği takdirde ceza gibi sonuçlarla karşılaşabilmektedir (Yaman, 2018). Çünkü otoriter tutumun baskın olduğu ebeveynlik stilinde, ebeveyn duygusal bakımdan katı bir tavırdadır. Çocuğun gelişiminde sevgi, ilgi ve desteklenme unsurları ön planda olan faktörlerden değildir. Bu sebeple otoriter tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarında pasif saldırganlık, özgüven eksikliği, içe kapanma gibi durumlar görülebilmektedir (Yıldız, 2004).

Otoriter tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarında endişe, kızgınlık, saldırganlık, özgüven eksikliği, kaygılı bağlanma gibi birçok durum görülebilmektedir (Neal ve Frick Horbury, 2001). Özellikle saldırganlık ve öfke konusunda otoriter ebeveyn tutumunun etkili olup olmadığı ile

ilgili araştırmalar yoğunlaşmaktadır. İkiz ve Öztürk Samur'un (2016) yapmış olduğu çalışmada otoriter tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarında fiziksel saldırganlık davranışının yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca duyguların ifade edilmesi ve duygu düzenleme noktasında da çocuklarda ebeveyn tutumlarına göre farklılıklar görülebilmektedir. Otoriter ebeveyn tutumu arttığında çocuklarda işlevsel duyguların düzenlemesi azalmakta, işlevselliği olmayan duyguların düzenlenmesinin arttığı görülmektedir (Atalay ve Özyürek, 2021).

Geleneksel ebeveyn tutumları arasında bulunan otoriter ebeveyn tutumu Türkiye'de yaygın kullanılan bir ebeveyn tutumu olarak görülmekle beraber, kırdan kent yaşamına geçişin ve eğitim düzeyinin artmasıyla eskiye oranla azalmaya başlamış, demokratik tutum artmaya başlamıştır (Boratav vd., 2017). Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi'nde gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre, üniversitedeki öğrencilerin ebeveynlerindeki çocuk yetiştirme tarzları araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre, ebeveynler genellikle otoriter ve demokratik tutumu benimserken, ihmal edici ve aşırı hoşgörülü (izin verici) tutumlarıysa nadiren kullandığı görülmektedir (Avcı ve Akıncı, 2023). Bu bulgulara bakıldığında Türkiye'de yaşayan ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde daha çok disiplin ve destekleme odaklı olduğu görülmektedir.

2.3.3. İzin Verici (Aşırı Hoşgörülü) Ebeveyn Tutumu

İzin verici ebeveyn tutumunun yaygın kullanıldığı ailelerde, çocuklar ilgi, sevgi ve kabul görme durumlarını yüksek düzeyde almaktadır. Ancak denetim, disiplin, sınır ve kural koyma konularında daha rahat ve yetersiz kalmaktadır. İzin verici ebeveyn tutumunu benimsemiş olan ebeveynler çocuklarının istedikleri her şeyi yapma eğilimindedirler (Sümer vd.,2010). Çoğunlukla isteklere karşı hayır demekte zorlanırlar. Kural ve sınır gibi denetim mekanizmaları ya hiç kullanılmaz ya da tutarlılık içerisinde uygulanamaz. Çocukların davranışlarında çok az sınırlandırma söz konusudur. Bunun bir getirisi olarak çocuklar karar alma noktasında özgür bırakılmaktadır. Fakat bu bağımsızlık, çocuklar buna hazır olmadığında kural tanımama, sorumsuzluk ve amaçsızlık gibi problemlere sebep olabilmektedir (Başbuğ vd, 2017). İzin verici ebeveyn stilinde yetişen çocuklar sosyal bir ortamda kuralları uygulamada zorlanabilmekte, iç denetim sağlamada güçlük yaşayabilmekte ve benmerkezci yaklaşabilmektedir. Bu sebeple koşulsuz kabul ve sevginin yanı sıra çocuk için yararlı sınır ve kuralların koyulduğu ölçülü ve tutarlı ebeveyn stilleri çocuklardaki psikososyal gelişim açısından oldukça önemlidir (Soygüt Pekak ve Çakır, 2009).

Ebeveynlerin çocuklarına aşırı hoşgörülü ve fazlasıyla düşkün olmaları çocukların şımartılmasına ve benmerkezci yetişmelerine sebep olabilmektedir. Şımartılan çocukların ebeveynlerinde disiplinsizlik ve kararsız tutum yaygındır (Karakelle ve Şentürk, 2006). Ebeveynlerde çoğunlukla tek yönlü iletişim vardır ve çocuklarının hiçbir isteğine sınır koyamamaktadırlar. Bu tutum ile yetiştirilen çocuklarda devamlı dikkat çekmeye çalışma ve diğer insanlardan fazlasıyla ilgi bekleme durumları görülebilmektedir (Batum Panayırcı, 2012). Bu durumun bir sonucu olarak çocuklarda sosyal uyumda sıkıntılar görülebilir. Hayatlarında tüm ihtiyaçları ve talepleri sorgusuz şekilde yerine getirilen çocuklar yetişkinliklerinde kendi isteklerini diğerlerinden önde tutarak hak talebinde bulunabilirler.

2.3.4. Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumu

Ebeveyn tutumlarında aşırı koruma kavramı, ebeveynin çocuğuyla fazla sosyal ve fiziksel olarak etkileşimde bulunması, çocukları için yersiz endişelenmeleri, gerekli veya gereksiz çoğu durumda çocuklarına bağımsızlıklarını gerçekleştirecekleri izinleri vermemeleri olarak tanımlanmaktadır (Tokgöz, 2017). Aşırı koruyucu ebeveyn stili, çocukları riskli durumlardan koruma, yönlendirme, sürekli denetleme ve denetim altında tutulmak eğilimine sahip olunan bir tutumdur. Bu yaklaşımı benimseyen ebeveynler çocuklarının kendi kendilerine bir şeyleri deneyimlemelerine, problemlerle yüzleşmelerine veya sorumluluk almalarına pek olanak tanımazlar (Nas, 2023). Bu ebeveyn tutumunda ebeveynler, çocuklarının adına karar alır ve onlar adına düşünürler. Ebeveynler çoğunlukla çocukları için doğru olduğunu düşünerek onların karşılarına çıkabilecek zorlukları azaltmaya çalışarak çocuklarını koruma eğilimindedirler. Ancak bu durum çocukların bağımsızlıklarını sınırlamakta ve karar alma sürecinde sorumluluk bilincini en aza indirmekte ve çocukların hedefledikleri amaca ulaşmalarını engellemektedir (Richters, 2010). Bu durumun bir sonucu olarak çocukların özgüvenlerinin kırılması, dışarıdan onay olmadan karar alamamaları ve problem çözme becerisinin gelişmemesi gibi durumlara sebep olabilmektedir.

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumuna sahip ebeveynlerin çocuklarında ortaya çıkabilecek olası durumlar ile ilgili yapılan çalışmalarda, çocukların hem akademik hem sosyal hem de psikolojik olarak etkilenebilecekleri görülmektedir. Aşırı koruyucu ebeveynler ile çocukları arasında yapılan bir çalışmada, aşırı koruyucu ebeveyn tutumunun akademik başarı üzerinde belirleyici olduğu görülmekte ve ebeveynlerin çocuklarından yüksek düzeyde akademik başarı bekledikleri, bu konuda denetimi sıkı tuttukları ortaya konmuştur (Çavdar ve Erdoğan, 2023).

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu çocukları sosyal anlamda da etkileyen durumlar ortaya çıkarabilmektedir. Bozacı ve Geçmiş Yüksel'in (2024), yaptıkları çalışmada aşırı kontrolcü ebeveyn tutumunun çocuklar üzerinde sosyal kaygı düzeyini arttırdığı ortaya konmuştur. Bu durum çocuğun özgüveninin düşük olması ve kendi karar alma mekanizmalarını geliştirmede zorlanmalarından kaynaklanabilmektedir. Aşırı koruyucu ebeveynler çocuklarına disiplin ve baskıyı oldukça çok uygulamaktadır (Ceylan, 2017). Bu durum çocuklarda kaygının artması ve özgüvenin azalması gibi durumlara sebep olmaktadır. Bunun yanı sıra bu tutumun aşırı kullanılması, çocuklarda zararlı maddelerin kullanımının artmasına, antisosyal kişilik geliştirmelerine ve psikolojik sağlamlıklarının zedelenmesine sebep olabilmektedir (Mofrad vd., 2009).

2.3.5. İhmal Edici (İlgisiz) Ebeveyn Tutumu

İlgisiz-ihmalkâr ebeveyn tutumu ebeveynlerin, çocuklarının duygusal, fiziksel ve psikolojik olarak temel ihtiyaçlarının tam olarak karşılanamadığı ve bu ihtiyaçlara yeterli ilginin gösterilmediği ebeveynlik biçimlerindendir (Doğanay, 2022). Bu ebeveyn tutumunu kullanana anne-babalar, çocuklarının yaşamlarına karşı ilgisiz ve kayıtsız bir yaklaşım sergileyebilmektedirler. Bu çocuğa karşı gösterilen ilgisizlik durumu bazen bilinçli bir umursamazlıkla kendini gösterirken bazen de ebeveynin yaşadığı yoğun stres, depresyon hali, madde bağımlılığı gibi faktörler nedeniyle de gelişebilmektedir (Günalp, 2007). Bu ihmalkarlık çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanmamasının yanı sıra duygusal ihtiyaçlarının da ihmal edilmesini de kapsamaktadır. Bu tutuma sahip ebeveynler çocuklarına karşı yeterli ilgi, sevgi ve güven duygularını gösteremez, çocuklarının gelişimlerine yönelik destekleme davranışlarında bulunmazlar (Sarı ve Çiftçi, 2023). Çocukların gelişim dönemleri için özellikle destekleme, rehberlik etme ya da belli norm ve kuralları oluşturma önemlidir. Bu ebeveyn tutumunda yeterince önem gösterilmeyen bu hususlar sonucu çocuklar, sorumluluk bilinci oturmamakta, çocuk gelişimi süresince yalnız kalmakta ve bireysel olarak kendine yol aramaya çalışmaktadır (Yavuzer, 2015).

İhmal edici ebeveyn tutumu çocuklar üzerinde birçok olumsuzluğa sebep olabilmektedir. İhmal edici ebeveyn tutumuyla büyüyen çocuklarda çoğunlukla özgüven eksikliği ve düşük özsaygı görülmektedir (Günalp, 2007). Aileden ilgi ve sevgi göremedikleri, kendilerini değerli hissedemedikleri tutumla karşılaştıklarından önemsiz, yetersiz veya yalnız hissedebilirler. Güvenli bir bağ oluşturamadıkları için dışlanmış ve zayıf hissederek sosyal ortamlarda

zorluklarla karşılaşabilmektedirler (Bowlby, 1988; aktaran Set, 2021). Sosyal ortamlarda yaşadıkları zorluk beraberinde birçok farklı soruna neden olabilmektedir. Bu çocuklar akademik anlamda başarısızlık, arkadaş ortamında dışlanma yaşayabilmekte; madde bağımlılığı, suç işleme gibi çeşitli zararlı davranışlara yönelebilmektedir (Akın, 2006).

İhmal edici ebeveyn tutumu çocuklarda, toplumsal ve bireysel gelişimi zedeleyen sonuçlara neden olabilir. Çocukların sağlıklı bir gelişim gösterebilmeleri için sadece fiziksel değil ayrıca psikososyal gereksinimlerinin de giderilmesi oldukça önemli görülmektedir (Roe, 1956; aktaran Yerin Güneri, 2019). Bu sebeple ebeveynlerin, çocuklarına güvenin ve sevginin baskın olduğu bir destek ortamı sunması çocukların ilerleyen yaşlarında sağlıklı kişilik oluşturmaları açısından kritik öneme sahiptir.

2.4. Ebeveyn Tutumlarını Etkileyen Faktörler

Ebeveyn tutumları, çocukların gelişimlerini direkt olarak etkileyen ve pek çok faktörün karşılıklı etkisiyle oluşan dinamik bir yapıdır (Yavuzer, 2001). Bu faktörler arasında sosyoekonomik düzey, ebeveynlerin eğitim ve mesleki durumu, kültürel değerler, ebeveynlerin kendi yetiştirilme tarzları ve ebeveynlerin psikolojik durumu yer almaktadır

Sosyoekonomik düzey, ebeveynlerin sergiledikleri tutumlar üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Sosyoekonomik düzeyin düşük olduğu ailelerde ebeveynlerin tutumları daha disiplinli ve korumacı yaklaşım benimseyebilirken, sosyoekonomik düzeyin fazla olduğu ailelerde daha çok çocukları bireysel gelişim yönünden destekleyici tutumlar sergilenebilir (Kekeç, 2019).

Eğitim düzeyleri ve meslek alanları da ebeveynlerin tutumlarını ve çocuklarını yetiştirme biçimlerini şekillendiren etken bir faktördür. Eğitim düzeyi yükseldikçe otoriter ve katı tutumun azaldığı, demokratik tutumun arttığı; eğitim düzeyi düştükçe otoriter tutumun arttığı, demokratik tutumun azaldığı söylenmektedir (Çetinkaya Büyükbodur ve Çakıcı, 2020). Eğitim düzeyi yüksek olan ebeveynler eğitsel konularda daha bilinçli olduklarından çocuk psikolojinde daha araştırmacı ve destekleyici eğilimde olabilirler.

Ebeveyn tutumlarında etkili olan bir diğer faktörse toplumda kabul görmüş değerler ve kültürel yapıdır. Kültür ve değerler bireylere çocuk yetiştirme yöntemleriyle ilgili bir takım bilgi çerçevesi sunmaktadır. Gelenekçi toplum yapılarında ebeveyn tutumları daha çok korumacı ve otorite odaklı yaklaşımlar kabul görürken, daha çok bireyselliği savunan ve

modern toplumlarda çocuklar daha özgür ve kendi kararlarını almaları yönünde desteklenerek yetiştirilebilmektedir (Yavuzer, 2001).

Ebeveyn tutumlarını etkileyen başka bir faktörde ebeveynlerin çocuklarındaki deneyimleri ve ailelerinden gördükleri davranış örüntüleridir. Kendi ebeveynlerinde görmüş oldukları davranış ve yaklaşım tarzlarını model olarak görürler ve bunları kendi çocuklarını yetiştirirken de tercih edebilmektedirler (Eryavuz, 2006). Ayrıca anne babanın yetişmiş olduğu bölge de ebeveynin tutumunu etkileyen önemli bir faktördür. Kırsal kesimde aile bağları daha güçlü olduğundan daha çok anne babaya karşı hürmet ve aile kurallarına uyma beklenirken, şehirde aile bağları daha zayıf ve ebeveyn tutumları daha demokratik olabilir (Özyürek ve Tezel Şahin, 2019).

Ebeveyn tutumlarının şekillenmesinde, ebeveynin kişilik yapısı, ruhsal dengesi, stres yönetimi gibi etkenlerinde etkisi vardır. Stres ve kriz yönetimi iyi olan ve psikolojik sağlamlığı yüksek olan ebeveynler, çocuk yetiştirmede daha rahat ve empatik tutumla yaklaşırken; kaygı seviyesi yüksek ya da denetimci ebeveynler daha katı bir tutumla yaklaşmaktadır (Yavuzer, 2015).

2.5. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, bireyin karşılaştığı yeni ya da beklenmeyen durumlar karşısında düşünsel süreçlerini o anın gerekliliklerine uygun şekilde yeniden düzenleyebilme becerisidir (Dağ ve Gülüm, 2013). Bu yeti, kişinin düşüncelerini, davranışlarını ve bakış açılarını değişen çevresel koşullara göre uyarlayabilmesini sağlar. Esnek düşünebilen bireyler, karşılaştıkları zorluklara tek bir bakış açısıyla yaklaşmak yerine, alternatif yolları değerlendirebilir ve gerektiğinde alışılmış düşünce kalıplarını değiştirerek daha uyumlu ve etkili tepkiler verebilir. Bu sayede hem problem çözme becerileri gelişir hem de stresli durumlarla daha sağlıklı başa çıkabilirler. Kişinin hayatındaki problemlere ve zorluklara karşı gelebilmesi için belli bilişsel, davranışsal, duygusal becerileri kazanması gerekir (Üzümcü ve Müezzin, 2017). Bu becerilerden birisi de bilişsel esneklik kavramıdır.

Bilişsel esneklik kavramı literatürde farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Bilişsel esneklik bireyin beklenmeyen durumlara karşı kişinin bilişsel sürecini mevcut duruma uygun olarak düzenleme yetisidir (Canas vd., 2003). Bu yetiler, problem durumlarını çözülebilir şekilde algılama, problem durumlarında farklı yollarla çözümler üretme ve yaşamdaki karşılaşılan

durumları farklı açıklamalarla algılayama yeteneklerini barındırır. Matin ve Rubin'e göre ise (1995) bilişsel esneklik kavramını, bireyin bir durum karşısında farklı seçenek ve yolların olduğunu bilerek, farklı durumlara ve zamana göre bunları uygulayabilmesi olarak tanımlamaktadır (Akçay Özcan ve Kıran Esin, 2016). Stevens (2009) bilişsel esneklik kavramını bireyin farklı koşullara adapte olabilmesi, karşılaştığı problemlere farklı yollarla yaklaşabilmesi ve farklı düşünebilmesi olarak tanımlamaktadır. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler önceki deneyimlerinde işe yarayan ancak mevcut durumda işe yaramayacağını gördüğü çözümleri ısrarlı şekilde kullanmaz ve yeni durumlarda yeni yöntemlerin etkili olacağının farkındadır. Yeni yöntemlerle yeni bilgiler edindiğinde bu bilgileri, eski yöntem ve deneyimleriyle birleştirerek bunları yapılandırma bilişsel esnekliğin göstergelerinden biridir (Gündüz, 2013). Özetle, bilişsel esneklik yeni durumlarla karşılaşıldığında farklı alternatif yollar olduğu bilmek, farklı durumlara adapte olmak ve karşılaşılan yeni durumlarla etkili başa çıkabileceğine inanmaktır.

2.6. Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler

Bilişsel esneklik kişinin psikolojisi, çevresi ve fizyolojik özellikleri gibi pek çok faktörden etkilenebilmektedir. Bilişsel esneklik becerisinin gelişimi, farklı dışsal veya içsel pek çok faktöre göre şekillenebilir. Bilişsel esnekliği etkilediği düşünülen faktörlerden birisi kişilik özellikleridir. Yeniliklere açık olma, sosyallik, dışadönüklük gibi kişilik özellikleri bilişsel esnekliği geliştiren faktörlerdendir. Kuralcı, katı ve değişime açık olmama gibi özellikler ise bilişsel esneklik düzeyini sınırlandırabilmektedir. 18-50 yaş aralığındaki 424 yetişkinle yapılan bir çalışmada, bireylerin kişilik özellikleriyle bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularında göre bilişsel esnekliğin alternatif boyutlarıyla kişilik özellikleri alt boyutlarından nörotiklik ile negatif; yumuşak başlılık, öz denetimlilik ve dışa dönük olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Beğenmiş ve Kökrek, 2024).

Bilişsel esnekliği etkilediği düşünülen faktörlerden birisi de aile ve çevresel faktörlerdir. Çocuk yetiştirmede kullanılan ebeveyn stilleri bilişsel esneklik düzeyinde önemli bir etkiye sahiptir (Yılmaz, 2024). Destekleyici, etkili iletişimi kullanan ve demokratik aile ortamında çocuk farklılıklara açık olarak yetişebilmektedir. Otoriter, ceza merkezli ve aşırı kuralcı aile ortamı bireylerin esnek düşünmesini zorlaştırabilmektedir. Alhas (2021) ergenlerin algıladığı ebeveyn stilleriyle bilişsel esneklik düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını araştırmıştır. 503 ergen bireyle çalışılan araştırmada, otoriter, aşırı koruyucu ve mükemmeliyetçi ebeveyn stilleri

daha düşük bilişsel esneklikle, demokratik ebeveyn stilinin ergenlerde daha yüksek bilişsel esneklik ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Ebeveyn tutumları çocukla ebeveyn arasındaki bağı etkileyen önemli faktörlerdendir. Bireyin ebeveyn ile kurduğu bağda bilişsel esnekliği etkileyen faktörlerden birisidir. Edemen'nin (2021) yaptığı araştırmada, bireylerin ebeveynleriyle bağlanma düzeyi ile bilişsel esneklik düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. 129 erkek ve 71 kadın katılımcının bulunduğu araştırmada ebeveynleri ile güçlü bağ kuran kişilerin bilişsel esneklik düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bilişsel esnekliği etkileyen faktörlerden biri de yaş ve nörolojik faktörlerdir. Bilişsel esneklik ortalama 20'li yaşlarda gelişimini büyük oranda tamamlar. Yaşın ilerlemesiyle beyinde bilişsel esneklik ile ilgili prefrontal korteks gibi bölümlerde işlev ve yapı bakımından birtakım değişimler meydana gelmektedir (Canas vd., 2006). Fakat devamlılık ve düzen ile yapılan fiziksel egzersizlerin yaşın getirdiği bilişsel gerilemeyi geciktirebileceği öne sürülmektedir (Karagöz vd., 2023). Ayrıca bireyin eğitim seviyesi ile mesleki deneyimleri de bilişsek esneklik düzeyleri üzerinde etken bir rol oynamaktadır. Akıl yürütme ve analiz gerektiren, zihinsel eforu yüksek ve problem çözme odaklı işlerde çalışan kişilerin, bilişsel yetilerini daha uzun koruduğu ve yaştan kaynaklı bilişsel gerilemelere daha az maruz kaldıkları görülmektedir (Aydın ve Can, 2023).

2.7. Kaygı

Kaygı kavramı bireyin tehlikeli gördüğü ya da tehdit olarak algıladığı durumda meydana gelen davranışsal ve duygusal yanıt mekanizması şeklindeki tepkilerdir (Işık, 1996; aktaran Aktan 2018). Bir bakıma organizma tarafından oluşturulan savaş kaç tepkisidir. Kaygı, bireyin açıklayabildiği ya da açıklamakta zorlandığı bir tehdit algısıyla ortaya çıkan, çoğunlukla ani gelişen ve kişide huzursuzluk ve endişe yaratan hatta zaman zaman saldırgan tepkilerine yol açan, bireye rahatsızlık veren duygusal içsel yaşantıdır (Şahin, 2019). Bu duygusal durum genellikle hoş olmayan bir şekilde hissedildiğinden bireyin psikolojik dengesini geçici olarak bozabilir.

Genel olarak kaygı, birey için açıklanabilir veya açıklanamaz tehlike anlamına gelen, bir anda ortaya çıkabilen ve bu belirsiz tehlike hissiyle birlikte gerginlik, saldırganlık gibi duygularla da kendini gösterebilen, bireyde tam anlamıyla rahatsız edici, hoş algılanmayan bir duygu olarak ifade edilir. Kaygının özelliklerine bakıldığında da, yaşanan durumların öznel olarak anlaşılması, hissedilmesi, bireyin gelecekle ilgili endişeleri, çok kötü hissettiren fakat

tam anlamıyla kötü ifade edilemeyen bir duygulanım ve bunlara eşlik eden panik olma, tedirginlik gibi bedensel tepkiler şeklinde ifade edilmektedir (Yıldız, 2008).

Kaygı, genellikle bireyin tehdit, belirsizlik, başarısızlık ya da kontrolün yitirilmesi gibi durumlara verdiği doğal bir tepkidir ve bu tepki hem zihinsel hem de bedensel düzeyde kendini gösterebilir (Mineka ve Zinbarg, 2006). Kaygının yarattığı duygu yoğunlaştığında ya da uzun süre devam ettiğinde, bireyin günlük yaşamını sürdürmesini zorlaştırabilir ve işlevsel davranışları sınırlandırabilir. Ancak organizma açısından kaygı, potansiyel tehditlere karşı bir savunma sistemi yaratarak koruyucu işlev yüklenmektedir (Çağatay, 2014).

Kaygı, insanlığın en önemli niteliklerinden biridir ve yeni durumlara adapte olabilme, farklı durumlar için planlar yapabilme becerilerimiz kaygı ile şekillenmektedir. Kaygı, evrimsel süreçte insanların çevresel tehditlere karşı hayatta kalma becerisini artıran temel bir mekanizma olarak gelişmiştir (Yandım, 2022). Bu duygusal tepki, bireyin tehlike ve tehditlere karşı önlem almasını sağlayarak yaşamını sürdürebilmesine katkı sağlamıştır. Öte yandan kaygı, sadece hayatta kalmakla sınırlı bir işleve sahip değildir; aynı zamanda bireyin potansiyelini ortaya koymasına ve performansını artırmasına da yardımcı olabilir. Majali'nin (2020), yaptığı bir çalışmada düşük ve yüksek düzeydeki kaygı motivasyonu düşürürken, bireyin orta düzeyde kaygı duymasının, motivasyonunu arttırdığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, bireylerde olumsuzluk oluşturan şeylerin doğrudan kaygıdan değil de, kaygının nasıl yorumlandığı, nasıl algılandığı ve birey tarafından nasıl yönetildiği olduğu ile ilgili olduğu söylenebilmektedir.

Kaygının süresi ve düzeyi, bireyden bireye değişmekle birlikte, fizyolojik yatkınlıklar ve çevre faktörlerinin de bu süreçte belirleyici olabileceği kabul edilmektedir (Tokgöz, 2017). Tüm kaygıların tamamen yok edilmesi ne gerçekçi bir beklenti ne de sağlıklı bir hedef olarak değerlendirilebilir. Önemli olan, kaygının bireyin yaşam kalitesini bozmayacak düzeyde tutulmasıdır. Bu yaklaşım, kaygı bozukluklarına yönelik geliştirilen psikolojik müdahalelerin temel amaçlarından biridir. Kaygının nasıl oluştuğunu anlamaya çalışırken, bireyin ait olduğu kültür yapısı, aile dinamikleri ve sosyal çevre gibi etmenlerin de dikkate alınması gerekmektedir (Yıldız, 2008).

2.8. Kaygının Türleri

2.8.1. Yaygın (Genellenmiş) Kaygı

Yaygın kaygı bozukluğu, bireyin yaşamındaki sıradan olaylara karşı aşırı ve sürekli bir kaygı geliştirmesiyle tanımlanan bir psikolojik rahatsızlıktır. Birey, kontrol etmekte zorlandığı bu endişe durumunu; sağlık, aile, iş ya da maddi konular gibi farklı yaşam alanlarında yoğun şekilde deneyimler (Köse Karaca ve Ateş, 2019). Yaygın kaygı yaşayan bireylerde kaygı, gündelik yaşam için gerekli olan kaygı seviyesinin fazlasıyla üstünde, gerçekçi olmayan ve sebepsiz şekilde yaşamın tamamına yayılmış halde görülür. Bu durum, genelde altı ay ya da daha fazla sürede devamlılık gösteren ve kişinin gündelik hayatını sekteye uğratan endişeleri kapsamaktadır (Şahin, 2019).

Yaygın kaygı bozukluğu yaşayan bireylerde, geleceğe ilişkin sürekli bir endişe hali, bitmek bilmeyen bir gerginlik ve kontrol edilemeyen bir iç huzursuzluk duygusu sıkça gözlemlenir. Bu bireyler, çevreden gelebilecek olası tehditlere karşı sürekli tetikte olma eğilimindedirler ve genellikle gizli biçimde süreklilik gösteren kaçınma davranışları sergilerler (Türkçapar, 2004). Bu tür davranışlara örnek olarak, karar vermeyi ertelemek ya da yakın çevredeki kişileri sık sık arayarak durumlarını kontrol etme çabası verilebilir. Ayrıca, bu kişiler yalnızca karar vermekte zorlanmakla kalmaz; aynı zamanda aldıkları kararın doğruluğundan da sürekli olarak şüphe duyabilirler (Erözkan, 2012). Bu da bireyin yaşam kalitesini ve günlük işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilir.

Yaygın kaygı sadece zihinsel düzeyde etkili olmakla kalmaz; aynı zamanda fiziksel semptomlarla da kendini belli eder. Sürekli huzursuzluk hali, çabuk yorulma, kaslarda gerginlik, uyku bozuklukları ve odaklanma sorunları en sık görülen belirtiler arasında yer alır (Öztürk vd., 2022). Bu belirtiler, bireyin sosyal ve mesleki yaşamında ciddi aksamalara yol açabilir.

Yaygın kaygı bozukluğu ergenlik döneminde ya da erken yetişkinlikte baş gösterir ve müdahale edilmezse uzun yıllar devam edebilir (Mineka ve Zinbarg, 2006). Rahatsızlığın ortaya çıkmasında genetik eğilim, stresli yaşam olayları, bireyin bilişsel yapısı ve aile içi tutumlar önemli rol oynamaktadır (Başer, 2020). Özellikle çocukluk çağında yaşanan olumsuz deneyimlerin, bireyin ileri yaşlarda daha kaygılı bir yapıya sahip olmasına neden olabileceği düşünülmektedir (Türkçapar, 2004).

2.8.2. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, kişinin sosyal çevre içindeyken veya başka insanların değerlendirmesine, gözlemine maruz kalabileceği durumda, eleştirileceğine yönelik geliştirmiş olduğu yüksek düzeyde korku ve endişelenme durumudur (Türkçapar, 2004). Bu kaygı türü bireyin başka kişilerle iletişim kurmaktan kaçınması ve sosyallik bağlamında işlevlerin azalmasına yol açabilmektedir. Sosyal kaygı, topluluk içerisinde iletişim kurma, biriyle tanışma, yemek yeme gibi sosyallik içeren çevrelerden uzak durma şeklinde kendini göstermektedir. Özellikle topluluk önünde konuşma, yabancı biriyle iletişim kurma veya otorite figürüyle yüzleşme gibi durumlarda kişi belirgin bir endişe hissedebilir (Erözkan, 2012). Birey bu tarz durumlarda diğerlerinin onu dikkatlice izlediği ve diğerleri tarafından yargılanacağı duygusuna kapılabilir.

Bireyin sosyal ortama girerek yaşadığı yargılanma ve eleştirilme korkusu, kişinin kendini küçük düşebilecek, kabul edilmeyecek veya yetersiz hissetmesine sebep olabilmektedir (Sübaşı, 2007). Bu tarz bir bilişsel algı zaman içinde bireyin kendine güvenini zayıflatmasının yanı sıra sosyal ortamlara ve ilişkilere girmekten uzak durmasına da neden olabilir. Sosyal kaygı seviyesi fazla olan kişiler, genelde yargılanma ya da değer biçilme korkusundan dolayı sosyal çevreler girmekten kaçınarak uzun vadeli olarak sosyal beceri gelişimleri engellenebilmektedir (Karakaş, 2008). Sosyal kaygı ve özgüven negatif yönlü ilişkiye sahiptir (Erkan, 2002). Özgüvenin düşmesi temelde aile ya da arkadaş ortamından kabul görme, reddedilme deneyimleriyle alakalı olabilir. Kabullenici ve sevgi ortamının olduğu ailede özgüvenli bireyler daha çok yetişirken, disiplinin çok ya da hoşgörünün az olduğu ailelerde özgüveni düşük çocuklar yetişmektedir (Türe, 2009). Aile ve sosyal çevre ile yaşanan deneyimler özgüveni ve sosyalliği etkileyebilmektedir.

Genel olarak insanlar için başka insanlarda bırakılan intiba çok önemlidir ve sosyal ortam içerisinde güzel izlenimler bırakmanın yolları aranır. Sosyal kaygısı yüksek olan kişiler diğer insanlar tarafından onaylanmayla fazla şekilde ilgilenir. Özellikle ergenlik döneminin gelişim özellikleri dikkate alındığında sosyal kaygının en yoğun yaşanmaya başladığı yaşlar ergenlik dönemidir. Aslan ve Koç'un (2018) öğrencilerin sosyal kaygıları ile ilgili yapılan çalışmasında ortaokul öğrencelerinin yoğun sosyal kaygı yaşadığı ve sosyal kaygının yoğun şekilde bu yaşlarda başladığı ortaya konmuştur. Sosyal kaygının yoğun yaşandığı bu yaşlarda aile ve sosyal çevrenin tutum ve davranışları ilerleyen yaşlar için etkileyici olacağı düşünülmektedir.

2.8.3. Ayrılık Kaygısı

Ayrılık kaygısı, bireyin güvendiği ve bağ kurduğu kişilerle duygusal veya fiziki anlamda ayrılması ya da ayrılmayı düşünmesi halinde şiddetli tedirginlik, korku ve endişe yaşamasıdır (Apa, 2013; aktaran Özer, 2018). Genelde çocukluk çağında kendini gösteren ayrılık kaygısı müdahalede bulunulmadığı takdirde ergenlikte ve yetişkinlikte de devam edebilmektedir (Yıldız, 2008). Bu kaygı tipini yaşamış olan bireyler de, bağlanılan kişinin yanında olmadıklarında bu kişinin zarar göreceği veya o kişiyi bir daha göremeyeceklerine yönelik aşırı bir korku yaşayabilmektedirler (Kaya, 2021).

Bağlanma kuramlarına göre çocukluk döneminde çocukla ebeveyn arasındaki ilişki niteliği bireylerin ayrılık anında verdikleri tepkilerin şekillenmesini sağlamaktadır. Güvenli bağlanan kişiler ayrılık durumunda daha uyumlu tepkiler verirken, güvensiz bağlanma yaşayan kişiler ayrılma durumunda daha fazla kaygılanma ve endişelenme tepkileri gösterebilmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006). Ayrıca ebeveyn tutumları hem bağ kurma hem de ayrılık kaygısı ile yakından ilişkilidir. Örneğin aşırı korumacı veya ihmal edici ebeveyn stilleri, çocukların dünyanın tehlikeli ve kendilerine zarar verici bir ortam olarak algılamalarına ve ayrılık anında süreci sağlıklı yönetememelerine sebep olabilmektedir (Kaya, 2020).

Ayrılık kaygısının yaşanmasında, ebeveyn stillerinin etkili olabildiği gibi, kişinin hayatında yaşamış olduğu ani kayıplar, travmatize yaşantılar ya da ihmal gibi örseleyici olaylarda etkili olabilmektedir (Yıldız, 2020). Ayrıca çocukluk döneminde yeteri kadar desteklenmemek, çocukların kendilerini güvende hissetmelerini engellediğinden ayrılık durumlarıyla etkili baş etmelerini de zorlaştırabilmektedir (Teze ve Arslan, 2022). Bu tüm faktörler göz önünde bulundurulduğunda ayrılık kaygısının kendini gösterme nedenleri geniş kapsamlı ele alınmalı ve bireysel-çevresel etkenlerin etkileşiminde olacağı göz önünde bulundurulmalıdır.

Ayrılık kaygısının yaşanması sadece düşünsel ve duygusal şekilde olmaz; ayrıca bedensel belirtilerle de ortaya çıkabilmektedir. Ayrılık kaygısı yaşayan çocuklarda midede bulanma, bağ-boyun ağrıları, yemek yememe, uykuya dalamama ya da sık uyanma gibi psikofizyolojik belirtilerle kendini gösterebilirken; ebeveynden uzaklaşmama, okul korkusu davranışlarına da sıklıkla rastlanır (Kaya, 2021). Ayrılık kaygısı yetişkinlerde farklı şekillerde de kendini gösterebilmektedir. Yetişkinlikte, duysal anlamla bağımlı olma, partner ya da arkadaşlar tarafından terk edilme şeklinde kendini gösterebilmektedir (Gözel Şahin vd., 2022).

2.9. Kaygıyı Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

2.9.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalizin ilk çıktığı dönemlerde kaygı, biyolojik kökenli bir kavram olarak kabul edilmekteydi. Başlarda kaygı içsel ve dışsal engellemeler sebebiyle tam olarak boşaltılamadığından, ruh içinde birikmiş olan psişik enerjinin bir ürünü olarak kabul edilmekteydi (Freud, 1964; aktaran Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2018). Topografik kuram yerine yapısal kuramının gelişmesiyle kaygı ve anksiyete kavramlarının yorumlanmasında da farklılık olmuştur. Freud'un 1926 yılında yayınlamış olduğu 'Ketlenmeler, Belirtiler ve Anksiyete' isimli makalesinde anksiyete ve kaygıyı ego işlevinde bulunan psikoloji kavramı olarak ele almıştır (aktaran Gençtan, 2017). Freud egonun görevlerinin fazlasıyla zorlayıcı olduğunu savunmaktadır. Çünkü ego hem idin isteklerini düzenlemekte hem nesnel gerçeklik ile uğraşmakta hem de süperego tarafından dayatılan kısıtlama ve kuralları göz önünde bulundurmaktadır. Bu üç durum, ego açısından tehlike niteliğinde olduğu için egonun bu tehdit ve tehlikelere karşı kaygı, anksiyete tepkisi vermesi beklenmektedir. Kaygı duygusu bireyi uygun davranışlara hazır hale getiren koruyucu bir yararı olmasına karşın fazlası nevrotikliğe yol açmaktadır (Ewen, 2003).

Freud ruhsal bozukluklara sebep olan durumları araştırmak için kaygı ve anksiyete kavramlarını çalışmıştır. Freud, insanların zaman zaman kaygı duymalarının normal olduğunu fakat nevrotik kişilerin kaygı duygusunu normalden fazla ve daha şiddetli yaşadıklarını gözlemiştir. Normal bireylerin yaşamış olduğu kaygı ve nevrotik kaygı sadece yoğunluk ve şiddet anlamında değil, aynı zamanda nitelik bakımından da farklı görülmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2018). Hayatın olağan akışında insanların nesnel sebeplerden kaynaklı yaşanan kaygı gerçekçi bir kaygıdır. Bu kaygının yaşanmasında nesnel bir dış tehlike söz konudur ve bunun sonucu yaşanan kaçma-kaçınma davranışları içgüdünün ve yaşamın sürdürülmesinin belirtileri olarak görülebilir. Bunun aksine nesnel sebeplerle olmayan veya zararlı olmadığı halde obje ve olaylara verilen nevrotik abartılı tepkiler mantık dışı durumdur. Bu kaygı tipi, temelini yetişkinlikten çok çocukluk, bebeklik dönemlerindeki deneyimlerden almaktadır (Eraslan Çapan, 2019). Gerçekçi olmayan kaygı, boşaltılamayan ruhsal psişe enerjisinin bir yansıması olarak görülebilir. Kısacası yaşam dürtüleri kendilerini aktarabilecekleri bir yol bulamazsa, enerjilerinin yönleri değişir ve böylece kaygıya evrilir. Freud (1920) kaygıyı genel

bir tabirle, pek çok engelin toplanmasıyla oluşan bir düğüm ve çözülmesi bütün varlığımızı aydınlatacak bir bulmaca olarak açıklamaktadır (aktaran Gençtan, 2017).

Kaygının anlaşılabilmesi, egonun anlaşılması ve ego işlevlerinin öğrenilmesi ile gerçekleşebilir. Ego, bir yandan idin dürtüsel taleplerini dengelemeye çalışırken, diğer yandan dış dünyanın gerçeklikleriyle başa çıkmak zorundadır. Aynı zamanda süperegonun getirdiği kurallar ve ahlaki baskılarla da yüzleşmektedir (Ersevim, 2005). Bu üç yönlü baskı, ego açısından potansiyel bir tehdit oluşturur. Dolayısıyla ego, bu içsel ve dışsal çatışmalara karşılık olarak kaygı ya da anksiyete tepkileri geliştirebilir. Kaygı ego için tehlikelerden kaçma yolu olduğundan bu üç tehdide karşı geliştirilebilecek üç farklı anksiyete tanımlanmıştır: Gerçeklik kaygısı, vicdani (ahlaki, molar) kaygı ve nevrotik kaygı.

Gerçeklik kaygısı, temelde korku ile eş anlamdadır çünkü dış dünyada bulunan nesnel bir tehdide karşı verilen gerçek tepkidir. Bu kaygı türü kişinin kendisini tehlike ve tehdide karşı koruduğundan önlem almasına olanak sağlar. Örneğin fırtına habercisi kara bulutlar gördüğümüz zaman kaçmamız ya da çalışmadığımız bir sınavdan düşük alacağımızdan korkmamız gerçekçi kaygıya örnektir. Bu kaygının sebebi olan durumlar dışsal olduğundan bu tehlike kaynaklarından kaçmak mümkündür fakat vicdani ve nevrotik kaygıda bu mümkün olmayabilir (Lindzey ve Campell, 1998; aktaran İnanç ve Yerlikaya, 2018).

Molar (ahlaki, vicdani) kaygı temelde egonun ve süperegonun gerginliğinden kaynaklanan kaygı tipidir. Süperegoda vicdanın bölümünde, tehlike olarak adlandırılan konularda devreye girer ve bireyde utancın ve suçluğun oluşmasına sebep olmaktadır. Benliğe uymayan ve mükemmeliyetçi tutumundan kaynaklı süperego tarafından ceza alacağını düşünür ve egoyla çatışma yaşanır (Arslan vd, 2016). Çocukluk döneminde ebeveyn tarafından öğretilen değerler zamanla içselleşerek ruh yapısının bir bölümü haline gelmektedir. Vicdani kaygının gerçek kaygıdan farkı, vicdani anksiyetede kaygıya sebep olan durumdan kaçma imkânı olmamasıdır.

Nevrotik kaygıdaysa, id tarafından dayatılan dürtülerin egonun kontrolünde olamayacağı ya da kabullenilemeyeceği durumlarda, içgüdülerin bilince ulaşması korkusu ile verilen tepkilerdir (Gençtan, 2007). Nevrotik kaygı daha çok çocukluk döneminde, çocuğun otorite figürü tarafından cezalandırmalardan kaynaklanmaktadır. Çocuk, dürtüleri denetim olmadan doyurmak istediğinde ceza aldığından bunları ilerleyen yaşlarda kabullenerek sürdürebilmektedir (Eraslan Çapan, 2019). Vicdani ve gerçekçi kaygıdan farklı olarak, vicdani

ve gerçekçi kaygıda birey kaygıya sebep olan durumların farkındadır ancak nevrotik kaygıda sebepler bilinç düzeyinde olmadığından kişi bunların farkında değildir.

2.9.2. Davranışçı Kuram

Davranışçı yaklaşıma göre, bireyin içsel deneyimlerinden ziyade gözlenebilir davranışlara ve bu davranış örüntülerini nasıl öğrendiği anlaşılmaya çalışılır. Bilişsel ve duygusal yapılar direkt olarak gözlemlenemediğinden onları incelemek davranışçılara göre mümkün değildir (Friedberg ve Brelsford, 2013). Bu sebeple kaygı kavramı zihinsel veya içsel durum olarak değil çevre uyarıcıları sonucunda öğrenilen davranışlar olarak değerlendirilmektedir.

Watson, davranışçı kuramın öncüsü olarak, bütün duygu temelli davranışların çevreden öğrenildiğini savunmaktadır. Watson'a göre doğuştan gelen kısıtlı durumlar haricinde, diğer tüm duygu temelli davranışlar yaşamdaki deneyimlerimiz ile şekillenmektedir (Yüksel, 2018). Davranışların çevre tarafından öğretilen bir yapıya sahip olduğunu kanıtlamak amacıyla Küçük Albert deneyi yapılmıştır. Yapılan deneyde Albert isimli bir çocuğa en başında nötr durumdaki beyaz fare gösterilmiş ve çocuk hiçbir korku belirtisinde bulunmamıştır. Fakat fare ile desibeli fazla ve rahatsızlık veren, çekiçle demir boruya vurma sesi tekrarlı biçimde verildiğinde, ilerleyen aşamalarda çocuk fareyi sessiz bir ortamda gösterildiğinde de ağlama ve korku tepkileri vermiştir. Çocuk, bir süre sonra fareye benzeyen beyaz tüyü bulunan oyuncak ve tavşan gibi farklı objelere de aynı şekilde korku ve kaygı tepkilerinde bulunmuştur (Watson ve Rayner, 1920; Yazgan İnaç ve Yerlikaya, 2018). Bu deney sonucunda davranışçı kuram, kaygı ve korku gibi duygusal tepkilerin çevre koşullarında öğrenildiğini ortaya koymuş ve genellemiştir.

Klasik koşullanma yaklaşımının genişletilmesiyle edimsel koşullanma kavramı geliştirilmiştir. Skinner'a göre kaygılar ve korkular direkt olarak gözlemlenebilir davranış örüntülerinden oluşur ve bu davranış değişimi bireylerin dışsal ortamının tekrar yapılandırılması ile sağlanabilir (Yerlikaya, 2019). Edimsel koşullanmanın öncülerinden Skinner, kaygı ve korku davranışlarının, bireylerin geçmiş yaşam deneyimlerinin sonucunda oluştuğunu savunmaktadır (Plotnik, 2009). Buna göre kaygı, bireyin iç deneyiminden daha çok ödül, ceza ve pekiştirmelerin şekillendirdiği bir öğrenim durumudur. Daha çok olumsuz pekiştirmeler kaygı davranışlarının pekişmesinde etken roldedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya,

2018). Bu düşünceye göre birey kaygı ve korku yaşadığı ortamlardan uzaklaştığında rahatlama yaşıyorsa bu uzaklaşma davranışının pekişmesi, bireyin diğer benzer olaylarda da kaçma davranışını sergilemesi ve bu kavgı davranış örüntüsünün sürdürülmesi beklenir.

Davranışçı kuramlara dayanan terapi uygulamalarında işlevsel olmayan öğrenmelerin değiştirilmesi hedeflenmektedir (Seligman ve Reichenberg, 2014). Korku ve kaygı davranışları ile çalışırken davranışçı ekol sıklıkla; sistematik duyarsızlaştırma, taşırma, biçimlendirme ve davranışın prova edilmesi yöntemleri kullanılmaktadır. Bu tekniklerin ortak noktası işlevsiz davranış kalıplarının tersine çevrilmesini hedeflemesidir (Wolpe, 1969; aktaran Yerlikaya, 2019). Sistematik duyarsızlaştırma aşamalı ve taşırma yoğun maruz bırakarak davranışı tersine çevirmeyi amaçlar. Davranışın provası ise bireyde kaygı yaratan durumu önceden canlandırması ve prova etmesini içeren, özellikle sosyal kaygı ve performans kaygısı yaşan bireylerde sıklıkla tercih edilen tekniktir (Özkalp, 2010). Tekniklerin genel amacı kaygı yaran uyarıcılarla yüzleşerek öğrenilen tepkilerin söndürülmesi ve yerine işlevsel davranışların konmasıdır.

2.9.3. Bilişsel Kuram (Beck ve Ellis)

Bilişsel ekol, insan davranışlarını ve duygularını biçimlendiren ana faktörün zihinsel süreçler olduğunu savunmaktadır (Dobson ve Dozois, 2010). Bilişsel kurama göre, insanların yaşamış oldukları olay ve durumlardan daha çok bunlara yükledikleri anlam ve düşün kalıpları önemlidir. Kaygıyı sadece çevre uyarıcılarına gösterilen tepkiyle açıklamak yerine, kişini bu uyarıcıları nasıl değerlendirdiği, algıladığı ve zihin süreçlerine nasıl kaydettiği ile açıklamaya çalışmıştır (Duy, 2003). Beck ve Ellis'in öncülüğündeki bu kuram, kaygıyı anlamada ve tedavi edilmesinde geniş kapsamlı teorik alt yapısını oluşturmuştur.

Beck kaygı kavramını, kişinin düşünce sürecinde olumsuzluklara karşı oluşan tehdit algılarının sonucu olarak açıklamaktadır. Kişinin bu algıları, genelde yaşanılan durumun abartı şekilde negatif yorumlanması ve ihtimalleri çarpıtarak açıklamasıyla ilgilidir (Corey, 2015). Kaygılı bireylerde sıkça karşılaşılan zihinsel süreçler arasında, olayları olduğundan daha tehditkâr algılamaya yol açan felaketleştirme, dikkatini sadece olumsuz unsurlara yoğunlaştırma (seçici dikkat) ve genelleme eğilimi gibi bilişsel hatalar yer alır (Demirci ve Erden, 2016). Bu bireyler, karşılaştıkları durumları yönetemeyecekleri veya mutlaka olumsuz sonuçlanacağı yönünde güçlü bir inanç geliştirirler.

Aaron T. Beck'in bilişsel yaklaşımına göre, kaygı; bireyin gelecekte karşılaşabileceği varsayımsal tehditlere yönelik algısının bozulmasıyla ortaya çıkar. Kaygı yaşayan kişiler, olaylara dair yorumlarında sıklıkla aşırı genellemeler yapar, küçük olumsuzlukları felaket olarak algılar ve olumsuz uyarıcılara karşı daha duyarlıdırlar (Beck ve Weishaar, 1989; aktaran Yıldız, 2019). Bu tür düşünsel çarpıklıklar, bireyin gerçekliği sağlıklı biçimde değerlendirme kapasitesini bozar ve duygusal açıdan yoğun sıkıntı yaşamasına neden olur.

Beck'in modeli, özellikle "otomatik düşünceler" kavramı üzerine kuruludur. Bu düşünceler, bireyin bilinç düzeyine çıkmadan ortaya çıkan ve olaylara verdiği tepkileri şekillendiren zihinsel içeriklerdir (Clark ve Beck, 2010). Örneğin, bir sınav öncesinde bireyin "Kesin başarısız olacağım" gibi bir düşünce geliştirmesi, kaygının artmasına yol açabilir. Beck'in geliştirdiği Bilişsel Davranışçı Terapi, bu otomatik ve işlevsiz düşüncelerin fark edilmesini ve daha gerçekçi alternatiflerle değiştirilmesini amaçlamaktadır.

Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi modeli de benzer şekilde, bireylerin yaşadığı duygusal sıkıntıların temelinde gerçekdışı ve katı inançların yer aldığını öne sürer. Ellis'e göre duygusal tepkileri belirleyen şey, olayların kendisi değil, bu olaylara yüklenen anlamlardır (Yıldız, 2019). Bu anlayış, A (Olay), B (İnanç) ve C (Sonuç) şeklindeki ABC modeliyle açıklanır. Örneğin, "Herkesin beni sevmesi gerekir" gibi bir inanç, kişinin sürekli kaygı yaşamasına neden olabilir. Ellis, bireyin bu tür irrasyonel inançlarını sorgulayarak daha esnek ve mantıklı düşünce kalıpları geliştirmesini hedefler (Dryden ve Ellis, 2001).

Beck ve Ellis'in kuramları, kaygı bozukluklarına yönelik bilişsel temelli psikoterapi yaklaşımlarının teorik zeminini oluşturur. Beck'in BDT'si, özellikle yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk ve sosyal fobi gibi psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde yaygın biçimde kullanılmakta ve etkinliği çok sayıda araştırmayla desteklenmektedir (Topses, 2012). Ellis'in yaklaşımı da bireylerin işlevsiz düşüncelerini dönüştürerek daha sağlıklı duygusal tepkiler geliştirmelerine olanak sağlar.

Sonuç olarak, her iki kuram da kaygının düşünsel düzeyde şekillendiğini ve bu düşüncelerin yeniden yapılandırılması yoluyla bireyin daha işlevsel bir ruh haline ulaşabileceğini savunur. Bilişsel kuram, kaygının değerlendirilmesinde güçlü bir teorik perspektif sunarken; aynı zamanda bireyin içsel dünyasında yer alan işlevsiz inanç ve düşünceleri dönüştürmeye yönelik etkili müdahale stratejileri geliştirmeye olanak tanır (Corey, 2015). Bu sayede bireyin ruhsal iyi oluşu ve yaşam kalitesi anlamlı ölçüde artırılabilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma sorularını yanıtlamak amacıyla kullanılacak olan verilerin elde edilmesinde izlenecek yönteme ilişkin ayrıntılı açıklamalara yer verilmektedir. Araştırma deseni, veri toplama araçları, örneklem grubu ve elde edilen verilerin analiz süreci hakkında bilgilere bu kısımda kapsamlı biçimde değinilmektedir.

3.1. Araştırma Modeli

Ebeveynlerin tutumları ve bilişsel esneklikleri ile çocuklarının kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırma için nicel araştırma yöntemlerinden olan, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin incelendiği ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama, iki ve daha fazla sayıda değişkenin beraber değişip değişmediği, eğer değişmeler varsa bu değişimin derecesinin belirlenmeye çalışıldığı modeldir (Büyüköztürk vd., 2024).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim-öğretim yılı içerisinde İstanbul ilinde yaşayan ve çocukları ilkokula devam eden ebeveynler oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında ebeveynlerin çocuklarında algıladıkları kaygı düzeylerinin, ebeveynlerin tutumları ve bilişsel esneklik düzeyleriyle ilişkisi incelenmiştir. Bu nedenle, çocukların gelişimsel olarak ilkokul dönemi özelliklerini taşıyor olmaları dikkate alınarak, ilkokula devam eden çocukların ebeveynleri araştırmanın hedef kitlesi olarak belirlenmiştir.

345 gönüllü kişinin katıldığı ve eksik veya geçersiz veriye sahip olan 5 katılımcının analiz dışı bırakıldığı bu araştırmanın örneklemini 340 ebeveyn oluşturmaktadır. Katılımcılara çevrim içi anket formu aracılığıyla ulaşılmış, veri toplama süreci internet üzerinden yürütülmüştür. Bu nedenle, örneklem oluşturulurken veri toplama amacıyla kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırmacının zaman ve maliyet açısından en uygun, erişimi en kolay olan bireylerden veri toplamasına olanak tanıyan bir olasılıksız örnekleme türüdür (Cohen vd., 2005). Çalışma sürecinde, ulaşılabilir durumda olan katılımcılar örnekleme dahil edilmiştir. Anket formunda, ebeveynlerin demografik özelliklerine ilişkin bilgilere de yer verilmiştir. Bu bilgiler, örneklemin yapısının daha iyi anlaşılmasına ve elde edilen bulguların katılımcı özellikleriyle ilişkilendirilmesine olanak sağlamıştır. Katılımcılara ait demokratik bilgiler Tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmanın Örneklemi

Değişken	**Kategori**	**n**	**%**
Cinsiyet	Erkek	66	19,4
	Kadın	274	80,6
Yaş	18-35	103	30,3
	36-40	114	33,5
	41 ve üstü	123	36,2
Eğitim Durumu	Lise ve altı	80	23,5
	Lisans	221	65,0
	Lisansüstü	39	11,5
Çalışma Durumu	Çalışıyor	227	66,8
	Çalışmıyor	113	33,2
Gelir Düzeyi (TL)	0-50.000 TL	148	43,5
	50.000 TL üstü	192	56,5

Tablo 1'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan bireylerin %19,4'ü erkek (n = 66), %80,6'sı ise kadındır (n = 274). Bu dağılım, örneklem grubunun büyük oranda kadın katılımcılardan oluştuğunu göstermektedir. Yaş dağılımına incelendiğinde, katılımcıların 103'ü (%30,3) 18–35 yaş aralığında, 114'ü (%33,5) 35–40 yaş aralığında ve 123'ü (%36,2) ise 40 yaş ve üzerindedir. Yaş grupları arasında dengeli bir dağılım olduğu görülmektedir.

Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde, 80'i (%23,5) lise ve altı, 221'i (%65,0) lisans mezunu ve 39'u (%11,5) lisansüstü eğitim düzeyindedir. Bu bulgu, örneklemde yükseköğretim mezunlarının ağırlıkta olduğunu göstermektedir. Çalışma durumlarına göre katılımcıların 227'si (%66,8) çalışmakta, 113'ü (%33,2) ise çalışmamaktadır. Katılımcıların gelir düzeylerine bakıldığında, 148'i (%43,5) 0–50.000 TL gelir düzeyindeyken, 192'si (%56,5) 50.000 TL ve üzeri gelir düzeyine sahiptir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan ebeveynler tarafından doldurulacak olan, çocukların ve kendilerinin demografik bilgilerini içeren Aile Bilgi Formu (Ek-1) kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada; Dennis ve Vander Wal tarafından geliştirilmiş olan, Gülüm ve Dağ (2012) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Bilişsel Esneklik Envanteri; Gülay Ogelman ve Özyürek (2021) tarafından geliştirilen Anne-Baba Tutum Ölçeği 4-12 yaş; Spence (1998) tarafından geliştirilen, Orbay ve Ayvaşık (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan Spence Çocuklar için Kaygı Ölçeği- Ebeveyn Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Aile Bilgi Formu

Araştırmacının hazırlamış olduğu 'Aile Bilgi Formu' araştırmadaki ebeveynlerin yaşı, cinsiyeti, eğitim ve çalışma durumu, gelir düzeyi, medeni hali, çocuk sayısı ve çocuğun yaşı gibi bilgilerden oluşmaktadır.

3.3.2. Anne-Baba Tutum Ölçekleri (4-12 Yaş)

Gülay Ogelman ve Özyürek (2021) tarafından 4-12 yaş aralığındaki çocukların ebeveynlerine yönelik geliştirilen Anne-Baba Tutum Ölçekleri'nin geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda, ölçme aracının temel yapısına uygun biçimde iki bağımsız alt ölçek oluşturulmuştur. Bu alt ölçeklerden biri olumlu (istenen), diğeri ise olumsuz (istenmeyen) ebeveyn tutumlarını yansıtan maddeleri içermektedir. İstendik tutumlara yönelik ölçek 14 maddeden, istenmeyen tutumlara ilişkin ölçek ise 13 maddeden meydana gelmiştir. Ölçeğin geçerlik değerlendirmesi kapsamında, çocuk yaşı ve cinsiyet gibi dış değişkenler göz önünde bulundurularak analizler yapılmış; elde edilen bulgulara göre, ebeveynin anne ya da baba olma durumunun her iki ölçekten alınan puanları anlamlı şekilde etkilediği, ancak çocukların yaş grubunun bu puanlarda anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Güvenirlik analizinde elde edilen Cronbach Alpha katsayıları, İstendik Anne-Baba Tutum Ölçeği için 0,810; İstenmeyen Anne-Baba Tutum Ölçeği için ise 0,748 olarak belirlenmiştir. Bu ölçeklerden alınan yüksek puanlar, ilgili tutumun bireyde daha baskın olduğunu göstermektedir. Her iki alt ölçek ayrı ayrı puanlanmakta ve değerlendirilmektedir.

Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizi sonucunda alt boyutların Cronbach Alpha değerleri İstendik Anne-Baba Tutumu için 0,85; İstenmeyen Anne-Baba Tutumu için

0,82 olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda, tüm alt boyutların araştırma grubu açısından güvenilir olduğu ifade edilebilir.

3.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEE)

Ebeveynlerin bilişsel esnekliklerin ölçülmesinde Dağ ve Gülüm (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin zorlu durumlar karşısında esnek, uyumlu, dengeli ve alternatif düşünceler geliştirme becerilerini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Toplamda 20 maddeden oluşan bu ölçme aracı, iki alt ölçek içermektedir. Literatürde tanımı net olarak yapılamayan "bilişsel esneklik" kavramını somutlaştırmak ve bu tanım doğrultusunda ölçüm yapabilmek için geliştirilmiştir. Ölçekten elde edilen puanlar yükseldikçe, bireyin bilişsel esneklik düzeyinin de arttığı kabul edilmektedir. Türkçeye uyarlanan versiyonunda, Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) ile bu envanterin "alternatifler" ve "kontrol" alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.90, 0.89 ve 0.85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliliğini değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmalar, BEE ile diğer ilgili ölçekler arasında -0.13 ile -0.48 arasında değişen korelasyonlar ortaya koymuştur. Ayrıca, ölçeğin ve alt boyutlarının test-tekrar test güvenirlik katsayıları 0.22 ile 0.81 arasında değişmektedir (Dağ ve Gülüm, 2012).

Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha değeri Bilişsel Esneklik Ölçeğinin geneli için 0,89 çıkmıştır. Alt boyutlar olan "alternatifler" ve "kontrol" alt ölçekler için ise sırasıyla 0,89 ve 0,88 çıkmıştır. Bu doğrultuda, tüm alt boyutların araştırma grubu açısından güvenilir olduğu ifade edilebilir.

3.3.4 Spence Çocuklar için Kaygı Ölçeği- Ebeveyn Formu

Çocukların kaygılarını ölçmek için Orbay ve Ayvaşık (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan Spence Çocuklar için Kaygı Ölçeği- Ebeveyn Formu kullanılmıştır. Spence (1998) tarafından geliştirilen Spence Çocuklar İçin Kaygı Ölçeği, hem çocuklara hem de ebeveynlere yönelik iki ayrı formdan oluşmakta olup, her bir formda 38 madde yer almaktadır. Ölçek, altı farklı alt boyuttan meydana gelmektedir: panik bozukluk ve agorafobi, ayrılma kaygısı, bedensel zarar görme korkusu, sosyal kaygı, obsesif kompulsif belirtiler ve yaygın kaygı. Spence Çocuklar İçin Kaygı Ölçeği'nin ebeveyn formunun Türkçeye uyarlanması sürecinde kapsamlı geçerlik, güvenirlik ve faktör analizi çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte, 7-12 yaş aralığında çocuğu bulunan 280 gönüllü anneyle veri toplanmıştır. Ölçeğin genel güvenirliği

Cronbach alfa katsayısı ile 0.88 olarak saptanmış, iki yarım testi güvenirliği ise 0.79 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin güvenirlik katsayıları 0.54 ile 0.71 arasında değişiklik göstermiştir. Ayrıca, faktörler arasındaki korelasyon değerlerinin 0.24 ile 0.58 arasında olduğu ve bu değerlerin istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu belirtilmiştir ($p < .01$).

Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha değeri Spence Kaygı Ölçeği-Ebeveyn Formu geneli için 0,89 çıkmıştır. Kaygının alt boyutları olan ayrılık kaygısı 0.70, sosyal fobi 0.70, obsesif kompulsif 0.72, panik bozukluk ve agorafobi 0.80, bedensel zarar görmek 0.68 ve genelleştirilmiş kaygı 0.70 çıkmıştır. Bu bulgular, ölçeğin alt boyutlarının da araştırma grubu için yeterli düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada kullanılacak verilerin toplanması süreci, etik kurallar çerçevesinde ve gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür. Araştırma kapsamında gerekli etik onay, 3 Mayıs 2024 tarihinde Bursa Uludağ Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınmıştır. Çalışmanın örneklemini, İstanbul ilinde ikamet eden ve çocukları ilkokul çağında olan toplam 340 ebeveyn oluşturmaktadır. Katılımcılara ulaşmak amacıyla, Google Formlar üzerinden çevrim içi bir anket formu hazırlanmış ve ilgili hedef kitleye bu platform aracılığıyla ulaştırılmıştır. Formun başlangıcında katılımcılara, çalışmanın amacı hakkında bilgilendirme yapılmış; verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı, üçüncü kişi ya da kurumlarla kesinlikle paylaşılmayacağı açıkça ifade edilmiştir. Ayrıca, katılımcılardan isim-soyisim gibi kişisel tanıtıcı bilgiler talep edilmemiş ve gizlilik ilkesine titizlikle riayet edilmiştir. Anketin yalnızca gönüllülük esasına göre doldurulabileceği belirtilerek, herhangi bir baskı ya da yönlendirme olmaksızın ebeveynlerden anketi tamamlamaları istenmiştir. Bu doğrultuda, araştırmanın etik ilkeler temelinde yürütülmesi ve katılımcı haklarının korunması ön planda tutulmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analiz sürecine geçmeden önce, istatistiksel işlemlerin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için veri seti gerekli düzenlemelerden geçirilmiştir. Bu kapsamda, analizlerin geçerliliğini ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla temel varsayımların karşılanıp karşılanmadığı kontrol edilmiştir. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları dikkate alınarak eksik verilerin analiz sürecine olumsuz etkide bulunması engellenmiştir. Ayrıca uç değerler analiz edilerek aykırı gözlemler belirlenmiş ve bu doğrultuda beş katılımcının verisi

analiz dışı bırakılmıştır. Nihai analizler, kalan 340 kişilik katılımcı grubunun verileri kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. George ve Mallery'nin (2003) önerdiği kriterlere göre, bu katsayıların -2 ile +2 arasında bulunması normal dağılım varsayımının sağlandığını göstermektedir. Yapılan analizlerde elde edilen değerlerin bu aralık içinde yer aldığı belirlenmiştir. Buna ek olarak, elde edilen histogram grafiklerinin incelenmesi sonucunda dağılımın görsel olarak da normal dağılıma yakın olduğu görülmüştür. Tüm bu bulgular, verilerin normallik varsayımını karşıladığını ve parametrik testlerin uygulanması için uygun olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile istendik ve istenmedik ebeveyn tutumlarının yanı sıra, çocuklarının kaygı düzeylerine ilişkin kendi algılarına dayalı puanları tanımlayıcı istatistiklerle değerlendirilmiştir. Aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve ortalama puanların yorumlanmasında beşli Likert tipi ölçek yapısı dikkate alınmıştır. Bu kapsamda, "5-1=4, 4/5=0.80" formülü temel alınarak; 4.20–5.00 arası çok yüksek düzey, 3.40–4.19 arası yüksek düzey, 2.60–3.39 arası orta düzey, 1.80–2.59 arası düşük düzey, 1.00–1.79 arası ise çok düşük düzey şeklinde değerlendirme yapılmıştır.

Ebeveynlerin çocuklarının kaygı düzeylerine ilişkin algılarının demografik değişkenlere göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA analizinde anlamlı farklılık saptandığında, farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe testi tercih edilmiştir.

Ebeveynlerin çocuklarının kaygı düzeyleri ile kendi bilişsel esneklik düzeyleri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiler, Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı (r) ile analiz edilmiştir. Elde edilen korelasyon katsayıları şu şekilde yorumlanmıştır: 0.29 ve altı düşük düzeyde ilişki, 0.30–0.69 arası orta düzeyde ilişki ve 0.70 ve üzeri yüksek düzeyde ilişki olarak ele alınmıştır.

Son olarak, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile ebeveynlik tutumlarının çocuklarının kaygı düzeylerini anlamlı biçimde yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analizin uygulanabilmesi için çok

değişkenli normallik, doğrusallık ve çoklu bağlantı gibi varsayımlar kontrol edilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonucunda, verilerin analiz için gerekli varsayımları karşıladığı ve değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu bulunmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulguların anlamlılığının yanı sıra etki düzeyini ortaya koymak amacıyla Cohen's d etki büyüklüğü analizi yapılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiş ve veriler, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan ebeveynlerin benimsedikleri anne-baba tutumları (istendik-istenmedik), bilişsel esneklik düzeyleri ve çocuklarının kaygı düzeylerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Ayrıca çocukların kaygı düzeylerinin, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeylerinin ve ebeveyn tutumlarının; ebeveynin yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi ve ailenin gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik analiz sonuçları sunulmuştur. Son olarak, ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları ile bilişsel esneklik düzeylerinin çocukların kaygı düzeyleri üzerindeki yordayıcı rolünü ortaya koymaya yönelik gerçekleştirilen regresyon analizinin bulgularına yer verilmiştir.

4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Çalışmanın birinci alt amacı "Ebeveynler istendik ve istenmedik anne baba tutumları ne düzeydedir?" şeklinde ifade edilmiştir. Anne-baba Tutumları Ölçeğinin (ABTÖ) "istendik anne-baba tutumu" ve "istenmeyen anne-baba tutumu" olmak üzere iki alt boyutu vardır. Ölçekten toplam puan alınamadığından dolayı sadece ölçeğin alt boyutlarına ait maddelerin betimsel istatistikleri aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 2'de Anne-baba Tutumları Ölçeğinin istendik anne-baba tutumu" ve "istenmeyen anne-baba tutumu" alt boyutlarına ilişkin frekans ve aritmetik ortalama değerleri verilmiştir.

Tablo 2. Ebeveynlerin ABTÖ'nün alt boyutlarından aldıkları puanların aritmetik ortalamaları

Ölçekler	N	$\bar{X}$	$\bar{x}$
İstendik anne-baba tutumu	340	61,00	4,35
İstenmeyen anne-baba tutumu	340	27,00	1,92

Not: "$\bar{x}$" aralık değerleri; "1-1.79 arası" çok düşük düzeyde, "1.80-2.59 arası" düşük düzeyde, "2.60-3.39 arası" orta düzeyde, "3.40-4.19 arası" yüksek düzeyde, "4.20-5.00 arası" çok yüksek düzeyde olarak yorumlanmıştır.

Tablo 2.'de görüldüğü üzere, ebeveynlerin İstendik Anne-Baba Tutumu alt boyutuna ilişkin puanlarının aritmetik ortalaması ($\bar{x}$) 4,35'tir. Bu sonuca göre, ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken sergiledikleri istendik tutumlara yönelik algılarının olumlu yönde "çok yüksek" düzeyde (4.20–5.00 arası) olduğunu söylemek mümkündür. Öte yandan, İstenmeyen Anne-

Baba Tutumu alt boyutuna ilişkin aritmetik ortalama ise (x̄) 1,92 olarak hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan ebeveynler çocuklarını yetiştirirken istenmeyen (olumsuz) anne-baba tutumlarını düşük düzeyde uyguladıklarını ya da sık sergilemediklerini ifade etmektedir.

4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Çalışmanın ikinci alt amacı, "Ebeveynler bilişsel esnekliklerini ne düzeydedir?" şeklinde belirtilmiştir. Bilişsel Esneklik Envanteri" (BEE) kontrol ve alternatifler olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geneline ve alt boyutlarına ait maddelerin betimsel istatistikleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3.'de Bilişsel Esneklik Envanterinin geneline ve "kontrol" ve "alternatifler" alt boyutlarına ilişkin frekans ve aritmetik ortalama değerleri verilmiştir.

Tablo 3. Ebeveynlerin BEE'nin genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanların aritmetik ortalamaları

Ölçekler	N	X̄	x̄
BEE (Genel)	340	78,65	3,93
Alternatif	340	53,00	4,07
Kontrol	340	27,70	3,95

Not: "x̄" aralık değerleri; "1-1.79 arası" çok düşük düzeyde, "1.80-2.59 arası" düşük düzeyde, "2.60-3.39 arası" orta düzeyde, "3.40-4.19 arası" yüksek düzeyde, "4.20-5.00 arası" çok yüksek düzeyde olarak yorumlanmıştır.

Tablo 3.'de görüldüğü üzere, ebeveynlerin Bilişsel Esneklik Envanterine ilişkin puanlarının aritmetik ortalaması (x̄) 3,93 iken, alternatif alt boyutu için 4,07, kontrol alt boyutu için ise 3,95'tir. Bu sonuçlara göre, ebeveynler hem genel olarak bilişsel esnekliklerini hem de bilişsel esnekliğin alt boyutları olan alternatif üretme ve kontrol etme becerilerini yüksek düzeyde algılamaktadır.

4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Çalışmanın üçüncü alt amacı "Ebeveynlere göre çocuklarının kaygıları ne düzeydedir?" şeklinde ifade edilmiştir. SPENCE Çocuklar İçin Kaygı Ölçeğinin (SÇKÖ) "ayrılık kaygısı", "sosyal fobi", "obsesif-kompulsif belirtiler", "panik/agorafobi", "fiziksel yaralanma korkusu"

ve “genelleştirilmiş kaygı” olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geneline ve alt boyutlarına ait maddelerin betimsel istatistikleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4’te SPENCE Çocuklar İçin Kaygı Ölçeğinin geneline ve alt boyutlarına ilişkin frekans ve aritmetik ortalama değerleri verilmiştir.

Tablo 4. Ebeveynlerin SÇKÖ genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanların aritmetik ortalamaları

Ölçekler	N	$\overline{X}$	x̄ (5’li likert)
SCAL (genel)	340	25,66	1,90
Ayrılık kaygısı	340	5,91	2,31
Sosyal fobi	340	5,60	2,24
Obsesif kompulsif	340	2,21	1,96
Panik/agorafobi	340	2,02	1,20
Fiziksel Yaralanma	340	5,24	2,40
Genelleştirilmiş kaygı	340	4,65	2,03

*Not: “*x̄*” aralık değerleri; “1-1.79 arası” çok düşük düzeyde, “1.80-2.59 arası” düşük düzeyde, “2.60-3.39 arası” orta düzeyde, “3.40-4.19 arası” yüksek düzeyde, “4.20-5.00 arası” çok yüksek düzeyde olarak yorumlanmıştır.*

Tablo 4 incelendiğinde, ebeveynlerin SÇKÖ genelinden elde ettikleri puan ortalamasının 5’li Likert tipine göre (x̄) 1.90 olduğu görülmektedir. Bu değer, ebeveynlerin çocuklarının genel kaygı düzeyini “düşük düzeyde” algıladıklarını göstermektedir. Ölçeğin alt boyutları ayrıntılı olarak incelendiğinde, en yüksek ortalamanın (x̄) 2.31 ile ayrılık kaygısı boyutuna ait olduğu görülmektedir. Bu bulgu, ebeveynlerin çocuklarında en çok ayrılmaya bağlı kaygı belirtilerini gözlemlediklerini göstermektedir. Fiziksel yaralanma korkusu (x̄) 2.40 ve sosyal fobi (x̄) 2.24 alt boyutları da göreli olarak daha yüksek algılanan kaygı alanlarıdır. Ancak bu değerler de genel anlamda “düşük” düzey ile “orta” düzey arasında yer almaktadır. Genel olarak, hiçbir alt boyutta yüksek düzeyde bir kaygı algısına ulaşılmamış olması dikkat çekicidir.

Buna karşılık, obsesif kompulsif belirtiler (x̄) 1.96 ve genelleştirilmiş kaygı (x̄) 2.03 gibi alt boyutlarda puan ortalamalarının “düşük düzeyde” olduğu, panik/agorafobi alt boyutuna ilişkin ortalamanın ise yalnızca (x̄) 1.20 olduğu görülmektedir. Bu durum, ebeveynlerin çocuklarında panik belirtileri ve açık alan korkusu gibi sorunları çok düşük düzeyde algıladıklarını ortaya koymaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde, ebeveynlerin

çocuklarının kaygı düzeylerine ilişkin algılarının düşük olduğu; en fazla fark edilen kaygı türünün ise ayrılık kaygısı olduğu söylenebilir.

4.4. Dördüncü Probleme İlişkin Bulgular

Çalışmanın dördüncü alt amacı ebeveynlerin çocuklarında algıladıkları kaygı düzeyleri;

a) Ebeveynin cinsiyetine,

b) Ebeveynin yaşına,

c) Ailenin gelir düzeyine,

d) Ebeveynin eğitim durumuna,

e) Ebeveynin çalışıp çalışmamasına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

şeklinde ifade edilmiştir. Bu amaç doğrultusunda her değişkene ait betimsel değerler ve yapılan analizlerin sonuçları aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

Tablo 5. Ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin ebeveynin cinsiyeti değişkenine göre bağımsız gruplar t testi sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	Shx	t testi		
						t	sd	p
Ebeveyn Cinsiyeti	Erkek	66	28,42	16,31	2,00	2,10	338	0,036
	Kadın	274	24,4	13,22	0,79			

Tablo 5. de görüleceği üzere ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin ebeveyn cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeyleri ebeveynin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t= 2,10$; $p<0.05$). Bu sonuçlardan yola çıkarak erkek ebeveynlerin kadın ebeveynlere göre çocuklarının kaygılarını daha yüksek düzeyde algıladıklarını söylemek mümkündür. Ayrıca, etki büyüklüğü Cohen's $d = 0.29$ olarak hesaplanmış olup, Cohen'in (1988) sınıflandırmasına göre küçük etki büyüklüğü kategorisinde yer almakta, ancak orta düzeye oldukça yakın bir etki büyüklüğünü göstermektedir.

Tablo 6. Ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin ebeveynin gelir düzeyi değişkenine göre bağımsız gruplar t testi sonuçları

Değişkenler	**Gruplar**	**n**	**x̄**	**ss**	**Shx**	**t testi**		
						t	**sd**	**p**
Ebeveynin Geliri	0-50.000 TL	148	26,40	14,32	1,17	1,402	338	0,162
	50.000 TL üstü	192	24,27	13,60	0,98			

Tablo 6. de görüleceği üzere ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin ebeveynin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeyleri ebeveynin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (t= 1,40; p>0.05). Her ne kadar daha yüksek gelir düzeyine sahip olan ebeveynlerin çocuklarının daha düşük kaygı düzeyine sahip olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 7. Ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin ebeveynin çalışma durumu değişkenine göre bağımsız gruplar t testi sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	x̄	ss	Shx	t testi		
						t	sd	p
Ebeveynin çalışma durumu	Çalışıyor	227	25,10	14,41	0,95	-0,185	338	0,854
	Çalışmıyor	113	25,39	12,9	1,22			

Tablo 7. de görüleceği üzere ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin ebeveynin çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeyleri ebeveynin çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (t= -,185; p>0.05).

Tablo 8. Ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin ebeveynin yaşı değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Yaş	18-35	103	25,20	15,66	G.arası	434,819	2	217,40	1,119	0,32
	35-40	114	26,60	14,65	G.içi	65457,58	337	194,23		
	40 ve üstü	123	23,89	11,51	Toplam	65892,4	339			

Tablo 8. de görüldüğü üzere ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin ebeveynin yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin ebeveynin yaşına göre istatiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($F(2,337)=1,119$; $p>.05$).

Tablo 9. Ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin ebeveynin eğitim düzeyi değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı çıkan gruplar
Eğitim Düzeyi	*Lise ve altı (A)*	80	29,11	13,82	G.arası	1628,2	2	814,14	4,269	0,015	*A-B* *A-C*
	Lisans (B)	221	24,13	13,84	G.içi	64264,1	337	190,69			
	Lisansüstü (C)	39	23,23	13,54	Toplam	65892,4	339				

Tablo 9. da görüldüğü üzere ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin ebeveynin eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda Ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin ebeveynin eğitim düzeyine göre istatiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F(2,337)=4,26$; $p<.05$). Ayrıca yapılan tek yönlü ANOVA sonucunda eta kare (η^2) değeri .025 olarak hesaplanmış olup, Cohen'in (1988) sınıflandırmasına göre küçük düzeydedir.

Gruplar arası varyansların homojen olup olmadığını belirlemek amacıyla Levene testi uygulanmıştır. Levene testi sonuçlarına göre varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffé post hoc testi tercih edilmiştir. Scheffé testi, varyansların homojen olduğu durumlarda güvenilir sonuçlar vermesi nedeniyle uygun bulunmuştur. Posthoc testi sonuçlarına göre eğitim düzeyi lise ve altı olan ebeveyn grubu ile lisans olan grup arasında lisans grubu lehine, benzer şekilde eğitim düzeyi lise ve altı olan grup ile yüksek lisans olan grup arasında yüksek lisans lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p<.05$). Sonuç olarak eğitim düzeyi daha yüksek olan ebeveynler çocuklarının daha düşük kaygı düzeyine sahip olduğunu algılamaktadır.

4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Çalışmanın beşinci alt amacı, ebeveynlerin tutumları;

a) Ebeveynin cinsiyetine,

b) Ebeveynin yaşına,

c) Ailenin gelir düzeyine,

d) Ebeveynin eğitim durumuna,

e) Ebeveynin çalışıp çalışmamasına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

şeklinde ifade edilmiştir. Bu amaç doğrultusunda her değişkene ait betimsel değerler ve yapılan analizlerin sonuçları aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

Tablo 10. İstendik ve İstenmedik Anne Baba Tutumunun Ebeveynin Cinsiyeti Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Ölçek	Değişken	Gruplar	n	x̄	ss	Shx	t testi		
							t	sd	p
İstendik anne-baba tutumu	Ebeveyn Cinsiyeti	Erkek	66	59,42	7,12	0,87	-2,51	338	0,013
		Kadın	274	61,35	5,18	0,31			
İstenmedik anne baba tutumu		Erkek	66	30,15	7,89	0,97	3,69	338	0,000
		Kadın	274	26,63	6,69	0,40			

Tablo 10'da görüleceği üzere, ebeveynlerin cinsiyetine göre çocuklarına yönelik istendik anne-baba tutumlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan

bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (t = -2,510; p < .05). Ayrıca, etki büyüklüğü Cohen's d = 0,34 olarak hesaplanmış olup, Cohen'in (1988) sınıflandırmasına göre küçük düzeydedir. Bu sonuca göre, kadın ebeveynlerin çocuklarına yönelik istendik anne-baba tutum puanları, erkek ebeveynlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, kadınlar çocuklarına daha istendik (olumlu) ebeveyn tutumları sergilediklerini bildirmişlerdir.

Buna ek olarak, ebeveyn cinsiyetine göre istenmedik anne-baba tutumları da incelenmiştir. Bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, cinsiyet değişkenine göre istenmedik tutum puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t = 3,691; p < .05). Ayrıca, etki büyüklüğü Cohen's d =0,51 olarak hesaplanmış olup, Cohen'in (1988) sınıflandırmasına göre orta düzeydedir. Elde edilen bulgular, erkek ebeveynlerin istenmedik tutum puanlarının kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, erkek ebeveynlerin çocuklarına yönelik daha çok istenmedik (olumsuz) ebeveyn tutumları sergilediklerini düşündüklerini göstermektedir.

Tablo 11. İstendik ve İstenmedik Anne Baba Tutumunun ebeveynin gelir düzeyi değişkenine göre bağımsız gruplar t testi sonuçları

Ölçek	Değişkenler	Gruplar	n	x̄	ss	Shx	t testi		
							t	sd	p
İstendik anne-baba tutumu	Ebeveynin Geliri	0-50.000 TL	148	60,79	5,92	0,48	-0,54	338	0,5
		50.000 TL üstü	192	61,12	5,44	0,39			
İstenmedik anne baba tutumu		0-50.000 TL	148	28,12	7,77	0,63	1,84	338	0,06
		50.000 TL üstü	192	26,70	6,42	0,46			

Tablo 11'de görüleceği üzere, ebeveynlerin gelir düzeyine göre çocuklarına yönelik istendik anne-baba tutumlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (t =-0,54; p>.05). Bu sonuç, ebeveynlerin gelir düzeylerinin çocuklarına

yönelik istendik (olumlu) ebeveyn tutumlarını anlamlı düzeyde etkilemediğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, düşük ve yüksek gelir grubundaki ebeveynler benzer düzeyde istendik ebeveyn tutumu bildirmiştir. Aynı tabloda ebeveynlerin gelir düzeylerine göre istenmedik anne-baba tutumları da incelenmiştir. Bu kapsamda yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, gelir grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = 1,841$; $p > .05$). Ancak p değerinin .05 anlamlılık düzeyine oldukça yakın olması dikkat çekmektedir. Bu bulgu, düşük gelir düzeyine sahip ebeveynlerin, yüksek gelir düzeyine sahip ebeveynlere kıyasla çocuklarına yönelik daha yüksek ortalama istenmedik tutum puanlarına sahip olduğunu göstermektedir. Her iki grup arasındaki ortalama puanlar incelendiğinde, düşük gelirli ebeveynlerin istenmedik tutum puanlarının görece daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşın, söz konusu fark istatistiksel açıdan anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır.

Tablo 12. İstendik ve İstenmedik Anne Baba Tutumunun Ebeveynin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Ölçek	Değişkenler	Gruplar	n	x̄	ss	Shx	t testi		
							t	sd	p
İstendik anne-baba tutumu	Ebeveynin çalışma durumu	Çalışıyor	227	61,03	5,65	0,37	0,278	338	0,78
		Çalışmıyor	113	60,85	5,66	0,53			
İstenmedik anne baba tutumu		Çalışıyor	227	27,25	7,17	0,47	0,810	338	-0,19
		Çalışmıyor	113	27,45	6,89	0,64			

Tablo 12 incelendiğinde, ebeveynlerin çalışma durumuna göre çocuklarına yönelik istendik anne-baba tutumlarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına yer verilmektedir. Elde edilen bulgulara göre, çalışan ve çalışmayan ebeveynler arasında istendik tutumlar açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = 0,278$; $p > .05$). Bu durum, ebeveynin çalışma hayatında yer alıp almamasının, çocuklarına yönelik olumlu ve destekleyici tutumlarını belirlemede etkili bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır. Diğer bir ifadeyle, hem çalışan hem de çalışmayan ebeveynlerin istendik tutum düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Aynı tabloda ebeveynlerin çalışma durumlarına göre sergiledikleri istenmedik anne-baba tutumları da analiz edilmiştir. Bu bağlamda gerçekleştirilen bağımsız gruplar t-testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($t = 0,810$; $p >$

.05). Bu sonuç, ebeveynlerin çalışıyor olmalarının ya da çalışmıyor olmalarının, çocuklarına yönelik olumsuz veya istenmeyen tutumları üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını göstermektedir. Yani, ebeveynin iş yaşamına katılım durumu, çocuğa yönelik olumsuz ebeveynlik yaklaşımlarını değiştiren bir unsur olarak öne çıkmamaktadır.

Tablo 13. İstendik ve İstenmedik Anne Baba Tutumunun ebeveynin yaşı değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
İstendik anne-baba tutumu	Yaş	18-35	103	61,29	5,84	G.arası	25,97	2	12,98	0,40	0,66
		35-40	114	60,60	5,73	G.içi	10798,88	337	32,04		
		40 ve üstü	123	61,05	5,43	Toplam	10824,856	339			
İstenmedik anne-baba tutumu		18-35	103	27,79	7,28	G.arası	88,35	2	44,17	0,88	0,41
		35-40	114	27,61	7,58	G.içi	16853,70	337	50,01		
		40 ve üstü	123	26,65	6,36	Toplam	16942,05	339			

Tablo 13 incelendiğinde, ebeveynlerin yaş gruplarına göre sergiledikleri istendik ve istenmedik anne-baba tutumları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre, istendik anne-baba tutumu puanlarında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(2, 337) = 0,40$; $p > .05$). 18-35 yaş grubunun istendik tutum puan ortalaması ($\bar{x} = 61,29$), 35-40 yaş grubu için ($\bar{x} = 60,60$) ve 40 yaş ve üzeri grup için ($\bar{x} = 61,05$) olarak hesaplanmıştır. Ortalama puanlar birbirine oldukça yakın olmakla birlikte, aralarındaki farkın anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir. Bu bulgu, ebeveynlerin yaşlarına göre istendik tutum düzeylerinin benzerlik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Benzer şekilde, istenmedik anne-baba tutumu açısından da yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(2, 337) = 0,88$; $p > .05$). 18-35 yaş grubunun istenmedik tutum ortalaması 27,79; 35-40 yaş grubu için 27,61; 40 yaş ve üzeri grubun ise 26,65 olarak hesaplanmıştır. Her ne kadar 40 yaş ve üzeri grupta istenmedik tutum puanı daha düşük görünse de, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Analiz sonuçlarına göre, yaş değişkeni, hem

istendik hem de istenmedik ebeveyn tutumları üzerinde belirleyici bir değişken olarak görülmemektedir.

Tablo 14. İstendik ve İstenmedik Anne Baba Tutumunun ebeveynin eğitim düzeyi değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Değişken	Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
İstendik anne-baba tutumu	Eğitim Düzeyi	*Lise ve altı (A)*	80	61,4	5,83	G.arası	27,1	2	13,5	0,42	0,65
		Lisans (B)	221	60,83	5,56	G.içi	10797,71	337	32,0		
		Lisansüstü (C)	39	60,7	5,84	Toplam	10824,85	339			
İstenmedik anne-baba tutumu		*Lise ve altı (A)*	80	27,75	7,20	G.arası	81,3	2	40,6	0,81	0,44
		Lisans (B)	221	27,39	7,18	G.içi	16860,72	337	50,0		
		Lisansüstü (C)	39	26,02	6,0	Toplam	16942,0	339			

Tablo 14'te görüleceği üzere, ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre çocuklarına yönelik istendik anne-baba tutumlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(2, 337) = 0,424$; $p > .05$) Bu sonuç, ebeveynin eğitim düzeyinin çocuklarına yönelik istendik tutumları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Aynı tabloda ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre çocuklarına yönelik istenmedik anne-baba tutumları da incelenmiştir. Tek yönlü varyans analizi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(2, 337) = 0,81$; $p> .05$). Bu bulguya göre, ebeveynin eğitim düzeyine göre çocuklarına yönelik sergilediği istenmedik tutumlar anlamlı düzeyde değişmemektedir.

4.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular

Çalışmanın altıncı alt amacı, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri;

a) Ebeveynin cinsiyetine,

b) Ebeveynin yaşına,

c) Ailenin gelir düzeyine,

d) Ebeveynin eğitim durumuna,

e) Ebeveynin çalışıp çalışmamasına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

şeklinde ifade edilmiştir. Bu amaç doğrultusunda her değişkene ait betimsel değerler ve yapılan analizlerin sonuçları aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

Tablo 15. Ebeveynlerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Ebeveynin Cinsiyeti Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	x̄	ss	Shx	t testi		
						t	sd	p
Ebeveyn Cinsiyeti	Erkek	66	77,19	10,74	1,32	-1,40	338	0,16
	Kadın	274	79,06	9,44	0,57			

Tablo 15'te görüleceği üzere, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda, erkek ve kadın ebeveynler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = -1,40$; $p > .05$) Bu bulgu, ebeveynin cinsiyetinin bilişsel esneklik düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Kadın ebeveynlerin ortalaması daha yüksek görünse de bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 16. Ebeveynlerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin ebeveynin gelir düzeyi değişkenine göre bağımsız gruplar t testi sonuçları

Değişkenler	**Gruplar**	**n**	**x̄**	**ss**	**Shx**	**t testi**		
						t	**sd**	**p**
Ebeveynin Geliri	0-50.000 TL	148	77,49	9,34	0,76	-2,02	338	0,04
	50.000 TL üstü	192	79,63	9,92	0,71			

Tablo 16'da görüleceği üzere, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeylerinin gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar

t-testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (t = -2,023; sd = 338; p <.05). Ayrıca, etki büyüklüğü Cohen's d = 0,22 olarak hesaplanmış olup, Cohen'in (1988) sınıflandırmasına göre küçük düzeydedir. Bu sonuca göre, 50.000 TL ve üzeri gelire sahip ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri, 0–50.000 TL gelir grubundaki ebeveynlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, gelir düzeyi yükseldikçe bilişsel esneklik düzeyinin arttığı söylenebilir.

Tablo 17. Ebeveynlerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Ebeveynin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	x̄	ss	Shx	t testi		
						t	sd	p
Ebeveynin çalışma durumu	Çalışıyor	227	79,12	9,94	0,66	1,1	338	0,25
	Çalışmıyor	113	77,84	9,24	0,86			

Tablo 17'de görüleceği üzere, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeylerinin çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda, çalışan ve çalışmayan ebeveynler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (t = 1,14; p> .05). Bu bulgu, ebeveynin çalışıyor ya da çalışmıyor olmasının bilişsel esneklik düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Ortalama puanlar arasında küçük bir fark bulunsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 18. Ebeveynlerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin ebeveynin yaşı değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Yaş	18-35	103	77,52	8,81	G.arası	215,454	2	107,7	1,14	0,31
	35-40	114	79,00	10,90	G.içi	31831,54	337	94,4		
	40 ve üstü	123	79,41	9,26	Toplam	32046,99	339			

Tablo 18'de görüleceği üzere, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark

bulunmamıştır (F(2, 337) = 1,141; p > .05). Bu bulgu, ebeveynin yaşı ilerledikçe bilişsel esneklik düzeylerinde sayısal olarak bir artış eğilimi olsa da bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir.

Tablo 19. Ebeveynlerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin ebeveynin eğitim düzeyi değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Eğitim Düzeyi	*Lise ve altı (A)*	80	76,38	9,43	G.arası	569,79	2	284,89	3,05	0,06
	Lisans (B)	221	79,4	9,49	G.içi	31477,20	337	93,40		
	Lisansüstü (C)	39	78,9	10,97	Toplam	32046,99	339			

Tablo 19'da görüleceği üzere, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeylerinin eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (F(2, 337) = 3,056; p> .05). Bu bulgu, eğitim düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin görünürde farklılık gösterse de bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır. Yani farklı eğitim düzeyindeki ebeveynlerin bilişsel esneklik puanları benzer düzeydedir.

4.7. Yedinci, Sekizinci ve Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın yedinci araştırma sorusu kapsamında, ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeyleri ile ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Sekizinci araştırma sorusu kapsamında, ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeyleri ile ebeveyn tutumları arasındaki olası ilişkiler araştırılmıştır. Dokuzuncu araştırma sorusu kapsamında ise, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bu üç araştırma sorusuna yönelik olarak Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayıları hesaplanmış ve elde edilen bulgular, ilgili başlık altında bir bütün olarak değerlendirilmiştir.

Ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeyleri, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri, istendik anne-baba ve istenmedik anne baba tutumu değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayıları aşağıdaki tablo 20'de

sunulmuştur. Bu analiz, değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve gücü hakkında ayrıntılı bilgi sağlamaktadır.

Tablo 20. Araştırma değişkenleri arasındaki Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayıları

Ölçek ve alt boyutlar	1	2	3	4
1. SÇKÖ	1			
2. BEE	-,35**	1		
3. ABTÖ (İstendik)	-,12**	,44**	1	
4. ABTÖ (İstenmeyen)	,32**	-,35**	-,35**	1

***p<.01*

Tablo 20. incelendiğinde, Spence Çocuklar İçin Kaygı Ölçeği (SÇKÖ) ile Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) arasında orta düzeyde ve negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -,35$; $p < .05$). Bu bulgu, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça ebeveynlere göre çocukların kaygı düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

SÇKÖ ile Anne Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ) – İstendik Tutum alt boyutu arasında düşük düzeyde ancak istatistiksel olarak anlamlı ve negatif ilişki vardır ($r = -,12$; $p < .05$). Bu sonuç, destekleyici ve kabul edici ebeveyn tutumlarının ebeveynlere göre çocukların kaygı düzeylerinde bir miktar azalmaya katkıda bulunduğunu göstermektedir. SÇKÖ ile ABTÖ – İstenmeyen Tutum alt boyutu arasında ise orta düzeyde ve pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = ,32$; $p < .05$). Bu durum, olumsuz ebeveyn tutumlarının (örneğin, aşırı otoriterlik, reddedilme, ihmalkârlık) ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeyini artırdığını göstermektedir.

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) ile ABTÖ – İstendik Tutum alt boyutu arasında orta düzeyde ve pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r = ,44$; $p < .05$). Bu bulgu, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri artıkça, ebeveynlerinin olumlu tutumlarının da arttığını göstermektedir. BEE ile ABTÖ – İstenmeyen Tutum alt boyutu arasında ise orta düzeyde ve negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -,35$; $p < .05$). Bu sonuca göre ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyi artıkça, ebeveynlerin olumsuz tutumlarının da azaldığını göstermektedir.

4.8. Onuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular

Onuncu araştırma sorusu kapsamında 'Ebeveynlerin tutumları ve bilişsel esneklilk düzeyleri çocukların kaygı düzeylerini ne düzeyde yordamaktadır?' sorusu ele alınmıştır. Ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin yordayıcısı olarak ele alınan değişkenlere (Ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri, ebeveynlerin istendik ve istenmeyen anne bana tutum düzeyleri) ait veriler üzerinde yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 21'de sunulmuştur.

Tablo 21. Ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Model	Seçilen yordayıcı değişken	R	R^2	Düzetilmiş R^2	Std. Hata (Tahmin)	F	p
1	Bilişsel Esneklik, İstendik Anne Baba Tutumları, İstenmeyen Anne Baba Tutumları	.405	.164	.156	12.81	21.91	< .001

Not: Bağımlı değişken: Spence Çocuklar İçin Kaygı Ölçeği. Bağımsız değişkenler: Bilişsel Esneklik Envanteri, İstendik Anne Baba Tutumları, İstenmeyen Anne Baba Tutumları

Tablo 21 incelendiğinde, Spence Çocuklar İçin Kaygı Ölçeği toplam puanını yordamak amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde, bağımlı değişken olarak ebeveynlerin değerlendirmelerine göre çocukların kaygı düzeyleri; bağımsız değişkenler olarak ise Bilişsel Esneklik Envanteri puanı, İstendik Anne Baba Tutumları alt boyutu ve İstenmeyen Anne Baba Tutumları alt boyutu modele dâhil edilmiştir.

Kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(3, 336) = 21.91$, $p<.001$) ve modelin düzeltilmiş açıklama gücü (düzeltilmiş R^2) .156 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç, ebeveynlere göre çocukların kaygı düzeylerindeki toplam varyansın yaklaşık %15,6'sının söz konusu üç değişken tarafından açıklandığını göstermektedir. Bulgular, modelde yer alan bağımsız değişkenlerin birlikte anlamlı bir yordama gücüne sahip olduğunu ortaya koymakta ve ebeveyn tutumları ile bilişsel esnekliğin çocukların kaygı düzeyleri üzerinde kayda değer bir rol oynadığını düşündürmektedir. Ayrıca, açıklanan varyans oranının düşük-orta düzeyde olması, çocukların kaygı düzeylerini etkileyen başka faktörlerin de olabileceğine işaret etmektedir.

Tablo 22. Ebeveynlere Göre Çocukların Kaygı Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Katsayıları

Değişkenler	**B**	**Std. Hata**	**β (Beta)**	**t**	**p**
Sabit (Constant)	32.698	10.454	–	3.128	.002
İstendik Anne Baba Tutumu	0.222	0.140	0.090	1.586	.114
İstenmeyen Anne Baba Tutumu	0.447	0.110	0.226	4.051	< .001
Bilişsel Esneklik Envanteri	–0.422	0.084	–0.295	–5.043	< .001

Not. Bağımlı değişken: Spence Çocuklar İçin Kaygı Ölçeği. Bağımsız değişkenler: Bilişsel Esneklik Envanteri, İstendik Anne Baba Tutumları, İstenmeyen Anne Baba Tutumları.

Tablo 22. incelendiğinde, bağımlı değişken olan Spence Çocuklar İçin Kaygı Ölçeği toplam puanını yordayan bağımsız değişkenlerin regresyon katsayıları yer almaktadır. Regresyon analizine göre, modele alınan üç değişkenden ikisi kaygı düzeyini anlamlı bir şekilde yordarken değişkenlerden biri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Bilişsel Esneklik Envanteri puanı, ebeveynlere göre çocukların kaygı düzeyini istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır ($\beta = –.295$, $t = –5.04$, $p < .001$). Bu bulgu, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Bilişsel esnekliğin, modeldeki en güçlü yordayıcı olduğu görülmektedir.

İstenmeyen Anne Baba Tutumları da ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeyini pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = .226$, $t = 4.05$, $p < .001$). Bu sonuç, ebeveynlerin reddedici, baskıcı ya da tutarsız tutumlarının çocukların kaygı düzeyini artırabileceğini söylemek mümkündür. Buna karşılık, İstendik Anne Baba Tutumları değişkeninin regresyon modeline anlamlı bir katkı sağlamadığı görülmektedir ($\beta = .090$, $t = 1.59$, $p = .114$). Yani, destekleyici ve kabul edici tutumlar ile çocukların kaygı düzeyi arasında doğrudan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu durum, istendik tutumların etkisinin dolaylı ya da başka değişkenler aracılığıyla ortaya çıkabileceğine işaret ediyor olabilir.

Sonuç olarak, modelde ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeyini en güçlü biçimde yordayan değişken ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyi olurken, olumsuz ebeveyn tutumları da anlamlı ve önemli bir risk etkeni olarak karşımıza çıkmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı ebeveynlerin tutumları ve bilişsel esneklikleri ile çocukların kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının incelemektir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında;

Ebeveyn algılarına göre çocukların kaygı düzeylerinin; ebeveynin cinsiyeti ebeveynin çalışma-çalışmama durumu, gelir durumu, ebeveynin yaşı ve eğitim durumu bulgularına ilişkin tartışma. Araştırma sonucunda ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeyleri ebeveynin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre erkek ebeveynlerin kadın ebeveynlere göre çocuklarının kaygılarını daha yüksek düzeyde algıladıklarını görülmektedir. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda da benzer bulgulara rastlandığı görülmektedir. Burstein ve Ginsburg (2010) yaptıkları çalışmada, çocukları 6-12 yaşında olan 25 ebeveyn ve onların çocukları ile yaptıkları çalışmada ebeveynlerden kasıtlı olarak kaygılı ya da sakin tutum sergilemesi sağlanarak çocuklardaki kaygı düzeyi test edilmiştir. Kaygılı ebeveynlerin çocuklarının yüksek kaygı gösterdikleri ve ebeveyn cinsiyeti bağlamında kaygılı durum sırasında erkek ebeveyn grubundaki çocukların kadın ebeveyn grubundaki çocuklardan daha yüksek düzeyde kaygı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bir başka çalışmada Li ve diğerleri (2021), Çin'in Henan Eyaletinde yaşayan 1.030 aileden ergenler ve ebeveynleriyle yürütülen çalışmada, ebeveynlerin yetişkin bağlanma şekilleri ile ebeveyn-ergen bağlanması arasındaki ilişki incelenmiştir. Kaçıngan anne ve babaların çocuklarının kaygılarına bakıldığında, babalarla yapılan çalışmadaki çocukların kaygılarının annelerle yapılandan daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgudan farklı olarak, Field ve diğerleri (2020) ABD'de çocuk evlat edinen 502 aile ile onların 1,5-4,5 yaş çocuklarının kaygı düzeylerinin incelendiği araştırmada, çocuğu yetiştiren baba ve annenin çocukların kaygıları üzerinde benzer etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, araştırma bulguları, erkek ebeveynlerin çocuklarının kaygı düzeylerini kadın ebeveynlere göre daha yüksek algıladığını ortaya koymuştur. Literatürde benzer yönde bulgulara rastlanması, bu sonucun tesadüfi olmadığını ve özellikle babaların çocuklarının duygusal tepkilerine ilişkin algılarında daha yüksek bir kaygı duyarlılığı geliştirmiş olabileceklerini düşündürmektedir. Özellikle babaların çocukla geçirdikleri zamanın sınırlı olması, çocukların duygusal tepkilerini daha yoğun ve dikkat çekici olarak algılamalarına neden olabilir. Bunun yanında, toplumsal cinsiyet rollerinin de etkisiyle babaların, çocuklarının

duygusal tepkilerini değerlendirmede farklı bir ölçüt kullanmaları ya da daha tehdit edici olarak algılamaları söz konusu olabilir. Bununla birlikte, literatürde çelişkili bulguların da bulunması, bu ilişkinin yaş grubu, kültürel bağlam, ebeveynin çocukla kurduğu ilişki süresi ve niteliği gibi çok sayıda değişkene bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla ebeveynin cinsiyetine göre çocuk kaygısının nasıl algılandığını anlamada daha fazla nicel ve nitel çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bulgu, ebeveynlere yönelik psiko-eğitim programlarında sadece annelere değil, babalara da aktif bir şekilde yer verilmesi gerektiğine işaret etmekte ve baba katılımının çocuğun ruh sağlığı üzerindeki önemini bir kez daha vurgulamaktadır.

Ebeveynlerin eğitim düzeyleri ile çocukların kaygısı arasındaki ilişki incelendiğinde, istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi lisans ve üzeri olan ebeveynler, lise ve altı ebeveynlere göre çocuklarının daha düşük kaygı düzeyine sahip olduğu belirtmektedirler. Benzer bulgular elde edilen Sirkeci (2017), okul öncesi çocuklarının anksiyete belirtileri ile anne baba tutumu arasında ilişkinin incelendiği, Bursa'da 4–6 yaş arası çocukların ebeveynleriyle yapılan çalışmada, annenin ve babanın eğitim seviyesi ile çocukların kaygıları alt başlığında bulunan özgül fobide anlamlı bir fark bulunmuştur. Annelerle yapılan kısımda ilkokul ile lisans ve lisansüstü arasında fark bulunmuş, ilkokul mezunu ebeveynlerin çocuklarının özgül fobileri lisans ve lisansüstü eğitime göre daha yüksek çıkmıştır. Babalarla ilgili elde edilen bulgularda ise anlamlı farklılık lise ile lisans ve lisansüstü arasında görülmüş, lise mezunu babaların çocuklarında lisans ve lisansüstü eğitime göre çocuklarda daha yüksek özgül fobi saptanmıştır. Yani eğitim düzeyi, özellikle bu kaygı türünde etkili bulunmuştur. Benzer şekilde, Gümüş'ün (1997) gerçekleştirdiği çalışmada da ebeveynlerin eğitim durumunun çocukların sosyal kaygı düzeyleri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre, anne ve babası yüksekokul mezunu olan çocukların sosyal kaygı düzeyleri, daha düşük eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin çocuklarına kıyasla daha düşük düzeydedir.

Benzer bulgular elde eden Çetin ve Eker (2019), 4–6 yaş aralığındaki çocukların kaygı düzeylerinin demografik değişkenler doğrultusunda inceledikleri ve 312 anne-babanın katıldığı bir araştırmada, ebeveynlerin eğitim düzeyleri ile çocukların kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler saptamıştır. Elde edilen bulgulara göre, annelerin eğitim düzeyi yükseldikçe çocuklarda sosyal kaygı, genellenmiş kaygı, ayrılık kaygısı ve belirgin korku düzeylerinde azalma gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, babaların eğitim düzeyindeki artış da çocukların ayrılık kaygısı ve belirgin korku düzeylerinin düşmesiyle ilişkilendirilmiştir. Bu bulgular, araştırmamızda ulaşılan sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Araştırmamızda da ebeveynlerin

eğitim düzeylerinin artmasıyla birlikte çocukların kaygı düzeylerinde anlamlı bir düşüş olduğu gözlemlenmiştir. Özellikle lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin, çocuklarının daha düşük düzeyde kaygı yaşadığını ifade etmeleri, alanyazındaki bulgularla örtüşmektedir. Eğitim düzeyinin yüksek olması, ebeveynlerin çocuklarına yönelik daha bilinçli ve destekleyici tutumlar geliştirmelerine, dolayısıyla çocukların duygusal gelişimini daha sağlıklı bir şekilde desteklemelerine olanak tanıyor olabilir.

Ebeveynin eğitim düzeyi, çocukla kurulan iletişim biçimini, stresle baş etme yollarını ve çocuk gelişimi konusundaki bilgi düzeyini etkileyerek çocukların kaygı düzeylerini dolaylı olarak şekillendirebilmektedir. Bu bağlamda, çalışmanın bulguları da, özellikle erken çocukluk döneminde ebeveyn eğitiminin çocukların psikolojik sağlamlıkları üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, erken müdahale ve ebeveyn bilgilendirme programlarının önemini ortaya koymakta, eğitim düzeyine bağlı olarak geliştirilebilecek destekleyici politikaların gerekliliğine işaret etmektedir.

Araştırmada ebeveynin yaşı, ailenin gelir durumu ve çalışma-çalışmama durumu değişkenleri ile çocukların kaygıları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Kaya (2020) tarafından 138 kadın ebeveyn ile gerçekleştirilen ve ayrılık kaygısı ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, ebeveynlerin yaşı, meslek grubu ve gelir düzeyine göre ayrılık kaygısı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Koop vd. (2022)'nin, annenin çalışma ve çalışmama durumu ile çocuğun ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelendiği meta-analiz çalışmasında genel olarak, çocukların anksiyete ve depresif davranışları ile annelerin çalışma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır; ancak çalışan annelerin çocuklarında içselleştirilmiş duygu belirtilerinin bir ölçüde daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, araştırmamızda da ebeveynin yaşı, gelir düzeyi ve çalışma durumu gibi demografik değişkenlerin çocukların kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etki göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında yer alan benzer çalışmalarla birlikte değerlendirildiğinde, bu değişkenlerin çocuk kaygısı üzerinde doğrudan belirleyici olmaktan çok, dolaylı etkiler yoluyla işlev gördüğü düşünülebilir. Özellikle Koop vd., (2022) çalışmasında görüldüğü gibi, annelerin çalışıyor olmasının çocukların ruhsal gelişimi açısından olumsuz bir etkisinin bulunmaması, hatta bazı içselleştirilmiş duygu durumlarında olumlu sonuçlar doğurabilmesi, ebeveynin iş hayatına katılımının çocuk üzerindeki etkilerinin sanıldığından daha karmaşık ve çok boyutlu olduğunu göstermektedir.

Bu bağlamda, ebeveynin çalışma durumu ya da gelir seviyesi gibi faktörlerden ziyade, çocuğa sunulan duygusal destek, ebeveyn-çocuk etkileşim kalitesi ve ebeveynin çocukla geçirdiği zamanın niteliği gibi unsurların, çocuk kaygısının şekillenmesinde daha belirleyici olabileceği söylenebilir. Araştırmadan elde edilen bulguların da bu yönde olması, ebeveynin niceliksel özelliklerinden çok niteliksel etkileşimlerinin önemine dikkat çekmektedir. Dolayısıyla, ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları ilişkinin kalitesi ve psikolojik farkındalık düzeylerinin artırılması, çocuklarda kaygı düzeylerinin azaltılmasına yönelik müdahalelerde öncelikli olarak ele alınmalıdır.

Ebeveyn tutumları ile ebeveynin cinsiyeti, çalışma durumu, gelir düzeyi, yaşı ve eğitim durumu arasındaki ilişkiye yönelik tartışma. Ebeveyn tutumları ile cinsiyet arasındaki ilişki bulgularına göre, kadın ebeveynler çocuklarına yönelik daha istendik (olumlu) ebeveyn tutumları sergilediklerini belirlenirken; erkek ebeveynlerin ise istenmedik (olumsuz) ebeveyn tutum puanları, kadınlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, kadınların çocuklarına karşı daha olumlu, erkeklerin ise daha olumsuz ebeveyn tutumları benimsediklerini düşündüklerine işaret etmektedir.

Bu bulgu, alanyazında yer alan bazı araştırmalarla da örtüşmektedir. Örneğin Aydoğdu ve Dilekmen'in (2016) gerçekleştirdiği çalışmada, ebeveynlerin cinsiyetlerine göre otoriter, aşırı koruyucu ve izin verici tutumlar açısından anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte, demokratik tutum düzeylerinde kadın ebeveynler lehine anlamlı bir fark saptanmıştır. Bu durum, kadın ebeveynlerin çocuklarına karşı daha demokratik ve destekleyici bir yaklaşım benimsediklerini göstermektedir. Benzer şekilde, Sak vd. (2015) 4-6 yaş grubunda çocuğu bulunan ebeveynlerle gerçekleştirdikleri çalışmada da annelerin, babalara kıyasla daha demokratik bir tutum sergiledikleri bulunmuştur.

Bu sonuçlar, toplumsal rollerin ve cinsiyete atfedilen beklentilerin ebeveynlik tarzlarını şekillendirmede etkili olabileceğine işaret etmektedir. Kadınların toplumsal olarak daha şefkatli, duyarlı ve bakım verici rollere yönlendirilmesi; annelerin daha istendik tutumlar bildirmelerini etkileyebilirken, erkek ebeveynlerin ise daha otoriter ya da mesafeli bir ebeveynlik algısına sahip olmasına neden olabilir. Bu bağlamda, ebeveynlik tutumlarının yalnızca bireysel tercihlerle değil, toplumsal cinsiyet normları ve kültürel beklentilerle de şekillenebileceği dikkate alınmalıdır.

Ebeveyn tutumları ile gelir düzeyine ilişkin bulgulara bakıldığında ise, ebeveynlerin gelir düzeylerinin çocuklarına yönelik olumlu ebeveyn tutumlarını belirgin bir şekilde etkilemediğini göstermektedir; düşük ve yüksek gelir grubundaki ebeveynlerin benzer düzeyde olumlu tutumlar sergilediği görülmüştür. Öte yandan, olumsuz ebeveyn tutumlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiş olsa da, düşük gelirli ebeveynlerin çocuklarına karşı daha yüksek düzeyde olumsuz tutumlar benimsedikleri yönünde bir eğilim dikkat çekmektedir.

Bu sonuçlar, Şavaşlı'nın (2017) okul öncesi çocukların ebeveynlerinde gerçekleştirdiği araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Söz konusu çalışmada, ebeveynlerin demokratik tutum düzeyleri ile aylık gelirleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış, bu da gelir düzeyinin olumlu ebeveyn tutumları üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşın, Uykan ve Akkaynak'ın (2019) çalışması ise sosyoekonomik düzey ile ebeveyn tutumları arasında belirli farklılıklar olduğunu göstermiştir. Yüksek sosyoekonomik düzeye sahip annelerin daha demokratik ve koruyucu tutumlar sergilediği; düşük sosyoekonomik düzeye sahip annelerde ise otoriter tutumların daha baskın olduğu gözlemlenmiştir.

Bu bulgular, gelir düzeyinin ebeveyn tutumları üzerindeki etkisinin tek boyutlu olmadığını, sosyoekonomik koşulların yanı sıra kültürel, eğitimsel ve psikososyal faktörlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Ayrıca, gelir düzeyi düşük ebeveynlerde olumsuz tutumların daha yaygın görünmesi, ekonomik sıkıntıların ve kaynak yetersizliğinin ebeveynlik biçimlerine yansıdığını düşündürmektedir. Bu nedenle, ebeveynlik tutumlarının anlaşılmasında sadece gelir düzeyine odaklanmak yerine, daha kapsamlı ve çok boyutlu analizlerin yapılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Ebeveynlerin çalışma ve çalışmama durumları ile tutumları arasındaki ilişkiye yönelik bulgulara bakıldığında, çocuklarına yönelik istendik tutumlarının benzer düzeyde olduğunu ve ebeveynin çalışma durumunun çocuklara yönelik istenmedik tutumlar üzerinde genel olarak anlamlı bir etkisinin bulunmadığını göstermektedir. Ancak, Aydoğdu ve Dilekmen'in (2016) araştırması, ebeveynlerin çalışma durumuna göre demokratik ve izin verici tutumlar açısından anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymakla birlikte, otoriter ve aşırı koruyucu tutumlarda çalışmayan ebeveynlerin bu tutumları çalışanlara kıyasla daha yüksek düzeyde benimsediğini göstermiştir.

Bu bulgular, ebeveynin çalışma durumunun olumlu tutumlar üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını desteklerken, olumsuz ebeveyn tutumlarının özellikle çalışmayan ebeveynlerde

daha yoğun olabileceğine işaret etmektedir. Çalışmayan ebeveynlerin ev içi sorumluluklarının daha fazla olması veya sosyal çevrelerinden farklı biçimde etkilenmeleri, otoriter ve aşırı koruyucu tutumların artmasına zemin hazırlayabilir. Öte yandan, çalışan ebeveynlerin dış çevreyle daha fazla etkileşim içinde olmaları, daha esnek ve demokratik tutumlar geliştirmelerine katkı sağlayabilir. Bu bağlamda, ebeveynlerin çalışma durumunun ebeveynlik tutumları üzerindeki etkisini anlamak için sadece istatistiksel sonuçlar değil, aynı zamanda sosyokültürel faktörlerin ve bireysel deneyimlerin de dikkate alınması gerekmektedir. Gelecek araştırmalarda, çalışma durumunun yanı sıra ebeveynlerin iş yaşamındaki deneyimlerinin, stres düzeylerinin ve sosyal destek ağlarının da incelenmesi literatüre katkı sunacaktır.

Ebeveynlerin yaşlarına göre çocuklarına yönelik istendik ve istenmedik anne-baba tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır; bu da ebeveynin yaşı değişse bile, çocuklarına karşı sergilediği olumlu veya olumsuz tutumlarda belirgin bir farklılık olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, Öğretir Özçelik ve Şıvkın'ın (2019) okul öncesi eğitim kurumuna devam eden çocukların anneleriyle gerçekleştirdiği araştırmanın sonuçlarıyla da uyumludur. Söz konusu çalışmada, annenin yaşı ile benimsediği ebeveyn tutumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu durum, ebeveynin yaşı tek başına çocuklarına yönelik tutumları belirleyen temel bir faktör olmadığını düşündürmektedir.

Ebeveynlik tutumlarının şekillenmesinde yaş kadar, bireyin kişisel deneyimleri, kültürel değerler gibi çok daha geniş ve karmaşık etkenlerin rol oynadığı söylenebilir. Ayrıca, farklı yaş gruplarındaki ebeveynlerin benzer tutumlar sergilemesi, ebeveynlik davranışlarının zamana bağlı olarak değil, daha çok bireysel ve çevresel faktörlere bağlı olarak değiştiğini işaret etmektedir. Bu bağlamda, ebeveynin yaşı tek başına tutumların belirleyicisi olarak görülmemeli; ebeveynlik tutumlarının çok boyutlu ve dinamik bir yapıya sahip olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Bir başka araştırma konusu olan, ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre çocuklarına yönelik istendik ve istenmedik anne-baba tutumları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır; bu durum, ebeveynin eğitim düzeyinin çocuklarına karşı sergilediği olumlu veya olumsuz tutumlarda belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Kaya'nın (2020) okul öncesi dönemdeki çocukların ayrılık kaygısı ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında da, ebeveynlerin demokratik, otoriter ve izin verici tutumları ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç, eğitim düzeyinin

ebeveynlik tutumlarının çeşitliliğini doğrudan açıklamakta yetersiz kaldığını düşündürmektedir.

Öte yandan, Uykan ve Akkaynak'ın (2019) çalışmasında, eğitim düzeyi yüksek olan annelerin (lisans ve lisansüstü) daha çok demokratik ve koruyucu tutumlar sergiledikleri, ilkokul ve ortaokul mezunu annelere kıyasla bu olumlu tutumların daha belirgin olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, eğitim düzeyinin ebeveynlik tutumlarını dolaylı yoldan etkileyebileceğine işaret etmekte ve ebeveynlerin eğitim seviyesi arttıkça çocuk gelişimine yönelik daha bilinçli ve destekleyici yaklaşımlar benimseyebileceği varsayımını güçlendirmektedir.

Genel olarak, ebeveynlik tutumları üzerinde eğitim düzeyinin etkisinin karmaşık ve çok boyutlu olduğu söylenebilir. Eğitim, ebeveynlerin bilgi, farkındalık ve yaklaşım biçimlerini şekillendiren önemli bir faktör olmakla birlikte, ebeveynlik tutumlarını değerlendirirken, eğitim düzeyinin tek başına belirleyici olmadığını; daha geniş bir bağlamda incelenmesi gerektiğini ifade etmek mümkündür.

Ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile ebeveynin cinsiyeti, çalışma durumu, gelir düzeyi, yaşı ve eğitim durumu arasındaki ilişkiye yönelik tartışma. Araştırma bulguları, ebeveynlerin gelir düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle 50.000 TL ve üzeri gelire sahip ebeveynlerin, 0–50.000 TL gelir grubundaki ebeveynlere kıyasla bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, gelir düzeyi arttıkça ebeveynlerin bilişsel esnekliklerinin de yükseldiği söylenebilir.

Bu bulgu, Davison ve Neale'nin (2004) çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Söz konusu çalışmada, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin düşük gelirli bireylere kıyasla stresle daha etkili başa çıkabildikleri ve daha uyumlu baş etme stratejileri geliştirdikleri ortaya konmuştur. Benzer biçimde, Bozkurt'un (2019) araştırmasında da yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, ekonomik güvencenin bireylerin stresle başa çıkma becerilerini ve zihinsel esnekliklerini desteklediğini düşündürmektedir.

Öte yandan, Bayram vd., (2021) üniversite adaylarıyla yürüttükleri çalışmada, gelir düzeyi ile bilişsel esneklik düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit

edilmemiştir. Ancak, gelir gruplarının puan ortalamalarına bakıldığında, yüksek gelir grubundaki bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu durum, bazı örneklemlerde istatistiksel anlamlılık sağlanamasa bile, yüksek gelir düzeyinin bilişsel esneklik üzerinde olumlu bir eğilim oluşturduğuna işaret etmektedir.

Bu çerçevede değerlendirildiğinde, gelir düzeyinin yalnızca ekonomik refahı değil, aynı zamanda psikolojik esnekliği de etkileyebilecek bir değişken olduğu söylenebilir. Gelir düzeyi arttıkça bireylerin stresli yaşam olayları karşısında daha esnek, uyumlu ve alternatif çözüm yolları geliştirebilen bireyler haline geldikleri görülmektedir. Bu da, ebeveynlik sürecinde karşılaşılan sorunlara karşı daha yapıcı ve sağlıklı tepkiler verilmesini mümkün kılabilir. Dolayısıyla, bilişsel esnekliğin gelişiminde sosyoekonomik faktörlerin göz ardı edilmemesi gerektiği düşünülmektedir.

Araştırma bulguları, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri açısından cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Kadın ebeveynlerin ortalama puanları daha yüksek görünse de bu fark anlamlı düzeyde değildir. Aynı şekilde, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeylerinin yaş değişkenine göre incelenmesi sonucunda, yaş ilerledikçe bilişsel esneklik puanlarında sayısal olarak bir artış eğilimi gözlenmiş olsa da bu farklılık da istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgular, cinsiyetin ve yaşın bilişsel esneklik üzerinde belirleyici bir etki yaratmadığını ortaya koymaktadır.

Alanyazın da bu bulguları destekler niteliktedir. Örneğin, Üzümcü ve Müezzin'in (2017) Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde görev yapan öğretmenlerle gerçekleştirdiği çalışmada, bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Aynı doğrultuda, Miranda vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada da Wisconsin Kart Sıralama Testi (WCST) ile değerlendirilen bilişsel esneklik düzeyleri açısından erkek ve kadın bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çelik ve Buğa'nın (2022) evli bireylerle yaptığı araştırmada ise, hem cinsiyet hem yaş değişkenlerine göre bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Benzer şekilde, Yaşar Ekici ve Balcı'nın (2019) okul öncesi öğretmen adaylarıyla gerçekleştirdikleri çalışmada da yaş değişkeniyle bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçlar, bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin demografik özelliklerden çok kişisel özelliklere, yaşam deneyimlerine ve psikolojik faktörlere bağlı olarak şekillenebileceğini düşündürmektedir.

Bilişsel esnekliğin temel bileşenlerinden biri olan stresle başa çıkma becerisine odaklanan çalışmalarda da benzer bir eğilim görülmektedir. Pedrelli vd., (2008) araştırmasında, bireylerin stres düzeylerinin cinsiyet ve yaş gibi demografik değişkenlere göre anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur. Öte yandan, Williams ve McGillicuddy-De Lisi'nin (1999) çalışmasında stresle başa çıkma stratejileri cinsiyet açısından farklılık göstermezken, yaşa bağlı bazı farklılaşmalar saptanmıştır. Bu durum, yaşın stresle başa çıkma biçimlerinde sınırlı da olsa etkili olabileceğini, ancak bu etkinin bireylerin genel bilişsel esneklik düzeylerine doğrudan yansımayabileceğini düşündürmektedir.

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, bilişsel esnekliğin cinsiyet ve yaş gibi demografik değişkenlerden ziyade, bireyin yaşam koşulları, psikolojik dayanıklılığı, stresle başa çıkma biçimleri ve çevresel destek kaynakları gibi daha karmaşık ve dinamik unsurlarla şekillendiği anlaşılmaktadır. Bu nedenle, bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini değerlendirirken sadece yaş ve cinsiyet gibi yüzeysel değişkenlere odaklanmak yerine, çok boyutlu yaklaşımlar benimsenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeylerinin çalışma durumu ve eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bu sonuç, bireyin iş yaşamında aktif olarak yer almasının ya da eğitim seviyesinin yüksek olmasının, bilişsel esnekliği üzerinde doğrudan belirleyici bir etkisi olmadığını düşündürmektedir. Bu bulgu, İmiroğlu vd., (2021) yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluşunu inceledikleri araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Söz konusu çalışmada, çalışan ve çalışmayan bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, bireyin çalışma hayatında yer almasının bilişsel esneklik üzerinde tek başına belirleyici olmadığını göstermektedir. Ancak alanyazın incelendiğinde, bilişsel esneklik ile çalışma durumu arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmaların sayıca sınırlı olduğu ve bu konuda daha fazla ampirik veriye ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

Eğitim düzeyi açısından bakıldığında da benzer bir eğilim söz konusudur. Diril'in (2011) araştırmasında, bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile anne ve babalarının eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak aynı araştırmada, bireylerin bilişsel esnekliklerinin ebeveyn tutumlarından etkilendiği belirlenmiştir. Bu da, eğitimin doğrudan etkisinden çok, ebeveynlik biçimlerinin ve aile içi iletişimin bu alandaki etkisine işaret etmektedir. Benzer biçimde, Çetin Özden'in (2010) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği

araştırmada da, stresle başa çıkma stratejilerinin ebeveynlerin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, bilişsel esnekliğin demografik faktörlerden çok bireyin yaşam deneyimleri, kişilik özellikleri, aile içi ilişkiler ve duygusal başa çıkma biçimleri gibi daha derin ve dinamik süreçlerden etkilendiği görülmektedir. Eğitim ve çalışma durumu gibi değişkenler, bireyin genel yaşam koşullarını ve bilgi birikimini etkileyebilse de, bu etki her bireyde aynı düzeyde yansımamaktadır. Bu nedenle, bilişsel esnekliği değerlendirirken yalnızca yüzeysel demografik veriler değil, bireyin psikososyal çevresi ve deneyimlerinin de dikkate alınması gerekmektedir.

Ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile çocukların kaygıları arasındaki ilişki bulgularına yönelik tartışma. Ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile çocuklarının kaygıları arasında orta düzeyde negatif yönlü ilişki bulunmuş ve buna göre ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça ebeveynlere göre çocukların kaygı düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Benzer bulgular, Wang vd. (2025) tarafından 1.060 ebeveynle yürütülen çalışmada, ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinin çocukların davranış problemleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip ebeveynlerin, çocuklarıyla yaşadıkları çatışmaların daha az olduğu ve çocukların davranış sorunlarının daha düşük düzeyde görüldüğü tespit edilmiştir. Bu sonuç, ebeveynin esneklik kapasitesinin hem aile içi ilişkileri hem de çocuk davranışlarını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Bilişsel esneklik ile çocuk kaygısının incelendiği başka bir çalışma olan Sepahvand (2019) tarafından yürütülen bir araştırmada da benzer sonuçlar ortaya konmuştur. Çalışmada, bilişsel esnekliği yüksek ve düşük olan annelerin ilkokul çağındaki çocuklarının depresyon ve sosyal anksiyete düzeyleri karşılaştırılmıştır. İran'ın Arak şehrinde dördüncü ila altıncı sınıfa devam eden çocuklar ve anneleriyle yürütülen bu araştırmada, bilişsel esnekliği düşük annelerin çocuklarının, yüksek esnekliğe sahip annelerin çocuklarına kıyasla daha yüksek düzeyde depresyon ve sosyal kaygı belirtileri gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu, annelerin bilişsel esneklik düzeyinin çocukların ruh sağlığıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu ilişki annelerin zorlayıcı durumları daha kontrol edilebilir algılama, başkalarının davranışlarına alternatif açıklamalar getirme ve çocuklarının yaşadığı zorluklara farklı çözümler üretebilme becerileriyle açıklanabilmektedir. Annelerin bilişsel esneklik becerilerinin geliştirilmesi,

çocukların depresyon ve sosyal kaygı düzeylerinin azaltılmasına katkı sağlayabilir. Bu nedenle, ebeveyn eğitim programlarında bilişsel esnekliğe yönelik uygulamaların yer alması, çocukların psikolojik iyi oluşlarını desteklemek açısından önemli görülmektedir.

Bu araştırmada elde edilen, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile çocukların kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğuna dair bulgu, mevcut literatürde sınırlı sayıda çalışmayla desteklenmektedir. Alan yazın incelendiğinde, ebeveynin bilişsel esnekliği ile çocuğun kaygı düzeyi arasındaki doğrudan ilişkiye odaklanan araştırmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Bunun başlıca nedenlerinden biri, bilişsel esneklik kavramının psikoloji literatüründe görece yeni bir kavram oluşudur. Çoğu araştırma, çocukların kaygı düzeylerini açıklamak için daha çok ebeveyn tutumları, bağlanma stilleri, sosyoekonomik durum veya ebeveynin kaygı düzeyi gibi daha makro düzeydeki değişkenlere odaklanmıştır. Ayrıca, bilişsel esneklik çoğunlukla bireysel düzeyde, yani yetişkinin kendi yaşantısı bağlamında ele alınmakta; ebeveynlik davranışlarıyla bağlantısı ise sınırlı ölçüde araştırılmaktadır. Bu nedenle, ebeveynin bilişsel süreçlerinin çocukların duygusal gelişimi üzerindeki etkisini doğrudan ele alan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu bağlamda, bu araştırmanın 340 kişilik örneklemle elde ettiği bulgular, literatürdeki önemli bir boşluğa katkı sunduğu; ebeveyn bilişsel esnekliğinin çocukların kaygı düzeyi üzerindeki belirleyici rolünü ortaya koyarak alana yeni bir bakış açısı kazandırdığı düşünülmektedir.

Ebeveyn tutumları ile çocukların kaygı düzeyleri arasındaki ilişki bulgusuna yönelik tartışma. Anne baba tutum ölçeğinin istenmeyen tutumları ile çocuklarının kaygıları arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu durum, olumsuz ebeveyn tutumlarının (örneğin, aşırı otoriterlik, reddedilme, ihmalkârlık) ebeveynlere göre çocuklarının kaygı düzeyini artırdığını göstermektedir.

Ahmadova (2019) tarafından gerçekleştirilen ve annelerin bağlanma biçimleriyle ebeveyn tutumları ile çocukların ruhsal ve davranışsal problemleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmaya, 237 anne ve çocuğu katılmıştır. Çalışma bulgularına göre, otoriter tutum sergileyen ebeveynlerin çocuklarında duygusal ve davranışsal problemlerin daha sık görüldüğü belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizi, otoriter ebeveynlik yaklaşımının çocuklarda duygudurum bozuklukları, davranışsal sorunlar ve dikkat eksikliği/hiperaktivite gibi belirtilerin ortaya çıkma riskini artırdığını göstermektedir. Öte yandan, demokratik tutum sergileyen ebeveynlerin çocuklarının daha fazla olumlu sosyal davranış gösterdiği saptanmıştır.

Benzer sonuçlara ulaşılan, Bakhla vd., (2013) tarafından çocuklarda kaygı ve alt türlerinin yaygınlığını belirlemek ve ebeveyn tutumları ile çocuk kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülen çalışmada, otoriter ebeveyn tutumuna sahip anne babaların çocuklarında kaygı düzeylerinin anlamlı biçimde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anne baba tutum ölçeğinin destekleyici ve kabul edici tutumlarını yansıtan istendik tutum alt boyutu ile çocukların kaygıları arasında ise düşük düzeyde, ancak istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuç, ebeveynlerin çocuklarına karşı daha destekleyici, sevgi dolu ve kabul edici yaklaştıklarında, çocukların kaygı düzeylerinde bir miktar azalma olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, literatürde olumlu ebeveynlik tutumlarının çocukların duygusal güvenliği üzerinde koruyucu bir etkisi olabileceğini savunan araştırmalarla paralellik göstermektedir. Bu araştırmalardan biri olan, Sarıçam ve Çetintaş (2015) tarafından yürütülen çalışmada, ebeveyn tutumları ile öğrencilerin okul kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, 5. ve 6. sınıfa devam eden 120 öğrenci ile bu öğrencileri değerlendiren 12 öğretmen oluşturmuştur. Elde edilen bulgular, ebeveyn tutumlarının okul kaygısı üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Demokratik ebeveyn tutumunun artmasıyla birlikte okul kaygısının azaldığı; buna karşılık aşırı koruyucu, reddedici, ihmalkâr/ilgisiz ve otoriter tutumların artış göstermesiyle okul kaygısının da yükseldiği belirlenmiştir. Bu doğrultuda, hem mevcut araştırmanın hem de literatürdeki bulguların, ebeveyn tutumlarının çocukların kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir rol oynadığını ortaya koyduğu ve özellikle olumsuz tutumların kaygı üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Ebeveyn tutumları ile ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik tartışma. Ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile ebeveyn tutumlarından istendik tutum alt boyutu arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur. Bu bulgu, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri artıkça, ebeveynlerinin olumlu tutumlarının da arttığını göstermektedir. Diğer boyut olan ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile ebeveyn tutumlarından istenmeyen tutum arasında ise orta düzeyde ve negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre ebeveynlerin bilişsek esneklik düzeyi artıkça, ebeveynlerin olumsuz tutumlarının da azaldığını göstermektedir. Bu iki bulguya bakıldığında ebeveyn tutumları ile bilişsel esneklik düzeyleri birbirini etkilemektedir.

Literatürde ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri ve ebeveyn tutumları arasında ilişkinin incelendiği sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Benzer bulguların elde edildiği çalışmalardan biri, Pan vd. (2024) tarafından Şanghay'da 893 ebeveyn-çocuk çifti ile gerçekleştirilen ve ebeveyn psikolojik esnekliğinin çocukların problem davranışları üzerindeki etkisinin yanı sıra, ebeveynlik tutumlarının bu ilişkideki aracı rolünü inceleyen araştırmadır. Araştırma sonuçları, annelerin psikolojik esneklik düzeylerinin çeşitli ebeveynlik tutumları ve çocuk davranışlarıyla anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Buna göre, annelerin psikolojik esnekliği; annelerin demokratik ebeveynlik tutumlarıyla pozitif yönde, otoriter ebeveynlik tutumlarıyla ise negatif yönde anlamlı bir ilişki içindedir. Ayrıca annelerin psikolojik esneklik düzeyi, babaların psikolojik esnekliğiyle ve babaların demokratik ebeveynlik tutumlarıyla pozitif yönde ilişkiliyken, babaların otoriter tutumlarıyla negatif yönde ilişkilidir. Tüm bunlara ek olarak, annelerin psikolojik esnekliği çocukların problem davranışlarıyla da negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Bu bulgular, ebeveyn psikolojik esnekliğinin hem diğer ebeveynin tutumları hem de çocukların davranışsal özellikleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Bulgular, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile benimsedikleri ebeveyn tutumları arasında çift yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Bilişsel esnekliği yüksek ebeveynlerin, çocuk yetiştirirken daha olumlu ve demokratik tutumlar sergilediği; buna karşılık bilişsel esnekliği düşük olan ebeveynlerin daha otoriter ya da olumsuz tutumlara yöneldiği görülmektedir. Bu durum, ebeveynin kendi düşünce ve duygu süreçlerini yönetebilme becerisinin, çocuğuyla kurduğu ilişkiye doğrudan yansıdığını göstermektedir. Ancak, literatür incelendiğinde ebeveyn bilişsel esnekliği ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaların oldukça sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu alandaki çalışmaların sayıca az olması, mevcut bulguların önemini artırmakta ve daha fazla araştırmaya duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır. Özellikle kültürel farklılıklar, ebeveynlik anlayışları ve bireysel psikolojik özelliklerin bu ilişkiyi nasıl şekillendirdiğini anlamak adına, ilerleyen dönemlerde yapılacak nitelikli çalışmalar, alana önemli katkılar sağlayacaktır. Bu bağlamda, yürütülen bu araştırmanın, ebeveyn bilişsel esnekliğinin çocuk yetiştirme tutumları üzerindeki etkisine dair literatüre özgün ve anlamlı bir katkı sunduğu söylenebilir. Elde edilen bulgular, ebeveynlerin bilişsel esneklik becerilerinin güçlendirilmesinin, çocukların duygusal iyi oluşunu desteklemede önemli bir potansiyel taşıdığını da ortaya koymaktadır.

Ebeveyn tutumlarının ve bilişsel esneklilk düzeylerinin çocukların kaygı düzeylerini yordamasına ilişkin tartışma. Spence Çocuklar İçin Kaygı Ölçeği toplam puanını yordayan bilişsel esneklik, istenen ebeveyn tutumu ve istenmeyen ebeveyn tutumu değişkenlerinden iki tanesi anlamlı yordayıcı olarak belirlenmiştir. Bunlardan ilki, ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyidir ve bu değişken, çocukların kaygı düzeyini negatif yönde yordayarak, ebeveynlerin esnek düşünme becerileri arttıkça çocuklarına dair algıladıkları kaygı düzeyinin azaldığını göstermektedir. Ayrıca, bilişsel esnekliğin modeldeki en güçlü yordayıcı değişken olduğu görülmüştür. İkinci anlamlı yordayıcı ise istenmeyen (olumsuz) ebeveyn tutumlarıdır; reddedici, baskıcı veya tutarsız davranışlar, çocukların kaygı düzeyini artıran önemli bir risk faktörü olarak öne çıkmaktadır. Buna karşılık, destekleyici ve kabul edici ebeveyn tutumlarının çocukların kaygı düzeyi üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisi gözlenmemiştir.

Çocukların kaygıları ile istendik ebeveyn tutumları arasındaki ilişki incelendiğinde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiş ancak regresyon analizinde ise anlamlı yordayıcı olmadığı görülmüştür. Bu durum, destekleyici ve kabul edici tutumların çocuk kaygısı üzerindeki etkisinin doğrudan değil, dolaylı ya da başka değişkenler aracılığıyla ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir. Örneğin, çocukların bireysel mizaç özellikleri, ebeveynin kaygı düzeyi ya da aile içi iletişim gibi aracı değişkenler, bu ilişkiyi etkileyebilir. Ayrıca korelasyon analizinde çıkan anlamlı ancak düşük düzeyli ilişkinin, çoklu değişkenler kontrol edildiğinde etkisini yitirmesi de beklenen bir durumdur. Bu durum, istendik tutumların çocuk kaygısını tek başına güçlü bir şekilde açıklamakta yetersiz kaldığını göstermektedir. Benzer bulguların elde edildiği Teke vd. (2020) araştırma bulgularına göre hem anne hem de babadan algılanan demokratik tutum ile çocukların sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamaktadır. Buna karşın, ebeveynlerden algılanan otoriter tutum ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Teke vd., (2020) çalışmasında demokratik ebeveyn tutumu ile çocukların sosyal kaygısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmaması elde ettiğimiz çalışma bulguları ile ters düşmektedir. Ancak çalışmada bu tutumun çocuk kaygısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ancak etkisi düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu durum, demokratik tutumun çocuk kaygısını doğrudan ve güçlü biçimde etkilemeyebileceğini, ancak yine de kaygı düzeyinde bir farklılık yaratabileceğini göstermesi açısından önemlidir.

Dolayısıyla, ebeveynin olumlu tutumlarının çocukların kaygı düzeyleri üzerinde bir etkisi olmakla birlikte, bu etkinin dolaylı yollarla, örneğin ebeveynin bilişsel esneklik düzeyi, stresle başa çıkma biçimi veya çocuğun algısal faktörleri aracılığıyla ortaya çıkabileceği

değerlendirilmektedir. Bu bulgular, ebeveyn tutumlarının çocuk kaygısı üzerindeki etkisinin çok yönlü olduğunu ve yalnızca tutumla değil, çevresel ve bireysel faktörlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Genel olarak, araştırma bulguları çocukların kaygı düzeyindeki değişimin anlamlı bir biçimde açıklanabildiğini ve bu süreçte özellikle ebeveyn bilişsel esnekliği ile olumsuz ebeveyn tutumlarının belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bilişsel esnekliği yüksek olan ebeveynlerin, karşılaştıkları durumlara uyum sağlama ve etkili problem çözme becerileri sayesinde çocuklarının kaygı düzeylerini düşürebildiği görülmektedir. Buna karşılık, reddedici, baskıcı veya tutarsız ebeveynlik yaklaşımları, çocuklarda kaygı gelişimini artıran önemli bir risk faktörü olarak öne çıkmaktadır. Destekleyici ve kabul edici olumlu ebeveyn tutumlarının ise çocukların kaygı düzeyi üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisinin bulunmaması, bu tutumların daha çok dolaylı yollardan veya diğer psikososyal değişkenlerle etkileşim halinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuçlar, çocukların duygusal iyi oluşunu desteklemek amacıyla ebeveyn bilişsel esnekliğinin güçlendirilmesi ve olumsuz ebeveynlik tutumlarının azaltılmasına yönelik çalışmaların önemini vurgulamaktadır.

ÖNERİLER

Bu araştırmanın bulgularından hareketle, çocukların kaygı düzeyleri ile ebeveyn tutumları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkileri anlamaya yönelik bazı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda aşağıda hem uygulayıcılar hem de araştırmacılar için çeşitli öneriler sunulmuştur:

- Baba ebeveynlerin çocuk kaygısını daha yüksek algılaması nedeniyle, baba katılımını artırmaya yönelik ebeveyn danışmanlığı programları geliştirilmelidir.

- Eğitim düzeyi düşük ebeveynlere yönelik, çocuk kaygısını tanıma ve yönetme konusunda erişilebilir psiko-eğitimler yaygınlaştırılmalıdır.

- Aile destek programlarında, ebeveynlerin bilişsel esneklik becerilerini geliştirmeye yönelik içeriklere yer verilmelidir.

- Olumsuz ebeveyn tutumlarını azaltmak için, destekleyici ve demokratik ebeveynlik becerileri eğitimleri artırılmalıdır.

- Ebeveyn bilişsel esnekliği ve tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Bu nedenle karşılaştırmalı ve kültürel farklılıkları içeren araştırmalar artırılmalıdır.

- Bilişsel esnekliğin ebeveyn tutumları ve çocuk psikolojisi üzerindeki rolünü derinlemesine inceleyen kapsamlı çalışmalar yapılmalıdır.

- Araştırmada kullanılan veriler ebeveynlerin öz-bildirimlerine dayalıdır. Bu nedenle, ilerleyen araştırmalarda çocuk görüşmeleri, öğretmen değerlendirmeleri veya gözlem verileri gibi farklı veri kaynaklarının kullanılması önerilmektedir.

- Ebeveynin psikolojik sağlamlığının çocuk üzerindeki etkisini anlamak için boylamsal ve deneysel araştırmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Ahmadova, P. (2019). *Annenin bağlanma özelliği ile ebeveyn tutumları ve çocukların ruhsal, davranışsal durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akatlı, R., ve Tuncay, G. Y. (2022). Ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin çocuk yetiştirme tutumları üzerindeki yordayıcı rolü. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi, 6*(1), 175-203.

Akçay Özcan, D., ve Kıran Esen, B. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal Of Eurasian Education And Culture*(1), 1-8.

Akın, A. (2006). *Başarı amaç oryantastonları ile bilişötesi farkındalık, ebeveyn tutumları ve akademik başarı arasındaki ilişkiler.* Yüksek Lisans, Sakarya Üniversitesi.

Aksel, Ş., Gün, Z., ve Yılmaz Irmak, T. (2007). Migration and psychological status of adolescents in Turkey. *Adolescense, 42*(167), 589-602.

Aksoy, A. B., ve Dere Çiftçi, H. (2018). Duygusal Gelişim. N. Aral, ve T. Duman (Dü) içinde, *Eğitim Psikolojisi* (2 b., s. 178-208). Pegem.

Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim, 11*(2), 35-53.

Alaimo, S., ve Cascio, M. I. (2015). Adult attachment, emotional dysregulation and metacognitive functions in patients with personality disorders. *Psychology, 6*(14), 1940-1950.

Alhas, U. (2021). *Ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi ile algılanan anne baba tutumu Arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Arslan, H., Mergen, H., Erdoğmuş Mergen, B., Arslan, E., ve Ayyıldız, Ü. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve benlik saygısı puanlarının farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Medical Sciences, 11*(1), 1-13.

Aslan, H., ve Karakoç, Z. (2018). Ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeyleri. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi, 4*(3), 65-77.

Atalay, D., ve Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi, 50*(230), 815-834.

Avcı, S., ve Akıncı, T. (2023). Üniversite öğrencilerinin ebeveyn stilleri ile öz düzenlemeli öğrenme stratejilerini kullanma düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 57*(57), 109-127.

Aydın, H. K., ve Can, H. (2023). Uzmanlık ve bilişsel esneklik. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 24*(45), 857-872.

Aydoğdu, F., ve Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn tutumlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*(2), 569-585.

Ayıtgu Metin , G., Zengin, O., ve Erkoç, B. (2022). çocuklarda sosyal öğrenme sürecinin sosyal hizmet perspektifinden incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 22*(54), 43-62.

Bakhla, A. K., Sharan, R., Binay, Y., Verma, V., Chaudhury, S., ve Sinha, P. (2013). Anxiety in school students: Role of parenting and gender. *Industrial Psychiatry Journal, 22*(2), 131-137.

Başbuğ, S., Cesur , G., ve Durak Batıgün, A. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimi ve yetişkin ayrılma anksiyetesi: Kişilerarası bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi, 28*(4), 255-267.

Başer, E. (2020). *Yaygın Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde anne baba tutumlarının incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi.

Batum Panayırcı, P. (2012). *Obsesif kompulsif belirtilerin yordanmasında algılanan ebeveynlik biçimleri, üstbilişsel inançlar, obsesif inançlar ve düşünce kontrol yöntemlerinin rolü: üstbilişsel model çerçevesinde bir inceleme.* Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

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

Bayram, F., Özkamalı, E., ve Çiftçi, S. (2021). Tercih sürecindeki üniversite adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *20*(77), 98-120.

Beck, A. T., ve Clark, D. A. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders science and practice.* New York: The Guilford Press.

Beğenmiş, P., ve Kökrek, Z. (2024). Yetişkinlerin kişilik özellikleri ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(62), 261 - 271.

Blatt, S. J., ve Levy, K. N. (2003). Attachment theory, psychoanalysis, personality development, and psychopathology. *Psychoanalytic Inquiry, 23*(1), 102-150.

Bozacı, İ., ve Geçmiş Yüksel, H. (2024). Aşırı ebeveyn kontrolünün sosyal kaygı ve gösteriş tüketimine etkisinin incelenmesi: Genç tüketiciler üzerine bir araştırma. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14*(2), 239-256.

Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi.

Burstein, M., ve Ginsburg, G. S. (2010). The effect of parental modeling of anxious behaviors and cognitions in school-aged children: An experimental pilot study. *Behaviour Research and Therapy, 48*(6), 506-515.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2024). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (36. b.). Ankara: Pegem Akademi.

Canas, J. J., Fajardo, I., ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors, 1*(3), 297-301.

Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antolí, A., ve Fajardo, I. (2003). Conitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics, 46*(5), 482-501.

Castaneda, D. I., ve Rios, M. F. (2007). From ındividual learning to organizational learning. *The Electronic Journal of Knowledge Management, 5*(4), 363-372.

Ceylan, Ö. (2017). *Anne baba tutumları ile çocuğun sosyalleşme süreci arasındaki ilişki: okul öncesi örneği.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Cohen, L., Manion, L., ve Morrison, K. (2005). *Research Methods in Education* (5th Ed.). London: Routledge Falmer.

Collins, N. L., ve Feeny, B. C. (2000). A safe haven: an attachment theory perspective on support seeking and caregiving in ıntimate relationships. *Joumal of Peisonality and Social Psychology, 78*(6), 1053-1073.

Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (19. b.). (T. Ergene, Çev.) Mentis Yayıncılık.

Çağatay, S. E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantı düzeyi ile bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi.

Çavdar, F., ve Erdoğan, P. (2023). Aşırı koruyucu ebeveynlerin öğrencilerin akademik başarısına yönelik görüşlerinin incelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change, 6*(2), 300-318.

Çetin Özden, E. (2010) *Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi)., Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çetin, E., ve Eker, E. (2019). 4-6 yaş arası çocukların kaygı düzeylerinin demografik değişkenlere göre değerlendirilmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences, 5*(21), 1220-1228.

Çetinkaya Büyükbodur, A., ve Çakıcı, A. B. (2020). Kadına yönelik psikolojik şiddetin ebeveyn tutumları ile ilişkisi: gümüşhane ili örneği. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health, 27*(1), 40-48.

Dağ, İ., ve Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi, 24*(4), 240-247.

Dalgar, G., Civil, F., Savaş, E. N., ve Şahin, A. (2022). Erken çocuklukta bağlanma: John Bowlby ve Mary Ainsworth açısından incelenmesi. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi. 5*(1), 85-92

Dalton, W., ve Frick Horbury, D. (2006). Young adults' retrospective reports of parenting by mothers and fathers: associations with current relationship quality. *The Journal of General Psychology*(1), 5-18.

Davison, G.C. ve Neale, J.M., (2004). Anormal Psikoloji, (12.b.). (Çev. M. Şahin), Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

Demirci, İ., ve Erden, S. (2016). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına etkisi. *Eğitim Bilimleri Dergisi, 43*(43), 67-83.

Deniz , Y. B. (2022). *Sosyal öğrenme teorisi ekseninde kadına yönelik şiddete ilişkin görüşler: Beyaz yakalı örneği.* Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Diril, A., (2011). *Lise Öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi)., Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dobson, K. S., ve Dozois, J. A. (2010). Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. *Handbook of cognitive behavioral therapies* (3. b., s. 3-38). içinde New York: Guilford Press.

Doğanay, M. (2022). *Okul öncesi eğitim kurumuna devam eden çocuğu olan annelerin ebeveyn tutumları ile çocuklarının öz bakım becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Dryden, W., ve Ellis, A. (2001). Rational emotive behavior therapy. *Handbook of cognitive–behavioral therapies* (2 b., s. 295–348). içinde New York: Guilford Press.

Duman, B. (2008). Öğrenme-öğretme sürecindeki entelektüel şizofrenizm. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6*(2), 287-321.

Durak Batıgün, A., ve Büyükşahin Sunal, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 11*, 105-114.

Durmuşoğlu Saltalı, N., ve Arslan, E. (2012). Ebeveyn tutumlarının anasınıfına devam eden çocukların sosyal yetkinlik ve içe dönüklük davranışını yordaması. *İlköğretim Online, 11*(3), 729-737.

Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psiokolojik danışmanın yalnızlık ve fonksşyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi.* Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Edemen, Y. A. (2021). *Kişilerin ebeveynlerine bağlanmaları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Eftilti, E. (2016). Saldırganlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar. N. Sargın, S. A., ve A. Ünal içinde, *Eğitim ve Psikolojiden Yansımalar* (s. 17-36). Çizgi Kitabevi.

Eraslan Çapan, B. (2019). Psikanaliz. Z. Karakaş, ve Y. Yavuzer (Dü) içinde, *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları* (2.Baskı b., s. 25-55). Pegem Akademi.

Erbil, N., Divan, Z., ve Önder, P. (2006). Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 3*(10), 7-16.

Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10*(10), 120-133.

Erözkan, A. (2012). Ergenlerde kaygı duyarlığı ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *12*(1), 43-57.

Ersevim, İ. (2005). *Freud ve Psikanalizin Temel İlkeleri* (2. b.). Asos Yayınları.

Eryavuz, A. (2006). *Çocuklukta algılanan kabul veya reddin yetişkinlik dönemi yakın ilişkileri üzerindeki etkileri.* Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi.

Ewen, R. B. (2003). *An introduction to theories of personality* (6. b.). Psychology Press.

Fazıloğlu, Y. (2018). Sosyal Gelişim. N. Aral, ve T. Duman (Dü) içinde, *Eğitim Psikolojisi* (2 b., s. 319-338). Ankara: Pegem.

Field , A. P., Lester, K. J., Cartwright-Hatton, S., Harold, G. T., Shaw, D. S., Natsuaki, M. N., ve Leve, L. D. (2020). Maternal and paternal influences on childhood anxiety symptoms: A genetically sensitive comparison. *Journal of Applied Developmental Psychology, 68*, 101-123.

Fónagy, P. (2001). *Attachment Theory and Psychoanalysis.* New York: Other Press.

Fonagy, P., ve Target, M. (2002). Fathers in modern psychoanalysis and in society: The role of the father and child development. *The Importance of Fathers: A Psychoanalytic Re-evaluation* (s. 41-60). içinde New York: Brunner-Routledge.

Foxman, P. (2004). *The worried child: Recognizing anxiety in children and helping them heal.* Kaliforniya, Alameda: Hunter House Inc.

Friedberg, R. D., ve Brelssford, G. M. (2013). Training methods in cognitive behavioral therapy: Tradition and invention. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 27*(1), 19-29.

Gençtan, E. (2017). *Psikanaliz ve Sonrası* (16. Baskı b.). Metis.

George, D., ve Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference. 11.0 Update* (4 b.). Boston: Allyn & Bacon.

Gözel Şahin, G., Durat, G., ve Şahin, S. (2022). Bipolar bozukluk tanılı hastalarda ayrılık kaygısı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Kocatepe Tıp Dergisi, 23*(4), 414-420.

Gülay Ogelman, H., ve Özyürek, A. (2021). Anne-baba tutum ölçekleri (4-12 yaş): geliştirilmesi, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Eğitim Bilim ve Teknoloji Dergisi*, *7*(1), 1-16.

Gümüş, E. (2006). Benlik değeri ve fonksiyonel tutumlara dayalı bir sosyal kaygı tahmini. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(26), 63-75.

Günalp, A. (2007). *Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi (Aksaray ili örneği).* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13*(4), 2071-2085.

Güner Algan , A., ve Şendil, G. (2013). Okul öncesi çocuklar ve ebeveynlerinin bağlanma güvenlikleri ile çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkiler. *Psikoloji Çalışmaları, 33*(1), 55-68.

İmiroğlu, A., Demir, R., ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *20*(80), 2037-2057.

Karabulut Demir, E. (2007). *Ebeveyn tutum ölçeği (ETÖ).* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi.

Karabulut Demir, E., ve Şendil , G. (2008). Ebeveyn tutum ölçeği. *Türk Psikoloji Yazıları, 11*(21), 15-25.

Karagöz, Ş., Kocaer, H. O., ve Ünveren, A. (2023). Düzenli egzersiz yapan 60 yaş ve üzeri bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve bilişsel esneklik durumlarının yaşam doyumu üzerine etkisi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi, 4*(1), 208-228.

Karakaş, Y. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karakelle, S., ve Şentürk, C. (2006). Üst bilişsel düzeyleri yüksek ve düşük öğrencilerin ebeveyn tutumlarının incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları, 26*, 45-56.

Kaya, G. (2020). *Okul öncesi çocuğa sahip annelerin ebeveyn tutumları ile çocukların ayrılık kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Kaya, M. (2021). Ayrılma kaygısı bozukluğu üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi, 4*(2), 209-220.

Kekeç, A. N. (2019). *Ergenlik dönemindeki bireylerde saldırganlık davranışları ve algılanan anne baba tutumları.* Yüksek Lisans, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kesici, Ş., Hamarta, E., ve Arslan, C. (2008). İlköğretim Öğrencilerinin Anne Baba Tutumları ve Rehberlik İhtiyaçlarının Mesleki Karar Verme Zorluklarını Yordaması. *İlköğretim Online, 7*(2), 361-367.

Kopp, M., Lindauer, M., ve Garthus Niegel, S. (2022). Association between maternal employment and the child's mental health: a systematic review with meta-analysis. *European Child and Adolescent Psychiatry, 33*(9), 3025-3042.

Köse Karaca, B., ve Ateş, N. (2019). Yaygın kaygı bozukluğu ve öfke kontrol probleminde şema terapiyi kullanmak: Bir vaka üzerinden anlatım. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi, 6*(2), 169-182.

Kurt, Ş. H., ve Aslan, D. (2020). Okul öncesi dönem çocuğu olan annelerin öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık ve ebeveyn tutumlarının incelenmesi. *Kadem Kadın Aratırmaları Dergisi, 6*(2), 211-240.

Li, M., Chen, X., Gong, H., Ji, W., Wang, W., Liang, S., ve Kong, A. (2021). The predictive effect of parental adult attachment on parent–adolescent attachment: The mediating role of harsh parenting. *Frontiers in Psychology, 12*, 1-9.

Majali, S. A. (2020). Positive anxiety and its role in motivation and achievements among university students. *International Journal of Instruction, 13*(4), 975-986.

Martin, M. M., ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports, 76*(2), 623-626.

Mineka, S., ve Zinbarg, R. (2006). A contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders: ıt's not what you thought ıt was. *American Psychologist, 61*(1), 10-26.

Miranda, A.R., Sierra, J.F., Roulet, A.M., Rivadero, L., Serra, S.V. ve Soria E.A. (2019). Age, education and gender effects on Wisconsin Card Sorting Test: standardization, reliability and validity in healthy Argentinian adults. *Aging Neuropsychology and Cognition, 27*(7), 1-19.

Mofrad, S., Rohani, A., ve Samah, B. (2009). Perceived parental overprotection and separation anxiety: does specific parental rearing serve as specific risk factor. *Asian Social Science, 5*(11), 109-116.

Nas, E. (2023). Ebeveynlik tutumuna yeni bir bakış: Merhametli ebeveynlik. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 12*(3), 1924-1947.

Neal, J., ve Frick Horbury, D. (2001). The effects of parenting styles and childhood attachment patterns on ıntimate relationships. *Journal of*(28), 178-184.

Orbay, Ö. ve Ayvaşık, H. B. (2006). Spence çocuklar için kaygı ölçeği-ebeveyn formu: Ön çalışma. *Türk psikoloji yazıları*, *9*(18), 33-48.

Öğretir-Özçelik, A.D. ve Şıvkın, E. (2019). Farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki anne tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Asya Studies*, *3*(9), 1-14.

Özada, A., ve Duyan, V. (2018). Ebeveyn-çocuk ilişkisi ve Zorbalık. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care, 12*(1), 49-55.

Özel, D., ve Çetinkaya Yıldız, E. (2020). Kapsayıcı eğitim ve ekolojik model. *Journal of Inclusive Education in Research and Practice, 1*(2), 16-28.

Özer, İ. Ö. (2018). Bağlanmanın doğal sonucu: Ayrılma kaygısı. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 3*(1), 125-134.

Özkalp, E. (2010). *Davranış bilimleri.* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Özler Ervüz, F., ve Öztürk, M. (2024). Üniversite öğrencilerinin genel aidiyet duygularının belirleyicileri: anne-baba tutumları ve bağlanma stilleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet, 35*(3), 493-513.

Öztürk, N., Gerçek Öter, E., Babacıgil, F., Ersungur, E., ve Korkut, M. (2022). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri, uyku kalitesi ve kas-iskelet ağrıları arasındaki ilişki. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 13*(1), 1-10.

Özyürek, A. (2018). Anne-baba çocuk yetiştirme tutumları ve üç farklı ölçek geliştirme çalışması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2*(22), 659-676.

Özyürek, A., ve Özkan, İ. (2015). Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*(3), s. 73-88.

Özyürek, A., ve Tezel Şahin, F. (2008). 5-6 yaş grubu çocuğa sahip ebeveynlerin demografik özelliklerinin çocuk yetiştirme tutumlarına etkisinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6*(3), s. 395-414.

Palut, B. (2008). Düşünme stilleri ve anne-baba tutumları arasındaki ilişki. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*(24), s. 01-11.

Pan, B., Wang, Y., Xu, P., Gong, Y., Zhao, C., Miao, J., ve Li, Y. (2024). The complex longitudinal influence of paternal and maternal parental psychological flexibility on child problem behavior: exploring the role of parenting styles. *BMC Psychology, 12*(793), 2-13.

Pedrelli, P., Feldman, G.C., Vorono, S., Fava, M. ve Petersen, T., (2008). Dysfunctional attitudes and perceived stress predict depressive symptoms severity following antidepressant treatment ın patients with chronic depression. *Psychiatric Research*, 161, 302–308.

Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş* (1. b.). Kaknüs Psikoloji.

Richters, K. (2010). *Child Temperament, Parenting Cllaracteristics, and Internalizing and Externalizing Behaviors as part of a Comprehensive Assessment Tool.* Master's thesis. University of Wisconsin-Stout.

Sak, R., Şahin Sak, İ., Atlı, S. ve Şahin, B. (2015). Okul öncesi dönem: anne baba tutumları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *11*(3), 972-991.

Sarı, B., ve Çiftçi, S. (2023). Velilerin sahip oldukları ebeveyn tutumlarının öğretmen, öğrenci ve sınıfa yansımalarının incelemesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 5*(3), 1400-1420.

Sarıçam, H., ve Çetintaş, K. (2015). Çocuklarda okul kaygısı üzerinde ebeveyn tutumlarının açıklayıcı rolü. *XIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi.* Mersin.

Seligman, L., ve Reichenberg, L. W. (2014). *Theories of counselling and psychotherapy: systems, strategies and skills* (4. b.). United Stetes of America: Perason Education.

Sepahvand, T. (2019). Depression and social anxiety in primary school children in the context of cognitive flexibility of mothers. *Journal of Arak University of Medical Sciences, 22*(2), 57-66.

Sirkeci, B. (2017). *Okulöncesi çocuklarının anksiyete belirtileri ile anne baba tutumu arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Soygüt Pekak, G., ve Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik biçimleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde kişilerarası şemaların aracı rolü: Şema odaklı bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi, 20*(2), 144-152.

Stevens, A. D. (2009). *Social problem -solving and cognitive flexibility: relations to social skills and problem behavior of at risk young children.* Doctoral Thesis, Seattle Pacific University.

Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim, 32*(144), 3-15.

Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E., ve 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). Kaygı, kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 6*(10), 117-135.

Talu, E., ve Elmas, İ. A. (2020). Ergenlerde akran zorbalığını konu alan ''Klass'' adlı filmin ekolojik sistemler kuramı açısından incelenmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi, 1*(2), 99-123.

Teke , E., Yılmaz, E., ve Sürücü, A. (2020). İlkokul öğrencilerinin algıladıkları anne baba Tutumları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences, 6*(1), s. 24-38.

Teze, S., ve Arslan, E. (2022). 8-10 yaş çocuklarda ayrılık kaygısı değerlendirme ölçeği Türkçe'ye uyarlama çalışması ve ayrılık kaygısının incelenmesi. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 5*(1), 134-156.

Tokgöz, Ö. (2017). *Lise sınavlarına hazırlanan çocuklarda kaygı düzeyi, yaşam kalitesi ve ebeveyn tutumları açısından cinsiyetler arasındaki farkların incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi.

Topses, G. (2012). Davranışçı ve varoluşçu–hümanistik psikolojik danışma kuramlarının ayırtedici ve örtüşen nitelikleri. *International Journal of New Trends in Arts, Sports and Science Education, 1*(3), 67-75.

Tuna, İ. (2018). *Annenin bağlanma stili ile çocuk yetiştirme tutumu ilişkisinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.

Tunca, R. (2020). *7-15 yaş arası özel öğrenme güçlüğü olan çocuklarda anne-baba tutumlarının çocukların kaygı düzeyine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Türe, H. (2009). *Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyini etkileyen faktörler.* Uzmanlık Tezi, Celal Bayar Üniversitesi.

Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluðu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri, 7*(4), 12-16.

Tüysüz, H., Doğan, N., Yiğit, S., Kaya, U., Şahin, E., ve Yılmaz, A. (2023). Ebeveyn çocuk ilişkisinin ebeveynlerin bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Socıal Scıence Development Journal, 38*(8), 87-99.

Tüzün, O., ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam, 19*(1), 24-39.

Uygun, N. (2018). *Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden çocukların oyun davranışarı, sosyal yetkinlik davranışları ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi, Van.

Uykan, E., ve Akkaynak, M. (2019). Ebeveyn tutumları ile çocukların öz düzenlemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, *6*(3), 1620-1644.

Üzümcü, B. ve Müezzin, E.E. (2018). Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyinin incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi*, *8*(1), 8-25.

Üzümcü, B., ve Müezzin, E. E. (2018). Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education, 8*(1), 8-25.

Wang, J., Liu, R.-D., ve Lin, J. M. (2025). The effect of parental psychological flexibility on children's behavioral problems: a moderated mediation model. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 19*(8), 2-11.

Watts, R. E. (2013). Adlerian Counseling. B. J. Irby, G. Brown, R. Lara-Alecio, ve S. Jackson (Dü) içinde, *The handbook of educational theories* (s. 459–472). IAP Information Age Publishing.

Williams, K., ve McGillicuddy-De Lisi, A. (1999). Coping strategies in adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology, 20*(4), 537–549.

Yaman, B. (2018). *Ebeveyn tutumlarının çocukların mizaç özellikleri ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki rolü.* Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi.

Yandım, M. B. (2022). *Bilişsel davranışçı terapi ve yeni kuşak bilişsel davranışçı terapilerde yaygın kaygı bozukluğunun tedavisi.* Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

Yaşar Ekici, F., ve Balcı, S. (2019). Okul Öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi 9*(1), 65-77.

Yavuzer, H. (2001). *Yaygın Ana-Baba Tutumları: Ana-Baba Okulu* (9. b.). Ankara: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2015). *Çocuk Eğitimi El Kitabı* (33 b.). İstanbul: Remzi Kitapevi.

Yazgan İnanç, B., ve Yerlikaya, E. E. (2018). *Kişilik Kuramları* (14 b.). Ankara: Pegem Akademi.

Yerin Güneri, O. (2019). Psikodinamik Yaklaşımlar. B. Yeşilyaprak (Dü.) içinde, *Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı: Kuramdan Uygulamaya* (10. b.).

Yerlikaya, E. E. (2019). Davranışçı Terapiler. Z. Karataş , ve Y. Yavuzer (Dü) içinde, *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları* (2. b.). Pegem Akademi.

Yıldız, C. (2008). *Üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma.* Yüksek Lisans Tezi, Konya Selçuk Üniversitesi.

Yıldız, M. (2019). Bilişsel terapi. Z. Karataş, ve Y. Yavuzer (Dü) içinde, *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (2. b., s. 313-348). Ankara: Pegem Akademi.

Yıldız, S. A. (2004). Ebeveyn Tutumları ve saldırganlık. *Polis Bilimleri Dergisi, 6*(3-4), 131-150.

Yılmaz, O. (2024). *Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü.* Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Yüksel, G. (2018). Davranışçı Öğrenme Kuramları. N. Aral, ve T. Duman (Dü) içinde, *Eğitim Psikolojisi* (2. b., s. 294-317). Pegem Akademi.

Zeevi-Cousin, A., ve Lavenda, O. (2023). The mediating role of parenting style in the relationship between parents' openness to different ways of thinking and child anxiety. *Children, 10*(9), s2-10.

EKLER

Ek-1 Aile Bilgi Formu

Cinsiyet	Kadın: ☐ Erkek: ☐
Yaş	
Eğitim Durumu	İlkokul: ☐ Ortaokul: ☐ Lise: ☐ Üniversite: ☐ Yüksek Lisans/Doktora: ☐ Hiçbiri: ☐
Çalışma Durumu	Çalışıyor: ☐ Çalışmıyor: ☐
Gelir Düzeyi	0-20.000: ☐ 20.000-45.000: ☐ 45.000- +: ☐
Medeni Durum	Evli: ☐ Bekar/Boşanmış: ☐ Yeniden Evlenmiş: ☐ Dul: ☐
İlkokula Giden Çocuğunuzun Yaşı	

Ek-2

Anne-Baba Tutum Ölçekleri (4-12 Yaş)

İstendik Anne-Baba Tutumları Ölçeği		Her zaman	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1	Çocuğumu duygu, düşünce ve problemleri hakkında konuşması için cesaretlendiririm.					
2	Çocuğumu, kendi kendine yapabileceği şeyleri denemesi için cesaretlendiririm.					
3	Çocuğum olumlu bir davranış sergilediğinde beğenimi belirtirim.					
4	Çocuğuma olan sevgimi güzel sözlerle, ona sarılarak ve onu öperek gösteririm.					
5	Çocuğumu, sözünü kesmeden dinlerim.					
6	Çocuğuma yapabileceği sorumluluklar veririm.					
7	Aile içinde kurallar belirlerken çocuğumun kararlara katılmasını sağlarım.					
8	Çocuğuma kuralların nedenleri ile ilgili açıklamalar yaparım.					
9	Çocuğum yanlış davranışlar sergilediğinde, ona doğru davranış seçenekleri sunarım.					
10	Çocuğuma yaptığı işi tamamlayabilmesi için yeterli zaman tanırım.					
11	Yaptığım hataları kabul ederek çocuğuma örnek olurum.					
12	Çocuğumla nitelikli zaman geçirmeye özen gösteririm.					
13	Çocuğumun ilgi, istek ve ihtiyaçlarına duyarlıyım.					
14	Çocuğumla ilgili kararlarda, onun düşüncelerini dikkate alırım.					
İstenmeyen Anne-Baba Tutumları Ölçeği		Her zaman	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1	Çok sıcak veya çok soğuk havalarda hasta olabileceğini düşünerek çocuğumun dışarı çıkmasına izin vermem.					
2	Çocuğuma, istediğim gibi bir çocuk olursa onu daha çok seveceğimi söylerim					
3	Çocuğuma bir ceza verdikten sonra pişman olup ondan özür dilerim.					
4	Çocuğumun yapmak istemediği işleri onun yerine ben yaparım.					
5	Çocuğumu her konuda yaşıtlarıyla kıyaslayarak başarılı olması için zorlarım.					
6	Çocuğumun yanlış bir davranışında eşim ya da aileden biri kızarsa, onu savunurum.					

7	Çocuğum üzülmesin diye her isteğini yerine getirmeye çalışırım.					
8	Çocuğumun hoş gördüğüm davranışlarına kızdığım, bazen de kızdığım davranışlarını hoş gördüğüm olur.					
9	Çocuğum bir şey istediğinde, ona alacağımı söylesem de almayabilirim.					
10	Çocuğuma istediğini yapacağımı söyler, daha sonra benim istediğim olması için onu ikna ederim.					
11	Çocuğum sözümü dinlemediğinde ona kızar, bağırırım.					
12	Çocuğumu ceza vermekle tehdit ederek disipline etmeye çalışırım.					
13	Çocuğum sözümü dinlemediğinde, onu fiziksel olarak cezalandırırım.					

Ek - 3

Bilişsel Esneklik Envanteri

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.	**Hiç uygun değil**	**Pek uygun değil**	**Kararsızım**	**Uygun**
Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4
Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4
Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4
Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4
Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4
Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdekinin dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4
Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4
Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4
Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4
Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyımdır.	1	2	3	4
Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4
Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4
Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4
Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4
Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4
Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4
Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4
Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4
Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4
Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4

Ek- 4

Spence Çocuklar için Kaygı Ölçeği-Ebeveyn Formu

Aşağıda çocuğunuzu tanımlayan (anlatan) bazı ifadeler yer almaktadır. Her bir ifade için çocuğunuzu en iyi tanımlayan cevabı daire içine alınız. Lütfen tüm ifadelere cevap veriniz.

	Hiçbir zaman	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Bazı şeylere endişelenir.				
2. Karanlıktan korkar.				
3. Bir sorunu olduğunda midesinden garip sesler geldiğinden şikayet eder.				
4. Korku duyduğunu söyler.				
5. Evde yalnız kalmaktan korkar.				
6. Sınav olacağı zaman korkar.				
7. Genel (umumi) tuvaletleri kullanmaktan korkar.				
8. Benden ya da ailesinden uzakta kalmaktan endişe duyar (korkar).				
9. Başkalarının önünde kendini küçük düşürmekten korkar.				
10. Okulda başarısız olmaktan endişelenir (korkar).				
11. Ailemizdeki birinin başına kötü bir şey gelmesinden endişelenir.				
12. Hiçbir neden yokken aniden nefes alamayacak gibi olduğundan şikayet eder.				
13. Bazı şeyleri yapıp yapmadığını sürekli kontrol eder (elektrik düğmelerinin kapalı olup olmadığı, kapının kilitli olup olmadığı gibi).				
14. Tek başına uyumaktan korkar.				
15. Korktuğu ya da kendini kötü hissettiği için sabahları okula giderken sorun çıkartır (okula gitmek istemez).				
16. Köpekten korkar.				
17. Kafasından kötü ya da saçma düşünceleri atamıyor gibi görünür (kafasındaki kötü ya da saçma düşüncelerden kurtulamıyor gibi görünür).				
18. Bir sorunu olduğunda kalbinin çok hızlı çarptığından şikayet eder.				
19. Hiçbir neden yokken aniden titremeye ve sallanmaya başlar.				

	Hiçbir zaman	Bazen	Sık sık	Her zaman
20. Başına kötü bir şey geleceğinden endişelenir.				
21. Doktora ya da dişçiye gitmekten korkar.				
22. Bir sorunu olduğunda eli ayağı boşalıp titremeye başlar.				
23. Yüksekten korkar.				
24. Kötü şeylerin olmasını önlemek için kendi kendine bazı şeyler tekrarlar (örn, sayı sayar, belli kelimeleri tekrarlar).				
25. Arabaya trene ya da otobüse binmekten korkar.				
26. Başka insanların onu hakkında ne düşüneceği konusunda endişelenir.				
27. Kalabalık yerlerde bulunmaktan korkar (alışveriş merkezleri, sinema, otobüs, park gibi).				
28. Hiçbir neden yokken aniden korkuya kapılır.				
29. Böcekten ya da örümcekten korkar.				
30. Hiçbir neden yokken başının döndüğünden ya da bayılacak gibi olduğundan şikayet eder.				
31. Sınıfta herkesin önünde konuşması gerektiğinde kaygılanır.				
32. Hiçbir neden yokken aniden kalbinin çok hızlı çarpmaya başladığından şikayet eder.				
33. Ortada korkacak hiçbir neden yokken aniden korkuya kapılacağı duygusu onu endişelenir (kaygılandırır).				
34. Asansör, küçük oda gibi küçük ve kapalı yerlerde bulunmaktan korkar.				
35. Bir şeyleri tekrar tekrar yapar (ellerini yıkamak, temizlik yapmak ya da eşyalarını belirli bir sırada dizmek gibi).				
36. Kafasındaki kötü ve saçma düşüncelerden ya da görüntülerden rahatsız olur.				
37. Kötü şeylerin olmasını engellemek için bazı şeyleri belirli bir sırada yapmak zorunda hisseder (ellerini yıkamak ya da eşyalarını belli sırada yerleştirmek gibi).				
38. Geceyi başka yerde geçirmekten korkar.				

39. Çocuğunuzun korktuğu ya da onu korkutan başka bir şey var mı?

EVET HAYIR

Eğer varsa neler olduğunu yazınız ve bunlardan hangi sıklıkta korktuğunu belirtiniz.

1.

2.

Ek- 5

‘Anne-Baba Tutum Ölçekleri (4-12 yaş)’ Ölçek Kullanım İzni

ARZU OZYUREK 6 Mart 2024 15:38
Alıcı:

Merhaba,
Ölçekle ilgili tüm bilgileri makale kaynağında bulabilirsiniz. Ekte gönderiyorum. Akademik çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Kolay gelsin.

Prof.Dr.Arzu ÖZYÜREK
Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bl.
Demir Çelik Kampüsü/KARABÜK

Prof. Arzu OZYUREK (PhD)
karabuk University. Faculty of Health Sciences
Department of Child Development
Karabuk/Turkey

4-12 yaş AB tutum ölçekleri.pdf
830K

Ek- 6

‘Bilişsel Esneklik Envanteri’ Kullanım İzni

Fatma Gizem Özen 5 Mart 2024 18:49
Alıcı:

Merhaba,
Ben Psikolojik ve Danışmanlık bölümü mezunu Fatma Gizem Özen. Uludağ Üniversitesi Kadın ve Aile Çalışmaları programında yüksek lisans yapmaktayım.

Doç.Dr. Pınar Bağçeli Kahraman’nın tez danışmanlığında “İlkokul Çocuklarının Ebeveynlerinin Tutumları, Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Çocuklarında Algıladıkları Kaygı Arasındaki İlişki” başlıklı tezimde sizin Türkçeye uyarlama ve geçerlik güvenilirlik çalışmalarını yapmış olduğunuz “Bilişsel Esneklik Envanteri”ni izniniz olursa kullanmak isterim. İzin verdiğiniz takdirde ölçeği, ölçeğin geçerlik güvenilirlik bilgilerini ve puanlamasına ilişkin bilgileri gönderebilirseniz çok sevinirim.
Saygılarımla…

Volkan Gülüm 6 Mart 2024 09:27
Alıcı: Fatma Gizem Ozen

Merhaba,
Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarız.
Ölçek ile ilişkili bilgilere aşağıdaki bağlantı aracılığıyla ulaşabilirsiniz.
İyi çalışmalar dileriz.

http://www.volkangulum.com/olcekler/

Ek- 7

‘Spence Çocuklar için Kaygı Ölçeği-Ebeveyn Formu’ Kullanım İzni

Fatma Gizem Özen 8 Mart 2024 14:50

Merhaba,
Ben Psikolojik ve Danışmanlık bölümü mezunu Fatma Gizem Özen. Uludağ Üniversitesi Kadın ve Aile Çalışmaları programında yüksek lisans yapmaktayım.

Doç.Dr. Pınar Bağçeli Kahraman’nın tez danışmanlığında “ İlkokul Çocuklarının Ebeveynlerinin Tutumları, Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Çocuklarında Algıladıkları Kaygı Arasındaki İlişki” başlıklı tezimde sizin geliştiricisi/uyarlayıcısı olduğunuz ve geçerlik güvenilirlik çalışmalarını yaptığınız “Spence Çocuklar için Kaygı Ölçeği-Ebeveyn Formu”nu izniniz olursa kullanmak isterim. İzin verdiğiniz takdirde ölçeği, ölçeğin geçerlik güvenilirlik bilgilerini ve puanlamasına ilişkin bilgileri gönderebilirseniz çok sevinirim.
Saygılarımla…

Özge Orbay Danışmanlık 9 Mart 2024 12:01

Merhaba,
Ölçeği kullanmanızda herhangi bir sorun olmadığı belirterek, Spense Çocuklr için Kaygı ölçeğini ekte iletiyorum.
Hoşça kalın.
Dr. Özge ORBAY