

**ANNE KAYGI DÜZEYİNİN ERGEN KAYGI DÜZEYİ  
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE ERGENİN BİLİNÇLİ  
FARKINDALIK DÜZEYİNİN ARACI ETKİSİ**

**HAYAT BOĞDAY**

**İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji,2018  
FMV Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans  
Programı, 2020**

**Bu tez, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne Yüksek Lisans(MA)  
derecesi ile sunulmuştur.**

**IŞIK ÜNİVERSİTESİ**

**2020**

# **THE MEDIATOR EFFECT OF MINDFULNESS LEVEL ADOLESCENT ON THE EFFECT OF MATERNAL ANXIETY LEVEL ON THE ADOLESCENT ANXIETY LEVEL**

## **ABSTRACT**

This study aims to analyze the mediator effect of mindfulness levels of adolescent on the relationship between maternal and child anxiety symptoms. The present study consists participants with 276 adolescents aged between 14-17 years old and their mothers who live in İstanbul. The State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and the Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS), were used to evaluate the anxiety levels of the participants and the mindfulness levels of the adolescents respectively. At the same time, the sociodemographic information form was used to find out how these scales applied to the adolescents are affected by the socio-demographic variables regarding the family.

Mediator effect analysis was performed as it was found out according to the research findings that the correlation between maternal anxiety level (state and trait), adolescent anxiety level (state and trait) and adolescent mindfulness level are statistically significant. As a result of the analysis, the effect of maternal state anxiety level on adolescent anxiety level (state and trait) was significant. But it was found that the mediating effect of mindfulness in this relationship was partially significant. In conclusion, the effect of maternal trait anxiety level on adolescent anxiety level (state and trait) was significant and mindfulness was found to have a full mediating effect in this relationship.

**Keywords:** state anxiety, trait anxiety, mindfulness, adolescent, mother

# ANNE KAYGI DÜZEYİNİN ERGEN KAYGI DÜZEYİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE ERGENİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİNİN ARACI ETKİSİ

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, anne kaygı düzeyi ile ergen kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin, aracı değişkenimiz olan ergen bilinçli farkındalık düzeyinden ne derece etkilendiğini analiz etmektir. 276 anne ve ergen katılımcının bulunduğu bu çalışmanın örneklemini, İstanbul ili sınırları içerisinde yer alan 14-17 yaş aralığındaki ergenler ve anneleri oluşturmaktadır. Katılımcıların kaygı düzeylerini değerlendirmek adına Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerini değerlendirmek adına Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ve ergenlere uygulanan bu ölçeklerin aileye dair sosyodemografik değişkenlerden etkilenme durumunu değerlendirmek adına ise sosyodemografik bilgi formu kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre; anne kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli), ergen kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli) ve ergen bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki korelatif ilişkilerin anlamlı olmasından dolayı aracı etki analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, anne durumluk kaygı düzeyinin ergen kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli) üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmakla birlikte söz konusu ilişkide bilinçli farkındalığın aracı etkisinin kısmi anlamlı olduğu bulunmuştur. Son olarak, anne sürekli kaygı düzeyinin ergen kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli) üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmakla birlikte söz konusu ilişkide bilinçli farkındalığın tam aracı etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** durumluk kaygı, sürekli kaygı, bilinçli farkındalık, ergen, anne

## TEŞEKKÜR

Ergenlik döneminde sıklıkla karşılaşılan ergen kaygı düzeyi ile anne kaygı düzeyi ve ergen bilinçli farkındalık düzeyi değişkenlerinin bir araya gelmesiyle oluşan ve literatüre önemli katkılar sunacağı düşünülen bu çalışmanın yapılandırılması ve oluşturulması sürecinde çok değerli katkılarını benden esirgemeyen değerli isimlere teşekkürlerimi sunarak başlamak istiyorum.

İlk olarak, araştırma fikrimin oluşmaya başladığı günden beri desteğiyle, araştırma sürecine dair öngörleriyle akademik olarak bana değerli katkılar sağlayan tez danışmanım Dr.Öğr. Üyesi Z. Deniz AKTAN'a teşekkür ederim. Ayrıca, yüksek lisans eğitimim boyunca kendisinin bilgi ve deneyimlerinden yararlanma şansı yakalamış olmak çok tatmin edici ve ilerideki meslek hayatım için umut vericiydi.

Ayrıca veri toplama sürecinde çalışmama katılarak bana yardımcı olan öğrencilere, yüksek lisans sınıf arkadaşlarıma, lisans ve yüksek lisans döneminde bizi yetiştirmek için katkılarını esirgemeyen tüm öğretmenlerime teşekkür ederim.

Son olarak eğitim hayatım boyunca desteklerini benden hiç esirgemeyen sevgili ailem ve arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

## İçindekiler

<b>ONAY SAYFASI.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ii</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>iii</b>
<b>TEŞEKKÜR.....</b>	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER.....</b>	<b>v</b>
<b>TABLolar LİSTESİ.....</b>	<b>ix</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ.....</b>	<b>xi</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ.....</b>	<b>xii</b>
<b>BÖLÜM 1.....</b>	<b>1</b>
1.GİRİŞ.....	1
<b>BÖLÜM 2.....</b>	<b>4</b>
2.LİTERATÜR.....	4
2.1. Ergenlik Dönemi .....	4
2.1.1.Ergenlik Döneminin Tanımı.....	4
2.1.2.Ergenlik Döneminin Evreleri.....	5
2.1.3.Ergenlik Döneminin Kuramları.....	6
2.1.3.1. Sigmund Freud ‘un Psikoseksüel Gelişim Kuramı.....	6
2.1.3.2. Erik Erikson’un Psikososyal Gelişim Kuramı.....	7

2.1.3.3. Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı.....	8
2.1.4.Ergenlikte Bilişsel Gelişim.....	8
2.1.5.Ergenlikte Fiziksel ve Cinsel Gelişim.....	9
2.1.6.Ergenlikte Psikolojik Gelişim.....	10
2.1.7.Ergenlikte Duygusal Gelişim.....	11
2.2.Kaygı.....	12
2.2.1 Kaygının Tanım.....	12
2.2.2. Kaygı İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar .....	13
2.2.2.1. Sigmund Freud.....	13
2.2.2.2. Harry Stack Sullivan.....	13
2.2.2.3. Karen Horney.....	14
2.2.2.4. Davranışçı Psikoloji.....	14
2.2.2.5. Bilişsel Psikoloji.....	15
2.2.2.6. Kaygı İle İlgili Diğer Kuramsal Görüşler .....	15
2.2.3. Normal ve Patolojik Kaygı.....	16
2.2.4. Durumluk ve Sürekli Kaygı .....	17
2.2.5.Kaygının Belirtileri .....	19
2.2.6.Kaygıyı Etkileyen Etmenler.....	20
2.2.7.Kaygı İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	22
2.2.8.Ergenlik Döneminde Kaygı.....	23
2.2.9.Anne Kaygısı.....	25
2.2.10.Ergen Kaygısı ve Anne Kaygısı Arasındaki İlişki.....	25

2.3. Bilinçli Farkındalık.....	28
2.3.1. Bilinçli Farkındalığın Kavramı.....	28
2.3.2. Bilinçli Farkındalığın İşlevi .....	29
2.3.3. Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon.....	31
2.3.4. Bilinçli Farkındalık Kavramına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar ..	32
2.3.4.1. Psikodinamik Yaklaşım ve Bilinçli Farkındalık.....	32
2.3.4.2. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ve Bilinçli Farkındalık.....	32
2.3.4.3. Gestalt Kuramı ve Bilinçli Farkındalık.....	33
2.3.4.4. Varoluşçu Yaklaşım ve Bilinçli Farkındalık.....	34
2.3.4.5. Hümanistik Yaklaşım ve Bilinçli Farkındalık.....	34
2.3.5. Bilinçli Farkındalık ile İlişkili Araştırmalar.....	34
<b>BÖLÜM 3.....</b>	<b>37</b>
<b>3.AMAÇ VE HİPOTEZLER.....</b>	<b>37</b>
3.1.Amaç.....	37
3.2.Hipotezler.....	38
<b>BÖLÜM 4.....</b>	<b>40</b>
<b>4. YÖNTEM.....</b>	<b>40</b>
4.1.Katılımcılar.....	40
4.1.1.Katılımcı Verilerinin Toplanması.....	40
4.1.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	40
4.2. Veri Toplama Araçları.....	45
4.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	45
4.2.2. Spielberger'in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri.....	45

4.2.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği(BİFÖ).....	46
4.3. İşlem.....	47
4.4. Veri Analizi.....	48
<b>BÖLÜM 5.....</b>	<b>49</b>
<b>5. BULGULAR.....</b>	<b>49</b>
5.1. Temel Amaçların Sınanması; Ergenler ve Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide, Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracı Etkisinin İncelenmesi.....	49
5.1.1. Medyator Etki Analiz.....	49
5.1.2. Ergenler ve Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin, Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Göre İncelenmesi.....	50
5.2.Örneklemin Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamaları.....	58
5.3.Yan Amaçların Sınanması ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlgili Betimsel Analizler.....	58
5.3.1.Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden Alınan Puanlar Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	59
5.3.2.Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden Alınan Puanların Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	70
<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>76</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>110</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>120</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>127</b>



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri .....	43
Tablo 2. Ergen Kaygı Düzeyleri, Anne Kaygı Düzeyleri ve Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki Korelasyonlar .....	50
Tablo 3. Anne Durumluk Kaygı Düzeyi ile Ergenlik Durumluk Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Ergen Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları .....	51
Tablo 4. Anne Durumluk Kaygı Düzeyi İle Ergen Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Ergen Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları .....	53
Tablo 5. Anne Sürekli Kaygı Düzeyi İle Ergen Durumluk Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları .....	55
Tablo 6. Anne Sürekli Kaygı Düzeyi İle Ergen Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Ergen Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları .....	56
Tablo 7. Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Betimsel İstatistikleri.....	58
Tablo 8. Anne Durumluk Kaygı, Anne Sürekli Kaygı ve Ergen Durumluk Kaygı, Ergen Sürekli Kaygı Alt Boyutlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları .....	59
Tablo 9. Anne Durumluk Kaygı, Anne Sürekli Kaygı ve Ergen Durumluk Kaygı, Ergen Sürekli Kaygı Alt Boyutlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin One Way Anova Sonuçları .....	62

Tablo 10. Bilinçli Farkındalık Düzeyi Ölçeğinin Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları .....	71
Tablo 11. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin One Way Anova Sonuçları .....	72

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Anne Kaygı Düzeyi ile Ergen Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide BİFÖ'nün Medyatör Etkisi.....	49
---	----

## KISALTMALAR LİSTESİ

- ADK** : Anne Durumluk Kaygı
- ASK** : Anne Sürekli Kaygı
- EDK** : Ergen Durumluk Kaygı
- ESK** : Ergen Sürekli Kaygı
- BİFÖ** : Bilinçli Farkındalık Ölçeği
- UNESCO** : United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
- DSÖ** : Dünya Sağlık Örgütü
- WHO** : World Health Organization

# BÖLÜM 1

## 1.GİRİŞ

İnsanlar, doğası gereği sosyal yaşamın bir parçası olduğundan ilişkiler içinde büyür ve gelişir. Bu ilişkilerin içinde anneyle olan ilişki ise, insan hayatında çok önemli bir yer kaplamaktadır. Çocuğun doğumundan sonra yaşadığı ilk ilişkinin anne ile olduğu düşünüldüğünde, annenin ergenin biyo-psiko-sosyal gelişimindeki rolü daha fazla anlaşılır hale gelmektedir. Nitekim çocuk bağımsız bir birey haline gelene kadar, anne babasıyla olan ilişkileri, ergenin psikolojik gelişiminde önemli yansımaları sahip olmaktadır. Bu nedenle, bireyin fiziksel, bilişsel, sosyal açıdan değişim geçirdiği ergenlik döneminde, aileyle kurduğu ilişkinin niteliği sağlıklı bir benlik oluşumu ile bireyin gelecekteki hayatını şekillendiren etkiler yaratabilmektedir (Kırık, 2014).

Anne ile olan ilişki içinde büyür ve gelişirken güzel zamanların yanında zorluklar da yaşanır ve bu zorluklarla baş ederken çoğu zaman kaygı bireye eşlik eder. Kaygı bireye eşlik ederken, genellikle bireyin hoşuna gitmeyen veya acı verici bir his uyandırır da bireyin varoluşu için gerekli yaşamsal bir güçtür (Ulutaş ve Demiriz, 2003). Bireyde rahatsız edici bir his uyandıran kaygı, aslında çocuğun normal gelişiminin bir parçasıdır. Çocuk gelişimiyle beraber anneden ayrılma kaygısı, başarı kaygısı, sosyalleşme kaygısı gibi birçok şekilde kaygı hissetmektedir (Ulutaş ve Alişanoğlu, 2003). Yaşanan bu kaygılar ergenlik döneminde de devam etmektedir. Ergenlik, her ne kadar çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş dönemi olarak görülse de fizyolojik, psikolojik, duygusal değişimlerin yaşandığı neşeleri, korkuları, hüznleriyle hem kişisel hem çevresel anlamda bireyin diğer gelişim aşamalarına göre daha çok değişiminin görüldüğü bir dönemdir (Compas vd., 1995). Ergenlik dönemi normal seyrinde ilerlerken bile çevresinde güçlükler yaşanabilirken, gelişimsel olarak sıklıkla duygusal dalgalanmaların, çökkün duygu durumların yaşanmasına yol açar. Bu bağlamda değerlendirildiğinde kaygı, ergenlik döneminde en sık karşılaşılan duygulardan biridir (Tahiroğlu vd., 2008). Fakat kaygı, günlük yaşamda karşılaşılan farklı durumlar dışında da sık sık yaşanıyorsa patolojik olarak değerlendirilebilir (Ulutaş ve Alişanoğlu, 2003).

Bir duygu olarak kaygı bulaşıcı özelliğe sahip olduğu için, ergenin çevresinde kaygılı insanların yer alması (anne gibi) bu durumun çocuk tarafından algılanıp özdeşim kurmasıyla gelişebilmektedir. Kaygı yaşayan birey, aile üyelerinden biri olmasa bile o bireyle çok vakit geçirdiğimizde, ondan etkilenebilirken ki kaygılı annenin çocuğunun da kaygı yaşaması beklediğimiz bir durum olmaktadır (Çifter, 1985; Geçtan, 1995). Yani çocukların kaygı düzeyi çocuğun gelişim sürecinde çevresinde bulunduğu koşullara ve ailesiyle, öğretmenleriyle, arkadaşlarıyla olan ilişkilerine göre şekillenir (Alişanoğlu ve Ulutaş, 2000).

Günümüzde yapılan araştırmalarda da anksiyöz yapıya sahip annedeki anksiyete durumuyla çocuktaki anksiyetenin benzerlik gösterdiği, çocuğa bir şekilde bulaştığı ve çocuğun çevresindeki bireyleri örnek aldığı belirtilmektedir. Bunun sonucunda, çocuğun kendisinde de anksiyetenin yaşandığı görülmektedir (Tükel, 2000). Bu sebeple, anne ve çocuklarının kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye etki eden etmenlerin araştırılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

Günlük hayatta bireyler, bu ilişkilerin içinde genellikle otomatik bir rutin halinde, yaptıkları eylemlerin farkına varmadan yaşarlar (Brown ve Ryan, 2003). Meslek seçiminin yapıldığı, cinsel olgunlaşma ve kimlik karmaşasının yaşandığı, çocukluktan yetişkinliğe geçiş olan ergenlik döneminde, bireyin çevresinde olup bitenlere ve iç dünyasına dikkatini vererek yargılamadan ve kabullenici bir şekilde yaklaşması bireyi içsel olarak olumlu etkileyen bir durumdur (Gilbert, 2005). Çünkü hem çevrenin beklentileri hem de ergenin kendi performansına yönelik beklentileri ergenlerde anksiyete yaratmaktadır (Geçtan, 1995).

Son yıllarda Batı'da, Doğu psikolojisine merak arttığından dolayı Budizm temelli uygulamaların klinik ortamda etkililiğinin araştırılmasına dair çalışmaların arttığı görülmektedir (Didonna, 2009). Temelini Doğu meditasyon geleneğinden alan bilinçli farkındalık, Budizm temelli psikolojinin kalbi olarak anılan ve özünü oluşturan bir öğretilerdir. Bireyin yargılama yapmadan dikkatini sadece şu ana odaklaması ve kabullenmesi, mevcut duygularına, düşüncelerine, algılarına yönelmesi ve deneyimlerinin farkına varması olarak tanımlanan "Bilinçli Farkındalık" ve buna dair uygulamaların insanın yaşamına pek çok olumlu etkisi olduğu bilinmektedir (Kabat-Zinn vd., 1985). Ergen bireyler günlük hayatlarında bir problemle karşılaştıklarında ve kaygı yaşadıklarında, ergenlerin bu duygularla baş etme yolları değişmektedir. Fakat bu yolları denerken önemli olan durumlardan biri

de bireylerin farkındalık düzeyinin olmasıdır. Örneğin; duygusal çalkantıların yoğun yaşandığı ergenlik döneminde, birey çeşitli olaylar karşısında veya benlik sorunları karşısında endişe, öfke duyabilir. Bireyin, o duygu karşısında “Neden böyle hissediyorum? Yetersizim/ güçsüzüm.” düşünceleri yerine, kendisini yargılamadan ve duygusunu kabullenerek yaklaşması, duygularını çok daha yönetilebilir kılmaktadır. Bu gibi durumlarda birey duygusunu kabullenmediğinde, kendi duygusuna yönelik olumsuz yargılarda bulunduğu, bu durumun birey için daha çok ıstıraba yol açtığı gözlenmektedir. Bilinçli farkındalık, öyle bir durumda kişiye farklı bir yol sunmaktadır (Arslan, 2018).

Literatüre bakıldığında, bilinçli farkındalık kavramıyla ilgili çalışmaların çok uzun zamandır var olmaması sebebiyle, literatürde bu kavramla ilgili az sayıda bilimsel makalenin bulunduğu görülmektedir. Bu yüzden bilinçli farkındalık kavramının özellikle 14-17 yaş aralığındaki ergenlerde araştırılması bakımından, literatürde açık görülmektedir ve bu durum bu konuya odaklanılmasında önem arz etmektedir. Türkçe literatürüne bakıldığında, çocuğun kaygısının annenin kaygısıyla ilişkilendirildiği çalışmalar, (Geçtan, 1995; Çifter, 1985; Yavuzer, 1994; Ulutaş ve Alişanoğlu, 2003) bilinçli farkındalık düzeyinin kaygı düzeyini azalttığına dair çalışmalar (Ülev, 2014; Kocaefe, 2013), yabancı literatürde ise bilinçli farkındalık temelli uygulamaların kaygıyı azalttığına dair çalışmalar bulunmaktadır (Mercer vd., 2006; Kabat-Zinn vd., 1985; Semple vd., 2009; Roemer vd., 2009; Shapiro vd., 1998; Vollestad vd., 2012). Fakat 14-17 yaş aralığındaki ergenleri kapsayan, ergenler ve annelerinin kaygı düzeyi arasındaki ilişkide ergenin bilinçli farkındalık düzeyinin aracı etkisini inceleyen araştırmaların sınırlıdır.

Tüm bu bilgiler ışığında bu çalışmada ergenin: Anneden görerek öğrendiği/geliştirdiği kaygı düzeyinin, aslında aracı değişkenimiz olan ergenin bilinçli farkındalık düzeyinden ne derece etkilendiğini araştırmak amaçlanmıştır. Böylelikle anneler ve ergenlerin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin nasıl bir rol oynadığı anlaşılabilir, ergenlerde bilinçli farkındalık temelli uygulamalar için bir kaynak oluşturulabilir. Elde edilen bulguların, günümüzde pek çok insanı büyük oranda etkileyen “kaygı” ve sebep olduğu fiziksel/psikolojik rahatsızlıklara yönelik tedavilerde bilinçli farkındalığın arttırılmasına katkıda bulunması beklenmektedir.

## **BÖLÜM 2**

### **2.LİTERATÜR**

#### **2.1.ERGENLİK DÖNEMİ**

##### **2.1.1.Ergenlik Döneminin Tanımı**

İnsanoğlu, doğum ile ölüm arasındaki yaşam boyunca farklı gelişim dönemlerinden geçmektedir. Bireylerin bulunduğu yaşa göre farklı özellikler gösterdiği gelişim dönemlerinden biri de ergenlik dönemidir. Ergenlik kelimesi “büyüme ve olgunlaşma “anlamına gelen Latince *adolescere* kelimesinden türetilen ve ilk olarak 15. yüzyılda ortaya çıkmış bir kelimedir (Muuss, 1990). 15. yüzyıldan beri, yani tarih boyunca insanoğlunun ergenliğin tanımına ilişkin görüşleri evrim geçirmiştir. Ergenliğin bazı yönleri, bugünkü haliyle de on yıldan on yıla hala değişmektedir (Elder, 1980).

Ergenlik dönemi, insanda buluşla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesiyle bittiği düşünölen aynı zamanda sosyal, duygusal, hormonal, cinsel, bilişsel ve kişisel değişimlerin yaşandığı özel bir evredir (Kulaksızoğlu, 2013). Ancak tüm bu gelişme ve değişimlerden geçip toplumsal kimliğe varıncaya kadar, ergenlerin karşılaştığı gelişim görevlerini göz önünde bulundurduğumuzda, özel evre yerini “kargaşa evresi” kavramına kolayca bırakabilir (Cloutier, 1982).

Ergenlik kavramının yerine kullanılan gençlik ise, üst yaş sınırının daha geniş olduğu ergenliği de kapsayan bir kavram olmakla birlikte, “ergenlik” kavramının yerine kullanılması yanlış olmaz. Fakat ergenlik derken, büyüme ve gelişmeyi içeren daha ayrı bir dönem kastedilmektedir (Kulaksızoğlu, 2013).

Ergenlik dönemi, gelişim süreci içerisinde biyo-psikolojik açıdan çocukluk döneminin sona ermesiyle başlayan ve hem fizyolojik açıdan hem toplumsal sorumluluk alma açısından erişkinliğe ulaşıncaya kadar geçen süre olarak



tanımlanabilir (Koç, 2004). Unesco'nun tanımına göre ise; bireyin öğrenim görüp hayatını kazanmaya çalıştığı için ekonomik bağımsızlığına kavuşamadığı ve medenî durum olarak da evli olmadığı bir gelişim dönemdir (Akt. Koç, 2004). Ergenlik dönemi, Unesco'nun sözü edilen bu tanımlamasında 15-25 yaşları arasında, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (2020) tanımında ise, 10-19 yaş arası adölesan, 15-24 yaş arasını gençlik dönemi olarak belirtilmiştir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, dönemle ilgili yaş sınırlaması bazı küçük farklılıklar göstererek değişik şekillerde sınıflandırılmıştır. Fakat ergenliğin başlangıç süresi iklim, ırk ve beslenme şartları gibi farklı faktörlere bağlı olarak değişebilmekle birlikte, genel olarak 13-22 yaşları arasını kapsayan ve gelişim dönemleri içerisinde fizyolojik ve psikolojik değişimleriyle özel bir evredir (Koç, 2004).

### **2.1.2.Ergenlik Döneminin Evreleri**

Hızlı büyüme ve gelişimin olduğu ergenlik dönemi psikososyal gelişim açısından erken, orta ve geç ergenlik dönemi olmak üzere toplam üç evreden oluşuyor (Chambers, 1995). Ergenlik yani başlangıç evresi, 10-14 yaşları arası bir evredir. Bu dönemin en temel özelliği, bedeninde ortaya çıkan biyolojik değişikliklerin etkisiyle oluşan baskıya karşı ergenin uyum ve baş etme çabasıdır (Patton ve Harris, 2007). Cinsel gelişim ve hızlı büyüme kızlarda erkeklerden daha erken başlar. Erken büyüme erkeklerde ruh hali açısından olumlu etki yaratırken, erken gelişen kızlarda akranlarına göre daha yüksek depresyon oranı, daha düşük benlik saygısı, anksiyete bozuklukları ve yeme bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Bu evrede, beden imgesi gelişiminin yanı sıra, üreme olgunluğunun başlangıcına işaret eden ikincil cinsiyet özellikleri önemli fiziksel değişimlerdendir. Bu değişim ve gelişimler, ergenin toplumsal açıdan çocukluk döneminden farklı bir döneme girdiğini fark ettirecek bir kız veya erkek kimliğinde algılamasına sebep olur. Dürtüler, cinsel kimlik, beden görünümündeki değişimler, kız ve erkek kimliklerinin getirdiği cinsiyet rollerini toplumsal açıdan edinmeyi gerektiriyor (Kulaksızoğlu, 2013).

Orta ergenlik; kızlar için 14-16, erkekler için de 15-17 yaşları arasını kapsayan bir evredir. Genel olarak bu dönemin başlıca özelliği, bağımsızlık, cinsel kimlik gelişimi ve kişiliğin oluşması olmakla birlikte, bu dönemde bilişsel gelişme ve pubertal değişiklikler de tamamlanmıştır. Yani kısmen buluşmadaki hızlı değişimleri

geride bırakmışlardır (Kulaksızođlu, 2013). Bu dönemde ergen; soyut dűşünebilir, deneyimleriyle birlikte iç görű geliřtirebilir ve genellemeler yapabilir (Parlaz, Tekgűl, Karademir ve ngel, 2012). Özellikle 16- 17 yařlarında hem buldukları sınıf itibariyle hem de yař itibariyle gelecekle ilgili önemli kararlar almaya bařlarlar (Kulaksızođlu, 2013).

Son olarak, geç ergenlik dönemi ise, 18-21 yařları arasını kapsayan bir evre olmakla birlikte, st sınırı ekonomik, kűltűrel ve eđitsel etkenlere bađlı olarak deđiřebilir. Bu dönemde soyut dűřünme sűreleri tamamlanarak, geleceđe yönelik seçimler yapabilme ve uygulama yeteneđi oluřmuřtur. Bűyűme ve cinsel geliřme sűreleri tamamlandıđı için, bunlara bađlı kaygılar da bitmiřtir (Parlaz, Tekgűl, Karademir ve ngel, 2012). Ayrıca, bu dönem niversite yıllarına karřılık geldiđi için dengelilik artar ve birey karřılařtıđı problemleri ele alma, bař etme açısından da daha uyumlu bir hale gelir (Kulaksızođlu, 2013).

### **2.1.3.Ergenlik Döneminin Kuramları**

#### **2.1.3.1. Sigmund Freud ‘un Psikoseksűel Geliřim Kuramı**

Psikanalizin babası olarak bilinen Sigmund Freud, hiç kuřkusuz bireyin geliřimine iliřkin psikodinamik yaklařımın bařta gelen kavramcısıdır (Cloutier, 1982). Freud kiřilik geliřimini birbirini takip eden, çocuđun cinsel ve psikolojik geliřim sűrecini açıklayan oral, anal, fallik, gizil ve genital olmak üzere beř psikoseksűel geliřim dönemi olarak adlandırarak incelemiřtir. Freud, bireyin bu geliřim dönemlerinden herhangi birinde çocuđun temel ihtiyaçlarının yeterince karřılanmamasının veya çocuđun ihtiyaçlarının ařırı karřılanmasının ve söz konusu geliřim dönemlerindeki karmařaların zűmlenememesinin, insan kiřiliđinde bazı geliřim kusurlarına sebep olacađı grűřűndedir (Akt. Can, 2015).

Bu psikoseksűel geliřim dönemlerinden biri olan genital dönem de ergenlik döneminin bařlaması ile birlikte bařlayan ve genç yetiřkin yıllarını da içeren bir dönemdir. Bu dönem, 12- 18 yařlarının tűműnű kapsıyor. Daha nceki dönemleri bařarıyla atlatabilen birey, o dönemde kazanılması gereken kiřilik özelliklerini kiřilik yapısına yerleřtirebilmiř olur. Bu da bireyin bu dönemini kolaylařtırır. Genital evrede, ergenin ilgi odađı, artık ailesi ve kendisi dıřındaki diđer kiřiler olmuřtur. Freud’a göre bu evrede aileyle bađlantılı zűmlenememiř olan eski karmařaların

gündeme gelmesi olanaklıdır. Ergenin bu karmaşaları çözebilmek için yeni girişimlerde bulunması ergenin başarılı bir kimlik geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Genital dönemde bu çatışmalar çözüme ulaşırsa, ergenin olgun bir sevgi ilişkisi geliştirerek bir yetişkin gibi bağımsız davranışlar sergileyebilmesi kolaylaşacaktır (Can, 2015).

Freud'a göre, psikoseksüel gelişimin bu uzun dönemi, fallik dönemde gerilemeye gider. Mastürbasyonun yeniden ortaya çıkışı, özdeşleşmenin babadan kendine doğru evrildiği ve anneye (ya da elektra karmaşası olduğunda babayla) olmaktan ziyade akranlarına karşı cinsel ilişkiler kurmaya doğru giden Oedipus çatışmasının geri gelmesi olarak gelişen bir süreç olur (Cloutier, 1982).

### **2.1.3.2. Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı**

Freud'un öğrencisi olan Erikson, onun görüşlerinden çok etkilenmekle birlikte, Freud'un kişilik gelişimine ilişkin kimi teorilerinde yanlıgilara düştüğünü öne sürerek, psikososyal kişilik kuramını geliştirmiştir (Erikson, 1968). Psikososyal gelişim kuramı kişiliğin oluşumunda, biyolojik etmenlerin yanı sıra, toplumsal etkenlerin önemine dikkat çekmiştir ve aynı zamanda Erikson'a göre biyolojik kökenli dürtüler, bireyin davranışlarını etkileyen ana güçler değildir. Erikson, Freud gibi kişilik gelişimini belirli gelişim dönemleri içinde incelemektedir. Erikson, bireyin yaşamı boyunca sekiz gelişim döneminden geçtiğini ve her bir döneme ait başa çıkması gereken karmaşa olduğunu öne sürmüştür. Bu gelişim dönemlerinden herhangi birinde bireyin karşılaştığı çatışmayı başarılı bir şekilde atlatabilmesi, bireyin o evreye ait temel gelişim görevi olmaktadır (Akt.Can, 2015).

Bu psikososyal dönemlerin beşinci aşaması olan Kimlik Kazanmaya Karşı-Kimlik Krizi de ergenlik dönemine denk gelmektedir. Bu evreyi başarıyla atlatabilen ergenden, kimliğini kazanmış olması yani kendine ilişkin olumlu bir ben duygusu geliştirmesi beklenmektedir (Erikson, 1968). Dolayısıyla, birey kendi ilgi ve yetenekleriyle uyumlu bir kimlik geliştirebildiğinde, gelecekle ilgili sosyal, kişisel, mesleki vb. kararlarını verebilecek düzeye gelmiş olacaktır. Bununla birlikte, birey kendine özgü değerler sistemi oluşturabilecek duruma gelerek buna yönelik planlar yapabilecektir. Kimlik krizi ise, ergenin bu türden kararlar almada başarısız kalması, gelecekle ilgili kişisel, mesleki vb. planlar yapamamış olmasını betimler. Sonuç

olarak Erikson, ergenlik dönemini, bireyin cinsiyete uygun sosyal rollerinin geliştirilmesi, kendine ilişkin değerler sisteminin oluşturulması, aileden duygusal bağımsızlığın kazanılması ve toplumsal rolleri belirlemekle birlikte, tüm bunlardan yola çıkarak kararların, planların oluşturulmasını gerektiren yıllar olarak belirtmiştir. Bu tür planlarla, kendine özgü değerler, planlar oluştururken ikilemde kalmak ise kimlik karmaşası olarak tanımlanmaktadır (Erikson, 1968; Can, 2015).

### **2.1.3.3. Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı**

Hem biyolog hem psikolog olan Jean Piaget, gelişim psikolojisinin önde gelen kuramcılarında olmakla birlikte, bilişsel gelişim araştırmaları üzerinde en çok etkisi olan kişidir. Piaget bilişsel gelişim kuramında dört farklı aşamayı tanımlar: Duyusal motor, işlem öncesi, somut işlemler ve soyut işlemler. Bu dönemlerden her biri, yeni muhakeme ve düşünme becerilerini içerdiği için bir öncekini aşmaktadır. Piaget, herkesin bu dört aşamadan geçtiğinden emin olmasına rağmen, bireylerin bu aşamalardan farklı derecelerde geçebileceğini de belirtiyor (Plotnik, 2009).

Bu dört bilişsel aşamanın sonuncusu olan soyut işlem aşaması, ergenlik dönemine denk gelmektedir. Piaget'e göre bu dönem, aşağı yukarı 12 yaşından başlayarak yetişkinlik boyunca devam eder (Plotnik, 2009). Bu dönemdeki bireylerin hipotez kurma, oranlı düşünme, değişkenleri belirleme ve tanımlama, olasılıklı düşünme, kombinezonlu düşünme ve korelasyonel düşünebilme olarak toplam altı farklı bilişsel düşünebilme yeteneği vardır (Lindberg, 2011; Özcan ve Oluk, 2007). Ergenler bu dönemde, soyut sorunları mantıklı bir şekilde düşünme ve çözme becerisi edinir. Bu bilişsel beceriler, ergenin üniversitede başarılı olabilmesi için gerekli olan becerilerdir. Ergenler, soyut düşünceler ve varsayımsal kavramlardan oluşan bu aşamaya geldiklerinde, heyecan verici, yeni bir dünyanın kapıları açılır (Plotnik, 2009).

### **2.1.4. Ergenlikte Bilişsel Gelişim**

Ergenlik dönemine ulaşıncaya kadar, çocuğun somut gerçeğe daha yakından bağlı olması, çocuk ve ergenin düşünce süreçlerindeki en önemli farkı oluşturmaktadır. Ergenlik dönemiyle birlikte birey, çocuklukta somut dönem becerilerinin üstüne yeni kazanımlar ekleyerek daha üst düzey dengelere ulaşmaktadır (Lindberg, 2011). Kuhn'a göre, ergenlik döneminde ortaya çıkan

yürütücü işlevlerdeki değişiklik, en önemli bilişsel değişikliktir. Bu bilişsel değişiklikler üst düzey bilişsel faaliyetleri kapsamaktadır. Bunlar; akıl yürütme, karar verme, bireyin bilişsel süreçlerini kontrol etme, eleştirel düşünceleri kontrol etme gibi bilişsel süreçlerdir. Üst düzey bilişsel süreçleri sürdürmedeki gelişmeler, eleştirel düşünmeye, daha etkili öğrenmeye ve karar vermek için dikkatin nasıl kullanılabilceğini belirlemeye yardımcı olur. Dolayısıyla bilişsel gelişim, daha gerçekçi ve faydalı hale gelmekle birlikte, daha yansıtıcı ve görelidir (Santrock, 2015).

Elkind (1975), Piaget ve Inhelder'in görüşlerinden yola çıkarak, ergenin bilişsel yapısının belirli iki özelliği olduğu belirtilmektedir. İlk olarak, ergen bir sorunla karşılaştığında aynı anda birçok faktörü içine alan bileşimsel (kombinatuvar) bir mantık kullanmaktadır. İkinci olarak ergenin düşünce yapısı, küçük çocuklarınkinden daha karmaşık bir yapıda olduğu için, ikinci bir semboller sistemi (semboller için semboller) daha kullanılabilir. Kısaca bu sisteme göre ergen, bir problemi çözerken problemdeki gerçek etkenlerin yerlerine X ve Y gibi yeni sembollerini yerleştirip, çözüme ilişkin durumlarda bu sembollerle düşünmeyi başarabilmektedir (Elkind, 1975).

### **2.1.5.Ergenlikte Fiziksel ve Cinsel Gelişim**

Ergenlik döneminde, biyolojik anlamda fiziksel ve cinsel gelişim açısından, bir yandan önemli değişiklikler yaşanırken, bir yandan da çocukluk döneminin cinsel hayatı olmayan durumuyla, cinsel hayatı olan yetişkinlik arasında köprü vazifesi görülür. Bu dönemde ergenlerin cinselliğe dair merakları çok fazladır. Nasıl cinsel ilişkiye gireceklerini, cinsel açıdan çekici olup olmadıklarını, gelecekte nasıl bir cinsel hayatları olacağını düşünürler (Santrock, 2015).

Ergenlik döneminde, cinsiyetler arasında cinsiyet değişiminden dolayı oluşan farklar, yaşamın başka hiçbir döneminde bu kadar belirgin değildir. Ergenlerin ikincil cinsiyet karakterlerindeki bu değişiklikler üreme sistemindeki değişikliklere dâhil olur. Ergenlikte, cinsel açıdan biyolojik gelişmelerin yanı sıra; kızlarda adet görme, göğüslerin büyümesi ve kalçaların genişlemesi, erkeklerde ise sesin kalınlaşması, bıyık ve sakalların çıkmaya başlaması gibi cinsel açıdan fizyolojik gelişmeler de görülür. Bu gelişmelerde yaş faktörü de önemli bir etken olmakla

birlikte, genel olarak kızlar, erkeklere göre yaklaşık iki yıl daha erken buluş çağına girebilir ve erkeklere göre daha kısa sürede cinsel olgunluğa ulaşabilirler. Aynı zamanda, ergenlik fiziksel açıdan boy artış hızının en yüksek olduğu yaşlardır. Ergenlikte, bedensel büyümenin en hızlı olduğu bu duruma ‘Büyüme Hızı Doruğu (BHD)’ denilir ve bu dönemde ergen, yetişkinlik döneminde alacağı boyun %80’ine ulaşmış olur ( Akt. Koç, 2004).

Ergenlik döneminde, fizyolojik olarak büyüme ve gelişmenin en yoğun yaşandığı yaşlar, 12-16 yaşları arasındır. Bu bağlamda ergenler, bedenlerinin nasıl olduğuna dair imgeler geliştirirler (Santrock, 2015). Ancak, bu dönemde beden imgesi, bireyin yaşadığı kültürün ideal vücut olarak sunduğu model yani aile, arkadaş grubu ve toplum tarafından belirlenir. Öte yandan televizyonda çıkan reklamlardaki vücut tipleri veya popüler sanatçıların fizikleri beden imgesini etkileyen faktörlerdendir ( Akt.Koç, 2004).

### **2.1.6.Ergenlikte Psikolojik Gelişim**

Ergenlik dönemindeki bireyin sadece fizyolojik ve cinsel değişimle bedeni değil, psikolojik yapısı da değişmektedir. Bireyler gelişen iletişim biçimleri, artan özgürlüklerinin yanı sıra, aile büyüklerinin bazı konularda daha önceden yapmadıkları uyarılarla, koymadıkları sınırlarla bu dönemde karşılaşmaya başlarlar. Başka bir deyişle, aile büyükleri ve sosyal çevre bireye, çocukluk döneminde olduğundan daha farklı davranmaktadır (Ünalın vd., 2007).

Ergenin bedeninin ve duygularının, bir “bütün” olarak değişmesi, gelişmesi, dünyayı, insanları ve kendini anlamakta kullandığı bilişsel becerilerinin hızlanmasından dolayı, bireyin kişiliği ve çevresindekilerle kurduğu ilişkinin yapısı da değişmektedir. Fakat bu hızlanma, yetişkin bir birey gibi hemen düşünmek ve davranmak haline gelemez (Kardam, Akman, Özvarış ve Çağlar, 2000). Ergenin bedeninde meydana gelen değişikliklere uyum sağlamakta yaşadığı zorluk, kendisine ve ailesine karşı yabancılaşma hissetmesine yol açmaktadır. Bu dönemde özgürce davranıp, kendi kararlarını vermeyi, kendi seçimini yapmayı isteyen ergenler zaman zaman aileden yabancılaşma hissi duyup öte yandan bu histen dolayı kötü hissetmektedir. Dolayısıyla daha öncesinde dengeli ve uyumlu olan çocuk, yerini

tedirgin, kaygılı, zor beğenen ve hemen tepki gösteren bir gence bırakmaktadır (Ünalın vd., 2007).

### **2.1.7. Ergenlikte Duygusal Gelişim**

Ergenlik döneminde yoğun fiziksel, bilişsel ve duygusal değişimler yaşanmaktadır. Fırtınalı ve stresli olan bu dönemde, özellikle fiziksel ve cinsel değişimin duygular üzerinde dalgalanmalar meydana getirdiği gözlenmektedir. Aynı zamanda ergen bu dönemde yaşadığı durumlar karşısında farklı duygular hissedebilmektedir. Duygusal gelişimde en çok dikkat çeken ise, duyguların yoğunluğundaki artış ve duygulardaki dalgalanmalardır. Söz konusu duygusal dalgalanmalar; karşı cinse âşık olma, mahcubiyet ve çekingenlik, aşırı hayâl kurma, yalnız kalma isteği, tedirginlik ve huzursuzluk, çalışmaya karşı isteksizlik ve çabuk heyecanlanma gibi duygulanımlardır (Koç, 2004). Öte yandan birey, özgürce kararlar verme, planlar yapma, seçimlerini yapma isteğiyle oluşan aileden uzaklaşma durumları ve uzaklaşmadan sonra oluşan çaresizlik, yalnızlık, güvensizlik duyguları yaşamaktadır (Ünalın vd., 2007). Genellikle ergenlik döneminde birey, çocukluğa göre duygularını daha çok gizler, yani çocukluktaki gibi anında ve açıkça ifade etmez (Kulaksızoğlu, 2013).

Bu bağlamda ergenlik evresindeki bireylerle yapılan araştırmalarda, ergenlerin duygusal problemlerinin; buldukları yaş gruplarına, eğitiminin sürekliliğine, ailenin geliştirdiği tutumlara, sahip oldukları bireysel zekâlarına ve toplum tarafından kabul alma durumlarına göre değişiklik gösterdiği ortaya çıkmıştır. Bunlarla birlikte, yine konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, ergenlerin en fazla gelecekle ilgili kaygılar yaşadıkları ve okula devam eden ergenlerdeki bu kaygıların sebeplerinin istedikleri okula gidip gidemeyecekleri ve istedikleri mesleği yapip yapamayacakları gibi durumlardan dolayı olduğu tespit edilmiştir (Koç, 2004). Ergenlerin bu çeşitli konulardaki kaygılarının ergenlerin hayatındaki önemini düşündüğümüzde, kaygı kavramına değinmek önemli olmaktadır.

## **2.2.KAYGI**

### **2.2.1 Kaygının Tanımı**

Kaygının bir sürü farklı tanımı olsa da (Monat ve Lazarus, 1985) araştırmacılar kaygının hoş olmayan bir duygusal deneyim olması konusunda uzlaşırlar. Budak, kaygıyı en genel anlamıyla tehlike veya talihsizlik yaşama korkusunun veya beklentisinin yarattığı tedirginlik, akıldışı korku olarak tanımlamaktadır (Budak, 2005). Kaygı bireyin normal gelişiminin bir parçası olmakla beraber, çoğumuz stresli veya tehlikeli durumlarla karşılaştığımızda kaygılı hissederiz ve kaygı hissimize de genelde, panik, dehşet, sıkıntı ve korku duyguları gibi duygular eşlik eder (Burger, 2016). Öte yandan, kaygı nesnesiz olması yönüyle korkudan farklılık göstermektedir (Budak, 2005).

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 (Tükel, 2000).

Birey belirsizlik yaşadığında, yani herhangi bir durum ya da olayla karşılaştığında sonucun ne olacağını bilemediğı zaman kaygı yaşar. Bu durum, bazen kişiler ve durumlar için kontrol edilebilir ve rahatsızlık yaratmayacak düzeyde iken, bazen de kontrol edilemez ve rahatsızlık yaratacak düzeye ulaşabilir. O yüzden bazı insanlar benzer olaylar veya durumlar karşısında yoğun kaygı duyup hayatını kontrol edemeyecek duruma gelirken, bazı insanlar da aynı durumlara öyle tepkiler vermemektedir (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000).

Bazı yazarlara göre kaygı, olumsuz duygu yüklü ve kontrol edilemez düşünce ve imgeler silsilesidir (Hayes, 2008). Zaman zaman her birey kaygı duygusunu yaşamanın yanı sıra, kaygı belli bir düzeye kadar normal kabul edilmektedir (Kelly, 2002). Bu kaygı düzeyindeki ve devamlılığındaki artış beraberinde bireyin



işlevlerinde ve uyumunda istenmeyen psikolojik bir baskıyı getirmektedir (Ulutaş ve Alişanoğlu, 2003).

Kaygı kavramı psikoloji biliminde uzun yıllar yer almaktadır. Farklı psikoloji kuramcıları kaygı kavramına farklı bakış açılarından yaklaşırsa da, her kuramcı kaygının altında yer alan etkenleri kendi bakış açısına göre dile getirmiştir.

### **2.2.2. Kaygı İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

#### **2.2.2.1. Sigmund Freud**

Psikanalitik kuramcıların çoğu, kaygının kaynağını bilinçaltı olarak kabul etmekle birlikte psikanalitik kuramının kurucusu olan Sigmund Freud, kaygıyı bireyde ana bir iç çatışma olarak tanımlamaktadır. Bu iç çatışma id-ego-süperego arasında yaşanmanın yanı sıra iç ve dış dünyanın getirdikleriyle beraber oluşmaktadır (Yıldız, Sezen ve Yenen, 2007).

Akademik hayatı boyunca Sigmund Freud, kaygı kavramıyla ilgili görüşlerini birkaç kez değiştirmiş olsa da bu kavramla ilgili son çalışmasında üç çeşit kaygıdan bahsetmiştir. Bunlardan ilki, gerçek dünyada algılanan tehlikeye karşı verilen reaksiyon olan gerçeklik kaygısı veya nesnel kaygıdır. Böyle bir kaygı yaşayan kişi, duygusal reaksiyon vermesine sebep olan tehdidin farkındadır. Tanımadığımız biri tarafından takip edilmek gibi. Freud daha çok bilinçaltıyla ilgilendiği için, diğer iki çeşit kaygı olan nevrotik kaygı ve ahlaki kaygı üzerinde daha fazla durmuştur. Bu iki kaygı tipinde de kaygımızın farkında değildir. Nevrotik kaygı, bireyin savunma mekanizmalarını kullanmasına neden olan, alt-benlik dürtülerinin bireye tehdit oluşturacak şekilde bilinç düzeyine çıkmak üzereyken ortaya çıkar. Ahlaksal kaygı ise, ortaya çıktığında suçluluk duygusu yaratan ve alt-benlik dürtülerinin, üst benliğin sıkı olan toplumsal ahlaki kurallarına uymadığı zaman yaşanır (Akt. Burger, 2016).

#### **2.2.2.2. Harry Stack Sullivan**

Sullivan (1953), Freud'un kaygıyla ilgili görüşlerini benimseyip uygulamış ve Freud'un tanımına yakın bir tanım belirtmiştir. Sullivan, kaygı kavramını kuramında bir köşe taşı olarak ortaya koymuştur (Burger, 2016).

Sullivan (1953) göre kaygı, reddedilen düşüncelerin, isteklerin, duyguların açığa çıkmasından duyulan korku nedeni ile ortaya çıkmaktadır. Bireyler bu kabul edilemez düşünceler, istekler ortaya çıktığında önemsedikleri kişiler tarafından sevilmececeklerini veya cezalandırılacaklarını düşünürler. Dolayısıyla zayıf sosyal ilişkiler, güvensizlik duygusuna ve kaygıya sebep olur. Bu durum hayatımızın ilk yıllarında dahi yaşanabilir. Bununla birlikte birey, kaygıyla baş ederken kaygı hissettiren bilgiyi görmezden gelirken seçici dikkatsizliği kullanarak reddeder. Artan kaygılarla, daha az kötü hissettiren, daha az tehlikeli şeyler düşünülerek baş edilmeye çalışılır (Akt. Burger, 2016).

Sullivan, kaygının kişinin ilişkilerini tehlikeye sokan durumlardan ortaya çıktığını ifade etmektedir. Sullivan, bireyi kültürün bütünleyici bir parçası olarak görür ve kaygıyı bireyin diğerleri karşısındaki başarısızlığının ifadesi olarak açıklamaktadır (Erözkan, 2011).

### **2.2.2.3. Karen Horney**

Karen Horney, pek çok kuramcının aksine Freud'un öğrencisi değildi. Karen Horney' e göre kaygı başa çıkılması çok zor bir duygu ve birey gelecekteki hayatında kaygıyla başa çıkabilmek için, farklı farklı zarar verici davranışlar ortaya koymaktadır (Akt. Burger, 2016).

Horney, kaygıyı azaltmak ve kaygıdan tam anlamıyla kaçınmak için tanımlamış olduğu nevrotik başa çıkma yöntemlerini kullanır. Horney de Freud'un görüşü olan, kaygıyla ortaya çıkan bazı deneyimlerin bilinçaltı çatışmalarından kaynaklandığını destekler. Fakat Freud'un görüşünden farklı olarak, kültürün ve kişiler arası ilişkilerin daha etkili olduğunu ileri sürer. Horney, kaygının içgüdüsel dürtülerin varlığına karşı geliştirilen korkudan çok, baskı altına alınmış dürtülere karşı duyulan korku sonucu oluştuğuna inanmaktadır (Akt. Burger, 2016).

### **2.2.2.4. Davranışçı Psikoloji**

Bu yaklaşıma göre kaygı, bir öğrenme sürecinin sonunda ortaya çıkmakta ve burada hem klasik hem de operant koşullanma devreye girmektedir (Mowrer, 1960). Birey korku yaşadığı durumla karşılaştığında, fiziksel olarak reaksiyon göstermekte ve bu da koşullanmaya sebep olmaktadır. Birey bir daha aynı durumla

karşılaştığında, daha önce deneyimlediği korku ve fiziksel tepkiden ötürü kaygı yaşamaya başlamaktadır. 1970' lere dek kabul gören bu görüş, bilişsel yaklaşımın ortaya çıkmasıyla ve önceki çalışmalardan yola çıkarak gözlemlenen bireysel farklılıklar ile yeni bir yaklaşımın gerekliliği olarak görülmüştür (Mineka, 2006).

#### **2.2.2.5. Bilişsel Psikoloji**

Bilişsel kurama göre kaygı, bireylerin karşılaştıkları durum ve daha sonra geliştirdikleri bilişsel şemalardan ortaya çıkmaktadır. Birey, kaygı yaratan bir olay ile karşılaştığında, bu durumla ilgili olumsuz duygulara sahip olabiliyor ve bu durumla başa çıkma becerisi geliştiremeyebiliyor. Ellis (1955), ABC modeli ile bireylerin yaşadıkları bu durumu nasıl yorumlayacaklarını ortaya koymayı amaçlamıştır. ABC modeline göre, A-olay, B-yorum ve yaklaşım biçimi C- duygu ve davranışı belirtmektedir. ABC modeline göre kaygıya bakacak olursak, bireyler karşılaştıkları durum veya olayları kendi çarpıtılmış bilişleriyle değerlendirirler ve bunun sonucunda da kaygı hissederler. Kısaca, Ellis'e göre (1955), kaygıyı olayı yorumlama biçimimiz oluşturur (Akt.Güriz, 2015).

Beck'in (1985) ortaya koyduğu kurama göre ise, normal kaygı duygusal, bilişsel, davranışsal, fizyolojik öğelere sahip olduğu için, kişide hayatta kalma anlamı taşımaktadır. Karşılaşılan korku yaratan durumun, kişi tarafından nasıl algılandığı ve bu durumla ilgili oluşturulan bilişsel şemalar, kaygının birey için sorun yaratmaya başladığı noktadır. Bu bilişsel şemaların, karşılaşılan durumlarda tekrardan aktifleşmesi kaygı kaynaklı sorunlara yol açmaktadır. Bireyler böyle durumlar yaşadığında, kendilerine zarar gelebileceğini düşünmektedir. Kendilerine zarar düşüncesi, karşılaşılan durum veya nesneyle ilgili olabileceği gibi, sosyal, fiziksel zarar düşüncesini de içerebilmektedir. Bireyler böyle noktalara geldiklerinde, kaygı yaratan durumla başa çıkamayacak kadar çaresiz hissederler ve bu durumdan kaçınmaya, görmezden gelmeye başlarlar ( Akt. Reilly, Sokol ve Butler, 1999).

#### **2.2.2.6. Kaygı İle İlgili Diğer Kuramsal Görüşler**

Kaygıyla ilgili daha birçok kuramsal görüş bulunmaktadır. Melanie Klein ve Ronal Fairbairn, kaygıyı bebeklik evresinde oluşan ayrılık kaygısından ortaya çıkan ve erişkinlik evresinde de devam eden bir duygu olarak tanımlamıştır (Klein, 1961). Bu görüşle uyumlu olarak, Heinz Kohut da kaygının bebeklik döneminden

kaynaklandığını düşünmenin yanı sıra kaygının ödipal dönemde ebeveyn den ilgi ve desteğin yeterli düzeyde karşılanamamasından ortaya çıkabileceğini belirtmektedir (Akt.Özakkaş, 2018). Rank da her çeşit kaygının başlangıcının nedeninin doğum travması olduğunu öne sürmektedir. Rank'a göre, doğum travmasının ana kaynağını "anneden ayrılma" oluşturur ve bireyin gelecekteki yaşamında karşılaştığı tüm ayrılıklarda -ayrılma kaygısı- tekrarlanarak kaygının ana evrensel nedenini oluşturur (Akt. Obaid, 2013).

Adler, psikanalitik kuramdan farklı olarak kaygının, bireyin kendine güvenmemesinden kaynaklandığını ve kaygının bireylerin etrafındaki kişilere karşı duyduğu aşağılık kompleksi olduğunu ifade etmektedir. Adler' e göre birey toplumla bağlantısı kopmuş hissettiğinde de kaygı yaşamaktadır (Akt. Çınarbaşı ve Nilüfer, 2019). Erich From (1941), insanların yalnız kaldığında, çaresiz hissettiğinde ve çevreye yabancılaştığında kaygı duyduğunu ve kaygının insanın yalnız kalma korkusundan dolayı ortaya çıktığını belirtmiştir.

Cannon'a (1932) göre, birey organizmanın iç dengesini bozacak tehditlere karşı tepki olarak kaygı yaşar veya bozulan dengeyi yeniden düzenleme uğraşlarının başarısız olması sonucunda kaygı yaşar.

Jung, kaygıyı kolektif bilinçdışının özelliklerine karşı duyulan korku olarak ifade etmektedir. Jung'a göre kaygı, kolektif bilinçdışından gelen akıl dışı güçlerin ve imajların kişinin bilincini sarmasına karşı verdiği tepkidir (Akt.Kızıl, 2015).

### **2.2.3. Normal ve Patolojik Kaygı**

Zaman zaman her birey kaygı yaşamaktadır. İnsanın temel duygularından biri olan kaygının birey için tehdit yaratan durumlarda yaşanması normaldir. Kaygı duygusu çok yoğun hissedilmediği sürece, kişi için çok sorun yaratmaz ve aynı zamanda bireyin işlevlerini arttırabilir. Dolayısıyla kaygı belli bir düzeye kadar yaşandığında bu durum normal ve ihtiyaç olarak kabul edilmektedir (Kelly, 2002). Fakat kaygı durumu belli bir düzeyin üstünde yaşandığında bireyin hayatında çeşitli problemler yaratmaktadır. Birey bu kaygı duygusunu kontrol edemediği ve bireyin günlük hayatındaki işlevlerini olumsuz yönde etkilediği zamanlarda patoloji ile ilişkilendirilmektedir (Borkovec, Ray ve Stöber, 1998).

Davey' e göre anksiyete ile yakından ilişkili, işlevsel olmayan, bireyin negatif duygu durumunu ve problemlerini arttıran bu durum “patolojik kaygı” olarak tanımlanabilir (Akt.Kelly, 2002). Literatüre baktığımızda da, patolojik kaygı, özellikle Yaygın Kaygı Bozukluğu ile ilişkilendirilmektedir. Kaygı sürekli ve şiddetli yaşandığında, bireyin uyumunu bozar ve çeşitli psikolojik sıkıntılara yol açar. Öte yandan kaygı, bulunulan yaşa göre de normal veya patolojik olarak tanımlanabilir. Örneğin; 1-2 yaşlarında bir çocuğun annesinden ayrıldığında hissettiği kaygılar ve bu kaygıya bağlı verdiği tepkiler normal karşılanırken, bir yetişkinin bu derece ayrılma kaygısı yaşaması normal karşılanmamaktadır (Çifter, 1985).

Gelişimsel olarak baktığımızda, bebeklik döneminden başlayarak yaşanan normal kaygı durumları, somut bir sebep olmadan yerini yetişkin hayatlarında patolojik bir kaygıya bırakabilmektedir. Görünür geçerli bir sebep olmadığından dolayı bu tür tepkiler patolojik olarak değerlendirilmektedir. O yüzden çocukluk kaygıları, yaygınlık ve şiddetiyle birlikte çocuğun işlevselliğini olumsuz yönde etkilediğinde müdahale edilmezse, çocuk kaygı belirtilerini yetişkinliğe taşır (Kendall, 1992) .

Allwright ve Bailey (1991), bireylerin kaygı düzeyi üst düzeylere çıkmadığı takdirde, yani normal seviyede iken bu duygunun bireylerin hayatında uyumlu bir etki yaratacağı ve bireylerin kaygı hissinden pozitif yönde etkilenecekleri görüşünü ortaya koymaktadır. Bu durumda birey, çevreden gelen tehditleri fark etme ve kendilerini koruyabilme konusunda başarılı olup çevresine uyum sağlayabilecektir (Yıldız, 2007). Fakat öte yandan kaygı kavramı, bireylerin belirli bir durum veya olumsuz yaşam olayı karşısında hissettikleri korkuyu da kapsamaktadır. Bu tip korku yaşayan bireylerin kaygı düzeyi yüksek olup patolojik bir kaygıya dönüşmektedir. Yani birey bu kaygı duygusundan fiziksel, duygusal, davranışsal olarak etkilenmektedir (Greenberger ve Padesky, 2001).

#### **2.2.4. Durumluk ve Sürekli Kaygı**

Kaygı kavramının doğasına, öğrenilmiş veya doğuştan olmasına yönelik kuramsal tartışmalar devam etmektedir (Özusta, 1995). İlk kez Catell ve Scheier (1958) çalışmasında, kavramsal düzeydeki bu belirsizliğin kaygının hem olumlu hem olumsuz olmak üzere iki uçlu bir düzlemde kullanılmasından kaynaklandığı ortaya

atılmıştır. Daha sonra bu çalışmada, Spielger (1966) tarafından “durumluk kaygı” ve “sürekli kaygı” olmak üzere iki ayrı kaygı boyutu olarak tanımlanmıştır.

Spielberger (1966), iki boyutlu kaygı yaklaşımında bu kaygı tiplerini şu şekilde tanımlar: Durumluk kaygı (state anxiety), bireyin olay veya duruma bağlı bir kaygı olarak yani özel durumların tehlikeli olarak algılanması sonucu oluşan duygusal bir tepkidir. Durumluk kaygının şiddeti ve süresi, algılanan tehdidin düzeyi ve bireyin tehdit içeren durumuna dair yorumunun kalıcılığına bağlı olarak değişmektedir. Öte yandan, bu kaygının o özel durumun ortadan kalkmasıyla geçeceğini belirtmektedir. Sürekli kaygı (trait anxiety) ise, kişinin kaygıyla ilişkili yaşantılara yatkınlığıdır. Bu kaygıya sahip birey, genellikle içinde bulunduğu durumu, yaşantılarını stresli olarak algılama ve yorumlama eğiliminde olmaktadır. Birey, objektif kriterlere göre nötr kabul edilen yaşantıları, benliğine tehdit ve tehlikeli olarak yorumlar. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler de durumluk kaygıyı diğer insanlara göre daha sık ve yoğun yaşamaktadır (Spielberger, 1966).

Öte yandan, durumluk kaygı, kişinin içinde bulunduğu stresli yaşantılardan dolayı hissettiği sübjektif bir korkudur. Bu duygu, fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde ortaya çıkan bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler ile kişinin gerilim ve hoşnutsuzluk duygularının işaretidir (Öner ve Lecompte, 1983). Sürekli kaygı ise, genel olarak kişinin her olay veya durumda kaygı hissetmeye açık hale gelmesi olarak tanımlanmaktadır (Newbegin ve Owens, 1996). Bu kaygı duygusuyla birlikte, birey hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusu yaşamaktadır. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan kişilerin rahatlıkla incindikleri ve karamsarlığa kapıldıkları gözlemlenmektedir (Öner ve Lecompte, 1983). Bunların yanı sıra, bu iki kaygı faktörü birbirinden farklı olsa da, birbirinden tamamen bağımsız değildir ve aralarında orta dereceli bir ilişki (.33 ile .66 arasında) bulunmaktadır. Spielberger (1966), durumluk kaygının belirli bir anda ve belirli bir şiddet seviyesinde yaşanan bir durum olduğunu, sürekli kaygının ise fizikteki potansiyel enerji gibi gizli bir rotanın belirli bir tipte bir tepkinin şiddetini ortaya çıkarmadaki farklılaşmaları içerdiğini ortaya koymuştur.

Köknel'e (1982) göre sürekli kaygı, şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişen, durumluk kaygıya oranla daha durağan ve devamlı olan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk halidir. Yani kişinin bütün şartlarda bir kişilik yapısı olarak diğer

insanlardan daha duyarlı olma halidir. Bireyin günlük hayatta yaşadığı geçici ve normal kaygıdan farklı olarak o anki duruma doğrudan bağlı olmayan sürekli kaygı, aynı zamanda kişilik özelliğini belirlemektedir.

Bunlarla birlikte, bireylerin sürekli kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi değişmektedir. Çünkü bireylerin sürekli kaygı seviyeleri, tehdit edici ve tehlikeli durumun algılanması, anlaşılması, yorumlanması birbirinden farklıdır. Sürekli kaygı düzeyindeki bu değişiklik, durumluk kaygı düzeyini de değiştirir. Sürekli kaygı belirtileri yaşadığı için psikologlara ve psikiyatlara başvuran danışanların huzursuzluklarını gidermede, hafifletmede ya da kontrol etmede karşı koyma ya da başa çıkma becerilerinin ya da savunmalarının yetersiz olduğu düşünülmektedir (Öner ve Lecompte, 1983).

### **2.2.5.Kaygının Belirtileri**

Kaygı, tarif edilmesi zor olan bir duygu olmanın yanı sıra kişinin kendi bedeninde sezdiği birtakım duyuların birlikte oluşturduğu bir durumdur (Türkçapar, 2004). Kaygı düzeyi yükselince bireyler bu durumdan fizyolojik, davranışsal, duygusal ve bilişsel olarak etkilenmeye başlarlar (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013). Bu etkilenmeden sonra kaygı, ergen ve yetişkin bireylerde birçok farklı belirtilerle kendini gösterir. Bu belirtiler kaygının göstergesi olmakla beraber, kaygı bu belirtilerden sadece biriyle değil, bir ya da birkaçıyla ortaya çıkmaktadır (Yıldırım, 2018). Ayrıca, kaygı belirtileri kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Köknel, 1982).

Öncelikle kaygı bireyde fizyolojik açıdan yaşantılara sebep olur. Fizyolojik olarak bireylerde; terleme, hızlı kalp atışlarının yaşanması, avuçların terlemesi, el ve ayak parmaklarında soğukluk, mide ve baş ağrısı, iştah kaybı ve uyku düzeninde yaşanan bozulmalar gibi ortak bedensel tepkiler yaşanmaktadır. Aynı zamanda fizyolojik açıdan etkilenen kişilerde; titreme (özellikle bacaklarda), ağız kuruluğu, kısık ve ürkek ses, aşırı terleme ve buna bazen eşlik eden idrarı tutamamadır (Baltaş ve Baltaş, 1990). Araştırmacılar, korku ve kaygı arasındaki benzerliklerden yola çıkarak, korku hissedildiği anda oluşan fizyolojik etkilerin kaygı anında da oluşabileceğini öne sürmüşler ve bu iddialarını da deneysel gözlemlerle desteklemişlerdir (Cüceloğlu, 2000).

Günlük hayatta kaygı, insanı bazen dürtüleyerek yaratıcı ve yapıcı davranışlara doğru iter. Kaygı, bazen de yaratıcı ve yapıcı davranışları engeller ve huzursuzluk yaratır. Davranışsal açıdan da, bireyler korkulan obje veya ortamdan kaçınmaya veya ritüeller gerçekleştirmeye yönelik davranışlar sergilemeye başlarlar. Kaygının davranışsal ve öğrenme olmak üzere iki tip etkisinden bahsedilebilir. Kaygı duygusunun ket vurucu ve güdüleyici özellikleri bulunmaktadır. Yeni davranışların öğrenilmesinde, başarı ve verimde kaygı itici bir güce sahiptir. Kaygı düzeyi düşük olan bireyler, kaygı düzeyi yüksek olan bireylere göre basit davranışlara daha zor şartlanır (Cüceloğlu, 2000). Bunlara ek olarak, “kontrolü çevreye bırakma, hafızayla ilgili zorluklar yaşama, ihtiyaç ve beklentileri düzenlemede zorluklar, başarı düzeyinde düşme, çalışma durumunda isteksizlik” gibi davranışsal belirtilerden söz edilmektedir (Öztürk, 2001).

Bilişsel açıdan ise, bireyin geleceğe dair düşüncelerini içerir. Bu düşünceler kişinin bir şeyi başaramayacağını düşünebilmesinin yanı sıra başına tehlikeli bir şeyin geleceği, ailesine kötü bir şey olacağı gibi düşünceleri de içermektedir. Aynı zamanda bireyin bir olayı stresli olarak algılama durumunu, stresli algılanan bu olayla baş etme ve savunma mekanizmalarını da içermektedir. Bilişsel belirtiler, “kavramsal karışıklık durumu ve hatırlanmasında güçlükler yaşanması, konsantrasyon gerektiren durumlarda yoğunlaşamama, dikkat dağınıklığı, düşünce üzerinde kontrolünü yitirme” gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır (Öztürk, 2001).

Duygusal belirtiler ise, “çökkünlük hissi, şaşkınlık, sınırlandırılmış olma hissi, ağlama isteğinin sürekli hale gelmesi, irritabilite halinin günlük hayatın önemli bir kısmında yer alması, panik duygusu, yoğun kaygı hali” olarak tanımlanmaktadır (Öztürk, 2001).

### **2.2.6.Kaygıyı Etkileyen Etmenler**

İnsanoğlu yaşam boyu bir gelişim süreci içinde yer alır ve bu gelişim sürecindeyken içinde bulunduğu çevresel şartlara göre kaygı seviyesi de şekillenmeye başlar. Ekonomik sıkıntılar, nüfus artışı, teknolojinin çok hızlı ilerlemesi gibi stresi arttıran çevresel etmenler bireylerin kaygı düzeylerini de arttırmaktadır. Fiziksel zarar veren tehditler, benliğin değerini etkileyen tehditler ve



bireyin normalde yapabileceğinden daha fazla performans gerektiren durumlar gibi organizmanın refahını tehdit eden her bir durum bireyin kaygısını etkilemektedir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

Genel olarak bir insanı kaygıya doğru iten etmenler Cüceloğlu'na (1998) göre, dört başlık altında incelenmektedir. Bunlar belirsiz durumlar, içsel çelişki hissi, sonucun olumsuz olacağına dair inancın olması ve sosyal desteğin geri çekilmesi olarak belirtilmektedir. Bu durumlardan biri olan belirsiz durumlar, bireyin geleceğe dönük beklentisinin olduğu durumlarda, gelecekte yaşanacakların ön görülemez olduğu gerçeğinin bireyde yoğunlaştığı durumlarda kişide kaygının oluşmasına sebep olmaktadır. İçsel çelişki hissinde, bir birey kafasında inandığı, kalbinde önemseydiği ve kendi yaptığı davranış arasında içsel çelişki yaşarsa kaygı yaşamaktadır. Bir diğeri de sonucun olumsuz olacağına dair inançtır. Kişi, herhangi bir durumun sonucunun kendisi için olumsuz olacağını düşündüğünde ve buna inandığında kaygı yaşaması beklenen bir durumdur. Bu dört etmeden sonuncusu da sosyal desteğin geri çekilmesidir. Bazı bireyler sosyal çevresini değiştirmemektedir. Uzun süre aynı çevrede kalmakta ve alıştıkları çevre ve düzen içerisinde desteklenerek sosyal çevresiyle etkileşim kurarak hayatlarını sürdürmektedir. Ancak bu durum değiştiğinde yeni duruma alışma süreci kaygıya neden olabilmektedir (Tükel , 2000).

Yapılan araştırmalara baktığımızda, kaygı duygusunun oluşmasına sebep olan birçok tehlikeli durum olsa da kaygının kaynağının öğrenilmiş olduğu ve kaygı tepki örüntülerinin yüksek düzeyde koşullanabilir olduğu belirtilmektedir (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013).

Kaygıyı etkileyen diğer etmenlere baktığımızda; yaş, cinsiyet, anne-baba tutumları, anne-baba eğitim durumu, sosyo-ekonomik durum, anne baba mesleği, kardeş sayısı, başarı durumu gibi etkenlerin olduğu belirtilmektedir (Alişanoğlu ve Ulutaş, 2000).

Psikanalitik kuramcıların çoğu ise, kaygının kaynağını bilinçaltı olarak kabul etse de yakın zamanda yapılan araştırmalarda, bireylerin kaygının bilincinde olduğunu ve bireyin kaygıyla başa çıkmak için, yok etmek için bilinçli bir şekilde uğraştığını göstermektedir (Burger, 2016).

### 2.2.7.Kaygı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Kaygıyla ilgili birçok araştırma bulunmakla birlikte, araştırmacılar kaygının insan için rahatsız edici bir his olduğu konusunda hemfikirdir. Hem bazı yazarlara hem de verilerin gösterdiğine göre kaygı çağına girmiş durumdayız. Bir araştırmacı “kaygılarımız atıyor mu, yoksa insanlar mı daha çok şikâyetçi “diye düşünerek bu sorunun cevabını bulabilmek adına bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmacı, 1950’lerden 1990’lara kadar yapılan araştırmalardaki kaygı ortalamalarını incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre, 40 yıl içinde kaygı ortalamalarında artış söz konusudur (Twenge, 2000).

Literatürde, Spielberg’in iki ayrı kaygı faktörü olarak tanımladığı “sürekli kaygı” ve durumluk kaygı” kavramlarına dair araştırmalar bulunmaktadır. Bazı değişkenlerin, 9-12 yaşındaki çocukların durumluk-sürekli kaygı puanlarında farklılığa neden olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada, kız çocuklarının durumluk-sürekli kaygı puan ortalamalarının erkek çocukların durumluk-sürekli kaygı puan ortalamalarından yüksek olduğu, çocukların kardeş sayısı arttıkça durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin arttığı, anne ve baba öğrenim düzeyi arttıkça durumluk-sürekli kaygı düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir (Ulutaş ve Demiriz, 2003). Aynı zamanda sürekli-durumluk kaygı envanterinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, 9 ve 10 yaşındaki çocukların, 11 ve 12 yaşındaki çocuklara göre hem sürekli hem de durumluk kaygı envanterinde daha düşük puanlar aldıkları belirtilmiştir (Özusta, 1995). 10 yaşındaki çocuklar ve anneleriyle yapılan bir araştırmanın sonucunda ise; cinsiyet, kardeş sayısı, anne öğrenim düzeyi, baba öğrenim düzeyi, annelerin çalışma durumu ve sosyo-ekonomik düzey çocukların sürekli kaygı puan ortalamaları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sebep olmazken, anne yaşının sürekli kaygı puan ortalamaları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sebep olduğu bulunmuştur (Ulutaş ve Alişanoğlu, 2003).

Kaygı duyarlılığına ve kaygı bozukluklarına yatkınlık erişkinlerde görüldüğü gibi çocuk ve ergenlerde de karşımıza çıkmaktadır. Çocuklarda ve ergenlerde anksiyete bozuklukları ve anksiyete duyarlılığının yüksekliği en çok karşılaşılan durumlar olarak %15-20 oranında görülmektedir. Çocuklarda kaygı bozuklukları önemli morbidite ve mortalite nedeni olarak düşünülmektedir. Çocuklarda yaygın

anksiyete bozukluğu ile komorbid durumlar da eklendiğinde en zor ve kötü sonuçların yaşandığı durum olarak ele alınmaktadır (Akdemir, Akt. Yıldırım, 2018) .

### **2.2.8.Ergen Kaygısı**

Her insan gibi ergen de farklı yaşlarda çeşitli durumlarda birçok farklı duygu hissedebilir. Dolayısıyla ergenin değişen yaşıyla birlikte çevresel koşulları da değişmektedir ve bunlara bağlı olarak da duyguları ve duygularını ifade tarzları da değişmektedir (Kulaksızoğlu, 2013). Bu duygulardan kaygı ise, benliğin birliğine tehdit olarak algılanan bir duygudur. Kaygı her bireyin yaşamında yer alsa da benliğin birliği sorunu en çok ergenlik döneminde yaşandığı için, kaygı ergenin duygusal yaşantısının temelini oluşturmaktadır (Onur, 1980). Buna paralel olarak yapılan bir çalışmada, kaygının en yoğun yaşandığı yıllar, doğumdan sonraki ilk iki yıl ve ergenlik yılları olarak belirtilmiştir. Ergenlik yıllarında en çok yaşanan kaygılar ise, yakın arkadaşlar edinme, bir grubun üyesi olma, karşı cinse hoş görünme ve bedenindeki değişikliklere karşı duyulan kaygılar olarak belirtilmiştir (Ulutaş ve Alişanoğlu, 2003).

Ergen kimlik karmaşası yaşadığı bu dönemde, yani bireyselleşme evresi boyunca ergenlik anksiyetesinin egemenliği altındadır. Birey kendi bütünlüğüne yönelik algı veya kuşku, gerçek veya simgesel olarak yapılan tehditlerle çok fazla karşılaşmaktadır (Teme, 1976). Bu tehditler, kültürlerarası olarak karşılaştırmalı yapılan bir araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır. Sözü edilen bu araştırmayı, H. Rodriguez Teme (1976), 12-18 yaşları arasındaki her iki cinsten 1000 tane ergenin kaygıları ve korkularının sebebini sorgulamıştır. Sebebini de; çocukluk korku veya kaygılarının sürmesi, gelecek, ölüm, savaş ve cinsellik korku ve kaygıları olarak bulmuştur.

Ergen durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere her iki türde de kaygı yaşayabilmektedir. Duruma bağlı yaşanan kaygılar, gelişim döneminde yaşanan gelişimsel kaygılardır. Ergen bu gelişim döneminde yaşadığı fiziksel, cinsel, bilişsel ve duygusal değişimlere uyum sağlamaya çalışırken birçok duygu yaşayabilmektedir (Rokach ve Neto, 2000). Cinsel ve biyolojik gelişimlerle de birlikte hem beden hem boyda hızlıca büyüme ve olgunlaşmada ortaya çıkan yeni durumlara alışma sürecinde gelişimsel kaygılar ortaya çıkmaktadır. Ergen, sesinin kalınlaşmasıyla

birlikte değişen yeni ses tonuna ve ifade tarzına uyum sağlama ihtiyaçında, kasların ve kemiklerin gelişmesiyle değişen bedensel hareketleri kontrol etme ihtiyaçında, sık sık yüzünde çıkan sivilce ve aknelerin görüntüsü gibi durumlardan rahatsız olurken kaygı hisseder. Öte yandan, ergen bireylerin sakallarının fazla veya seyrek çıkması, cinsel olgunlaşmanın erken veya geç olması gibi yaşlıtlarına göre değişimlerinin erken veya geç olması kaygı yaratabilmektedir. Özellikle erkeklerin cinsel içerikli rüyaların görülmesine ve cinsel organlarının normal olup olmadığında dair kaygıları olabiliyor (Kulaksızoğlu, 2013).

Bir diğer kaygı da bu dönemlerde sınav öncesinde veya sırasında sıkça yaşanan sınav kaygısıdır. Sınav kaygısı, sınavdaki başarısızlıkla ilgili ortaya çıkan olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan kaynaklanır (Yavuz ve Akagündüz, 2004). Bunun yanı sıra çoğu ergenin, sınıf içinde öğretmenin yönelttiği sorulara yanıt verme, sınıf içindeki tartışmalarda veya herhangi bir şekilde konuşmak zorunda kaldığında kaygılandığı gözlemlenmektedir. Ergen öğretmen tarafından değerlendirilmek durumuyla karşılaştığında, başarısız kaldığı zamanlarda arkadaşlarının da onun hakkında olumsuz düşüneceğine dair kuruntuları oluşmaktadır. Sınıf içinde de konuşmak zorunda kalan ergenler, kendilerini paniksiz bir şekilde ifade edemezlerse, arkadaşlarının gözünde değersizleşme düşüncesiyle kaygılanmaya başlarlar. Başarı veya sınav kaygısının bir miktar yaşanmasının birey için güdüleyici olduğu fakat bu kaygıların fazla yaşanmasının ergenin başarısını olumsuz yönde etkilediği ifade edilmektedir (Kulaksızoğlu, 2013).

Genel olarak araştırmalarda gözlenen ortak sonuca göre, ergenler en çok gelecekte ne yapacaklarını sorun ettiklerinden dolayı istedikleri okul veya mesleğe yerleşip yerleşemeyecekleri konusunda kaygılanmaktadırlar. Ergenlerin bu tür kaygılarını, yükseköğrenime başvuran sayısının her yıl artmasından dolayı üniversiteye girme şansının azalması arttırmaktadır (Kulaksızoğlu, 2013). Aynı zamanda ergenlerin okul çalışmalarına uyum sorunları, boş zamanı değerlendirme güçlükleri, kişisel ve psikolojik ilişkilerdeki sorunları da kaygılarını arttırmaktadır. Ergenlerin sorunlarının yoğunlaştığı kişisel ve psikolojik ilişki alanları, daha çok duygusal hayatla ilgili kişisel sorunları yansıtmaktadır. Ergenlerin çevrelerinde olan biteni yorumlarken özellikle kızların daha duygusal davrandığı ve kendilerine özgü değerlerin birbiriyle tutarsız ve çelişkili olduğu belirtilmektedir (Kılıççı, 1980).

### **2.2.9. Anne Kaygısı**

Kaygı, neredeyse her annenin yaşadığı bir duygudur. Anne kaygısı, hamilelik döneminde başlar ve anneliğin farklı aşamalarında çeşitli düzeylerde ortaya çıkar. Kişi hamilelik öncesinde kaygılı bir yapıya sahip olabileceği gibi, hamilelikle birlikte de kaygısı tetiklenmiş olabilir. Aynı zamanda doğumdan sonra da çevresel koşullar kaygı yaşamasına sebep olabilir. Bir annenin bebeği sürekli ağlıyorsa veya hava soğukken bebeği yeterince ısınmamışsa kaygı yaşaması normaldir. Çünkü günlük yaşamda anne; bebeğin açlık, susuzluk, huzursuzluk, uykusuzluk, dış çıkarma gibi kaygı kaynaklarını tanır ve bebeğini de nasıl rahatlatacağını bilir. Bu tür bir kaygı sağlıklı bir kaygıdır çünkü anneyi bebeği rahatlatmak için yardıma motive eder. Fakat annenin sağlıksız kaygıları kontrolden çıkmış haldedir ve yapması gerekeni sakince yapmakta zorlanabilir (Bray, 2020). Aşırı kaygılı anneler, kaygının belirtilerini zihinlerine, davranışlarına ve bedenlerine yansıtırlar. Kaygının belirtileri kişiden kişiye değişmekle birlikte (Köknel, 1982), aşırı yeme veya iştah kaybı, uyku sorunları, mide kasılmaları, tansiyon sorunları gibi yaşayabilmektedirler. Kaygıya yol açan takıntılı düşüncelerin etkisinde kalarak, sürekli rahatlatılma veya denetleme ihtiyacı içinde, sabırsız ve sinirli olabilirler. Bu duruma dış gıcırdatma, unutkanlık, odaklanamama ve çeşitli ağrılar da eşlik edebilir (Baltaş ve Baltaş, 1990).

Bir annenin kaygılı olmasının çeşitli sebepleri olabilir. Bu sebeplerden biri, annenin kendi çocukluğunda yaşadığı olumsuz deneyimleri olabilir (Kendall, 1992). Ebeveyni tarafından ihtiyaçları yeterince karşılanmayıp, yeterince ilgi görmeyen bir anne, yeterli bir anne olmakla ilgili kaygı yaşayabilir. Ayrıca, depresyon gibi doğal afetler, sevilen birinin beklenmedik ölümü gibi yaşanan travmatik olaylar da benzer bir etkiye sebep olabilir. Annenin eşinin sadakatsizliği, şiddet veya bağımlılık gibi davranışları, annenin kaygısını arttıran sebepler olabilmektedir. Kaygılı anneler, kaygıları altında o kadar boğulup yorulurlar ki, yaşadığı hayatın ve çocuklarının keyfine varamaz hale gelebilir (Bray, 2020).

### **2.2.10. Ergen Kaygısı ve Anne Kaygısı Arasındaki İlişki**

İki kişi arasındaki etkileşim dinamiği, bir problemin en yalın sistemik bağlamıdır (Nichols, 2013). Psikopatolojinin sebeplerine yönelik psikolojik bakış açıların, çalışmaların hepsi bireyin başka insanlarla özellikle anne, baba veya birincil

bakım veren kişilerle sosyal etkileşim zamanlarında edinmiş olduğu davranışsal yatkınlıklara odaklanmaktadır. Bütün süreğen ilişkilerde olduğu gibi bir anne-çocuk ilişkisi de her zaman iki yönlüdür. Dolayısıyla birinin davranışları diğerinin davranışlarını etkilemektedir (Parker, 2004).

Çok sayıda gelişimsel kuram ve yaklaşıma göre, çocuk ile anne arasındaki ilişkinin kalitesi çocuğun gelişim evrelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu gelişim evrelerinden ergenlik dönemi, anne ve çocuğun ilişkisinde en çok zorlanmaların yaşandığı dönemlerdendir. Bir çocuk doğduğu andan itibaren annesine ihtiyaç duymaktadır. O yüzden anne çocuk sürekli etkileşim içerisindedir ve çocuk anneyi gözlemlemektedir (Hunter, 2002). Hunter (2002), çocukların gözlem yoluyla öğrendiğini vurgulamakla beraber, çocukların genellikle, anne ve babalarının davranışlarını taklit ettiklerinden dolayı ebeveynleriyle özdeşleştiğini belirtmektedir. O yüzden de kaygılı bir annenin davranışları kaygı duygusunun davranışsal belirtileri olduğu için, öyle bir duyguya sahip annenin çocuğu da bu davranışları taklit edecektir.

Tanımlanması zor olan ve birkaç saniyeden birkaç saate kadar sürebilen bu duygu, kişinin kendisinin ürettiği bir duygudur. Kaygı kökenini çocukluk yıllarından alır. Bu çocukluk yılları, bireyin başta anne babası olmak üzere çevresindeki arkadaşlar, öğretmenler ve yetişkinlerle olan ilişkilerle pekişmektedir. Bir duygu olarak kaygı bulaşıcı özelliğe sahip olduğu için, ergenin çevresinde kaygılı insanların yer alması (anne gibi) bu durumun çocuk tarafından algılanıp özdeşim kurmasıyla gelişebilmektedir. Kaygılı kişi, her ne kadar arkadaşımız bile olsa uzun süre o kişiyle yaşadığımızda ondan etkilenebilirken ki kaygılı ebeveynin çocuğunun da kaygıya yatkın olması beklediğimiz bir durum olmaktadır (Erş, 2016). Kaygılı ve telaşlı bir annenin bakışları, ses tonu ve genel havası çocuğu etkisi altına alır. Anneden bulaşan kaygıyla birlikte birey, zihninde yeni bağlantılar kurarak çevresindeki bazı diğer bireyler ve durumlar karşısında da kaygı hissetmeye başlar ve bunlardan uzak kalmayı öğrenir. Bu bağlamda reddedici ve küçük düşürücü tutumlar da çocuğun kaygılı bir insan olarak gelişmesine katkıda bulunur (Geçtan, 1989).

Çocuklukta genellikle yanlış eğitim ve uygulamaların anksiyöz yapıya sebep olduğu ileri sürülmektedir. Örnekleme 10-14 yaş aralığındaki çocukları kapsayan başka bir araştırmada ise, anksiyöz yapıya sahip annedeki anksiyete düzeyiyle

çocuktaki anksiyetenin benzerlik gösterdiğini, çocuğa bir şekilde bulaştığını ve çocuğun çevresindeki kişileri model aldığı ve bu durumda çocuğun kendisinde de anksiyetenin olduğu ortaya çıkmıştır (Tükel, 2000).

Öte yandan annesiyle sağlıklı bir ilişki kuramayan bir çocuk dış dünyadaki ilişkilerinde de zorluklar yaşamaktadır (Kırık, 2014). Bir çalışmaya göre, bireylerin girecekleri sınavlarla ve evde yapılan ders çalışmalarıyla ilgili anne-babanın endişe yaratan tutum ve davranışlarının ergende de endişeye sebep olduğu ifade edilmektedir (Büyükkaragöz, 1990). Üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler ve anneleri üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin sınav kaygısı, bağlanma stilleri ve annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda da annelerin durumluk kaygı düzeyi ile öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile öğrencilerin güvenli bağlanma stilleri arasında negatif bir korelasyon vardır; ancak sürekli kaygı düzeyleri ile korkulu, işten çıkarılmış ve meşgul olan bağlanma stilleri arasında pozitif korelasyon vardır (Aydın, 2018).

Collins ve Read (1990) güvenli bağlanan kişilerin (kendi ebeveynleriyle sıcak ve reddedici olmayan ilişkisi olanlar) daha çok başkalarına bağlılık hissettiklerini ve yüksek kaygı puanları sergilediklerini belirtmiştir. Collins ve arkadaşları (2008) buldukları bu sonucun Bowlby' nin bağlanma kuramıyla da tutarlı olduğunu ifade etmiştir. Son olarak, bu bağlamda yapılan bir araştırmada 10 yaş çocuklarının sürekli kaygı düzeyleri ile annelerinin sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırma sonucunda istatistiksel olarak önemli bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. (Ulutaş ve Alışanoğlu, 2003). Literatürdeki tüm bu bilgilerden yola çıkarak, anne kaygısı ile ergen kaygısı arasındaki ilişkinin önemi anlaşılmaktadır. Dolayısıyla bu ilişkideki rolüne odaklanacağımız bilinçli farkındalık kavramı da literatürde ele alınacaktır.

## 2.3. BİLİNÇLİ FARKINDALIK

### 2.3.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı

Bilinçli farkındalık kavramı, kökeni Budizme dayanan yani temelini doğu meditasyon tekniğinden alan bir dikkat yönlendirme yoludur. Fakat batı kültüründe de yaygınlaşıp uygulanmaya başlanmıştır (Kabat-Zinn, Lipworth ve Burney, 1985).

Bilinçli farkındalık kavramı, kökenini 2500 yıl öncesinin Budist Psikoloji dili olan Pali dilindeki, sati kelimesinden alır ve sati, hatırlama, farkındalık ve dikkat anlamlarına gelir (Germer, 2004). Sati hatırlamak anlamına gelse de bilinçli farkındalık kavramında zihnin var olma anlamında kullanılmaktadır (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Bu kavramın bir parçası olan “hatırlamak” anılarla yaşamak anlamında kullanılmaz, anıları kabullenip dikkatini şu andaki deneyimlere tekrardan yönlendirme anlamında kullanır (Özyeşil, 2011).

Bilinçlilik, Nyanaponika Thera (1972) tarafından “*algularımızın, sadece birbirini izleyen anlarda bizde ve iç dünyamızda aslında neler olduğuna odaklanması ve net bir şekilde farkında olma durumu*” olarak tanımlanmaktadır. Farkındalık ise; kişinin kendi duygularına, düşüncelerine, bedenine dikkat vererek “şu anda ne yaşıyorum” sorusuna verdiği bir yanıt olarak ifade edilmektedir (Tacı, 2017). Farkındalık, devamlı olarak iç ve dış dünyayı izleyen bilinçliliğin arka planındaki bir gözlemcidir ve kişi dikkatinin odaklandığı uyaranların dışındaki uyaranların da farkında olabilir. Dikkat, farkındalığın fazla olduğu bir hassasiyetle deneyimin belirli bir kısmına konsantre olma sürecidir (Westen, 1999). Dikkat ve farkındalık, normal fonksiyonelliğin ana özellikleridir fakat bilinçli farkındalık şimdiki andaki deneyimlerin üzerinde yoğunlaştırılmış bir dikkat ve farkındalık olarak ifade edilebilir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli olarak farkında olmak da bir uyanıştır, bizler zihnimizden geçen düşüncelere nadiren şu anda olan bilinçlilikle yön veririz (Özyeşil vd., 2011).

Bilinçli farkındalığın en yaygın tanımı, bireyin içinde yaşadığı o anda meydana gelen olayların farkında olma durumu ve dikkatli olma halidir. Kabat-Zinn’e göre, şu ana, yargılamadan, amaçlı bir şekilde dikkat vermektir (Kabat-Zinn, 2012). Bilinçli farkındalık, kişinin o anki düşünce ve duygularını yargılamadan dikkatini sadece şu andaki deneyimlere odaklaması ve kabullenmesi anlamına gelmektedir. Literatüre bakıldığında bu kavram, hem kuramsal bir modeli



betimlemek için hem farkındalık amaçlı uygulamalar için hem de psikolojik bir süreç olarak kullanılmaktadır (Germer, Siegel ve Fulton, 2005).

Bu kavram, tanım olarak 'kendini gözleme' (içer bakış) ve 'kendini bilme' (içer görü ve uyanıklık) kavramlarıyla yakından ilişkili olarak görülmektedir. Aynı zamanda deneyimle açık bir şekilde ilişki kurma süreci olarak da ifade edilebilir (Bishop vd., 2004). Bishop ve arkadaşları (2004), bilinçli farkındalık kavramının, şu andaki bilişsel durumları tanımak için deneyim üzerinde dikkati sürdürme ile karakterize edilen 'dikkat regülasyonu' ve deneyime karşı meraklılık, kabul edicilik ve açıklık anlamına gelen 'anlık deneyimi yönlendirme' olarak iki bileşenden bahsetmişlerdir.

Germer, Siegel ve Fulton'a (2005) göre, uygulama sürekliliğine bakılmaksızın bilinçli farkındalık anlarının ortak özellikleri vardır. Bunlar:

1. Kavramsal değildir: Düşünce süreçlerinden geçmeden ortaya çıkan farkındalık halidir.

2. Ana odaklıdır: Her zaman şu andadır ve deneyimlerimizle ilgili düşüncelerimiz şu anın bir adım ötesindedir.

3. Yargılayıcı değildir: Eğer deneyimlerimizin normalinden farklı olmasını istiyorsak, bilinçli farkındalık rahat bir şekilde oluşmaz.

4. Amaçlıdır: Bilinçli farkındalık, her zaman belirli bir yere yönlendirilmiş dikkati gerektirir ve bu da bilinçli farkındalığa zaman içinde devamlılık kazandırır.

5. Katılımcı gözlemi gerektirir: Bilinçli farkındalık, yaşadıklarımızdan bağımsız, ilgisiz bir izleme değildir, beden ve zihni daha yakından hissetmektir.

6. Sözel değildir: Bilinçli farkındalık, kelimelerin egemenliği altında değildir. Çünkü farkındalık, kelimeler bilişte oluşmadan önce başlar.

7. Keşfe dayalıdır: Daima algının daha ayrıntı düzeylerini araştırır.

8. Özgürleştiricidir: Bilinçli farkındalık, her anı şartlanmış üzüntüden kopup bağımsızlaşmamızı sağlar.

### **2.3.2. Bilinçli Farkındalığın İşlevi**

Bilinçli farkındalık, olumlu veya olumsuz tüm deneyimlerimize eşlik eden duygusal güçlük ve sıkıntının azaltılabileceğini bize göstermekle beraber iyi oluş halimizi de arttırmayla ilişkilidir (Özyeşil vd., 2011). Bilinçli farkındalık; geçmiş ve gelecekle, pişmanlıkla, kaygıyla, beklentiyle uğraşan zihinlerinin çalışma yollarına dair uyanık olmaları için bireylere yol göstermektedir. Aynı zamanda zihnin bunlarla

birlikte olması fakat bunların içinde olmamasına yardımcı olmaktadır (Gilbert, 1980). Germer, Siegel ve Fulton' a (2005) göre ise bilinçli farkındalık, hayatta tam anlamıyla canlı ve uyanık olabilmek için bir fırsattır. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın bireyin işlevsel rollerini daha iyi anlamasına yardımcı olduğu belirtilmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık, öz anlayışın bir parçasıdır. Öz-anlayış, bireyin yetersizliklerini, acılarını, başarısızlıklarını ve buna benzer yaşadığı olumsuz deneyimleri insan hayatının bir parçası olarak görmesi ve bu olumsuzluklara yargılamadan yaklaşması anlamına gelmektedir. Birey bu kötü hissettiren deneyimlerle karşılaştığında bilinçli farkındalık, öz-şefkat ve ortak paylaşım olmak üzere öz anlayışın üç bileşeni ortaya çıkmaktadır (Neff, 2003). Bu bağlamda bireyde bilinçli farkındalık düzeyinin artışı anlayış, sevgi ve affedicilik hislerini pekiştirerek kişinin öz-şefkat düzeyinde artış sağlar. Böylece kişinin negatif duygu durumlarından daha az etkilenmesine yardımcı olur (Özyeşil , 2011).

Bu kavram, duyguların, düşüncelerin yargılamadan bilince gelmesine izin vererek ve bu düşüncelerin merkeze gelmesine izin vermeden aslında düşüncelerimizle ortaya çıkan duygusal zorluk ve sıkıntının azaltılabileceğini göstermektedir (Gilbert, 2005). Bu sayede duygular ve düşünceler otomatik ve alışıla gelmiş yollarla tepkiler vermeden zihinde tarafsızca gözlemlenir. Objektif gözlemlene durumu da kişinin algısı ve tepkisi arasındaki boşluk olarak yorumlanır ve bunun sonucunda farkındalık kişinin daha refleksif olmasından ziyade daha reflektif olmasını sağlar (Bishop vd., 2004).

Birey bilinçli farkındalık düzeyinde olduğu zaman, geçmiş veya geleceğe dair düşüncelere takılmadan şu andaki yaşantıları kabul etmekte ve yadırgamadan sadece o anı yaşamaktadır. Böylesi bir dikkat bireyde enerji, hazır olma, rahatlık, eğlence ve uyanık haller yaratır. Dolayısıyla herhangi birisinin geliştirebileceği bir beceri olan bilinçli farkındalık şartlanmaların dışına çıkıp, olan biteni hemen görmeye olanak sağlar (Germer, 2004).

### 2.3.3. Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon

Bilinçli farkındalık (mindfulness) temelini Doğu meditasyon geleneğinden almaktadır. Meditasyon kavramının kökeni Fransızca olmakla beraber, bu kavram “derin düşünme” sözcüğünden alıntıdır. Meditasyon, bireyin sükûnet, iç huzur, özüne ulaşmasını sağlayan ve farklı şuur halleri elde etmesine olanak veren zihni kontrol etme teknikleri ve deneyimleri olarak açıklanmaktadır. Bireyin dinlenmesi halinde meditasyon düzeyi artar, bireyin stresli veya tedirgin olması halinde ise meditasyon düzeyi azalır (Öztürk, 1999).

Bilinçli farkındalık da, anlık deneyimlere odaklanıp içsel yaşantıları gözlemleyen sadece zihin değil aynı zamanda beden pratiğidir (Demir ve Igaz, 2018). Bilinçli farkındalık literatürde kuramsal temellerle tanımlanmanın, psikolojik bir süreç olarak kullanılmanın yanı sıra meditasyon gibi farkındalık geliştirici uygulama alanlarında da kullanılmaktadır (Bishop vd., 2004). Hatta, farkındalık temelli terapi stratejilerinin ve yöntemlerinin farkındalık temelli meditasyon müdahalelerinden ortaya çıktığını söyleyebiliriz (Davis ve Hayes, 2011). Ayrıca birçok terapist Doğu meditasyon geleneğini profesyonel çalışmalarına başlamadan önce yaşamlarına dahil etmişlerdir. Zamanla bazı terapistler, kendi meditasyon yaşantıları ile klinik deneyimlerini bütünleştirme çabasında bulundular (Germer, 2004).

Bilinçli farkındalık, Budist meditasyon teknikleri ile bağlantılıdır. Budist meditasyonunun kalbi olarak tanımlanır. Bilinçli farkındalık meditasyonu, burada ve şimdiye dikkatli bir şekilde konsantre olmak ve bu eylemi yargısızca yapmak olarak nitelendirilebilir. Şu anki odaklanma deneyimi zaman içerisinde de sürdürülür. Farkındalık meditasyonunun amacı reaktif olmayan ve sabit bir dikkat ile o ana dair farkındalığı arttırmaktır (Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn, 1995).

Bishop ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmaya göre, (2004) farkındalık pratik ile arttırılabilen psikolojik bir süreç olmanın yanı sıra meditasyon temelli müdahaleler ile geliştirilebilir. Aynı zamanda meditasyon kavramının işe vuruk tanımının yapılmasının psikoterapi alan yazını için de yararlı olacağını ortaya atmışlardır. Kabat-Zinn ve arkadaşlarına göre (1985), uygulanan bilinçli farkındalık

temelli grup meditasyon programının, katılımcıların kaygı, fobi ve panik bozukluğu semptomlarında gözle görülür bir azalma yarattığı ortaya çıkmıştır.

Farkındalık meditasyonu dikkati sürdürme becerisi, çalışan belleği, yönetici fonksiyonelliği ve yürütme işlevlerini artırır (Zeidan vd., 2010). Meditasyon hem bir kişi tarafından sesli talimatlar ile yapılabilir hem de birey tek başınayken bant kaydı ile sesli ama sakin talimatlarla yapılabilir (Kabat-Zinn vd., 1998). Yapılan bir araştırmada meditasyon uygulamalarında meditasyon eğitimi verilen kişilere kaydedilmiş bir kitap dinletilirken (Zeidan vd., 2010), başka bir çalışmada meditasyon eğitimi verilen bireylerden sosyal ilişkilerine konsantre olmaları, denetlemeleri istenmiş ve ölçümler o şekilde yapılmıştır (Jain vd., 2007). Meditasyon uygulamaları çoğunlukla grup şeklinde uygulanır (Salmon vd., 2004). Oturumlar haftada bir olmak üzere yaklaşık 1,5 saat sürmektedir (Jain vd., 2007).

#### **2.3.4. Bilinçli Farkındalık Kavramına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar**

##### **2.3.4.1. Psikodinamik Yaklaşım ve Bilinçli Farkındalık**

Epstein'a göre (1998), Freud'un öne sürdüğü "ideal mind" kavramı ile bilinçli farkındalık kavramı oldukça uyumludur (Epstein, 1998). Psikodinamik yaklaşımın, Carl Jung döneminden beri Budist psikolojiye önem verdiği bilinmektedir. Bilinçli farkındalık becerilerinden bir tanesi, bireyin kendi veya diğerlerinin zihinsel durumu üzerinde durabilmesidir. Budist ve psikodinamik toplulukları da zihnin örtük çalışma stilini keşfetme durumunda ortak bir anlayışa sahip olmanın yanı sıra özgülleşmenin, zihnin yalın, iç keşifsel bir farkındalıktan oluşacağına inanmaktadırlar (Johanson, 2006).

Psikoanalitik kuramcılarının geçmişteki uygulamalarında görüldüğü üzere bilinçli farkındalık uygulamalarıyla aynı özellikleri taşıdığı söylenebilir. Her ikisi de içsel deneyimleri keşfetmek, farkındalık ile kabulün değişim için ilk şart olduğunu vurgulamak, bilinçaltı süreçlere önem vermek açılarından benzerlik göstermektedir (Özyeşil, 2011).

##### **2.3.4.2. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ve Bilinçli Farkındalık**

Duygu düzenleme, dikkat düzenleme, üst biliş, maruz bırakma gibi uygulamalar farkındalık temelli terapilerde kullanılmaktadır ve bu uygulamalar

bilişsel davranışçı terapi uygulamalarında kullanılan değişim mekanizmalarıyla benzer yönler taşıdığı için farkındalık temelli terapiler, davranışçı terapilerin “üçüncü dalgası” olarak belirtilmektedir (Çatak ve Ögel, 2010).

Bilinçli farkındalığın kökeni Budizm ve bilişsel terapi “dünyayı düşüncelerimizle oluştururuz” yaklaşımını temel almaktadırlar. Bilişsel terapinin psikolojik sorunlarda etken olarak belirlediği bilişsel işlev; bireyin kendisi, çevresi ve deneyimleriyle ilişkili algıları ve düşüncelerini içermektedir. Bu yaklaşıma göre, olayın kendisi değil, bireyin olay veya duruma ilişkin düşünceleri, duygu ve davranışlarında değişikliğe neden olur. Kısacası değişim bireyin kendi düşüncelerini gözlemlemesiyle oluşmaktadır (Özyeşil, 2011). Bir diğer ortak yön ise, dürtüsel duygu ya da davranış kalıpları ve algıyla bağlantılıdır. Algı ya da dürtüsel duygu ve davranıştaki olumsuz değişim, kişide kemikleşmiş öz-yıkıma ve uyumsuz davranışlara yol açmaktadır (Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn, 1995).

Baer’e (2003) göre, geleneksel bilişsel-davranışçı terapiden farklılaşan yanları da vardır. Mesela bilinçli farkındalıkta düşünceler rasyonel veya çarpıtılmış olarak değerlendirilmez, aynı zamanda çarpıtılmış düşünceleri değiştirme girişiminde bulunmaz. Bilinçli farkındalıkta bunun yerine katılımcıların düşüncelerini yargılamadan gözlemlemesini gözlerinin önünden geçip gitmeleri öğretilir (Baer, 2003).

### **2.3.4.3. Gestalt Kuramı ve Bilinçli Farkındalık**

Gestalt yaklaşımının amaçlarından biri de farkındalık arttırmaktır. Farkındalık kişinin kendi duygu ve düşüncelerini gözlemleyerek “Şu anda ne yaşıyorum?” sorusuna verdiği cevaptır. Gestalt’ın kuramcılarında Fritz Perls’e göre, “Geçmiş sona ermiştir. Gelecek ise henüz gerçekleşmemiştir. Mühim olan şu andır.” Bu yaklaşıma göre kişi geçmişe takılı kalmamalıdır, değişim yaşayarak deneyimlenir, farkındalık esneklik sağlamakla birlikte seçenekleri de artırır (Demir, 2014). Hem Gestalt hem de mindfulness barış ve içsel var oluş hissine dair uyanık olma ile ilgilidir (Ülev, 2014).

#### **2.3.4.4. Varoluşçu Yaklaşım ve Bilinçli Farkındalık**

Varoluşçu yaklaşıma göre, insan varoluşu gereği kendi hayatına dair anlam arayışındadır. Yalom (1980), yaşamın gerçeğini, yaşama dair anlamsızlık olarak nitelendirmekle birlikte kişi anlamsız bir durum karşısında kaygı ve çatışma yaşar. Bir bilinç, ölüm gerçeğinin farkındalığına ulaştığında, yaşamın içerdiği her şeyin bir sonu olduğu düşüncesiyle kendi hayatını bütüncül bir bakış açısıyla yargılama becerisi kazanır (Yalom, 1980). Bu bağlamda sonu olan her şeyi güzelleştirmek ve değer katmak yaklaşımı ile bakılır. Ölüme dair farkındalık, kişinin hayatını daha anlamlı yaşamasını sağlarken yaşama dair doyumunu da artırır. Bu farkındalık ölüme dair korkunun da etkisi ile kişinin yaşama daha sıkı bağlanmasına neden olmaktadır (Akt.Demir , 2014).

#### **2.3.4.5. Hümanistik Yaklaşım ve Bilinçli Farkındalık**

Hümanist yaklaşım psikoloji kavramını insan boyutuyla açıklaması bakımından diğer kuramlardan ayrılır. Buna göre insanın kimliği, davranışları ve hayatını anlamlı hale getirmek de kendi sorumluluğundadır. Hümanist psikoterapi tıpkı Budist psikolojideki gibi şimdiki anın deneyimlerine dikkat veren gelecek ya da geçmişteki yaşantılara takılmayan bir yaklaşımdır. Bu kuramın amaçlarından biri de bilinçli farkındalık gibi kişinin kendisine ait doğru olan kaynakları kanalize etmektir (Özyeşil, 2011).

Bilinçli farkındalık uygulamalarıyla insancıl terapiler arasında hastalık, ileri yaş, ölüm gibi temelde varoluşsal yaşantılarla kişinin nasıl ilişki kurduğu ile ilgili ortak yönler bulunmaktadır. Hem hümanist yaklaşımın içinde yer alan ben ötesi terapi hem de Budist psikoloji insan ve evrenin ayrılmaz bir bütün olduğuna inanmaktadırlar (Germer, 2004).

#### **2.4. Bilinçli Farkındalık ile İlişkili Araştırmalar**

Literatüre bakıldığında, bilinçli farkındalık kavramıyla ilgili çalışmaların çok uzun zamandır var olmaması sebebiyle, literatürde bu kavramla ilgili az sayıda bilimsel makale bulunmaktadır. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma yöntemlerinin psikolojik iyilik, ruhsal sağlık, fiziksel sağlığa olumlu etki ettiğini ve bireyin stres düzeyini etkili bir şekilde

azalttığını göstermektedir. Birey ne hissettiğinin ne düşündüğünün farkına vardığı sürece stres düzeyini azaltması ve duygu durumunu kontrol altına alması daha mümkün olmaktadır (Arslan, 2018).

Araştırmalarda, bilinçli farkındalık düzeyinin iyi derecede olmasının ruh sağlığı üzerinde pozitif etkileri olduğu belirtilmektedir. Bu pozitif etkiler; ruminatif düşüncenin ve olumsuz duygulanımın, kaygı problemlerinin, obsesif kompulsif bozukluk semptomlarının, depresif semptomların ve depresyonun yeniden yaşanma ihtimalinin azaltılması ve dikkatin düzenlenmesi şeklindedir (Akt., Mesut Yavuz, 2009). Ergenlik döneminde iyi bilinçli farkındalık düzeyinin ergenlerin duygusal durumları ve limbik sistem tepkilerinin kontrolünde yararlı olabileceği belirtilmektedir (Yavuz, 2009). Mesela hem klinik hem de klinik dışı ergenlerle yapılan araştırmalarda iyi bilinçli farkındalık düzeyinin ergenlerde duygusal problemlerin düzelmesi açısından faydalı olduğu ortaya konmuştur (Kallapıran, Koo, Kirubakaran ve Hancock, 2015).

Araştırmalar genellikle, bilinçli farkındalık veya bilinçli farkındalık temelli uygulamalar ile anksiyete arasında pozitif yönde ilişkiler belirtmiştir. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırmada, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin azaldığı bulunmuştur (Ülev, 2014). Başka bir araştırmada, 9-13 yaş aralığında olan klinik olarak yüksek anksiyete düzeyi bildiren çocuklar için bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapinin (MBCT-C), kaygı semptomlarında belirgin bir azalma sağladığı tespit edilmiştir (Semple, Lee ve Rosa, 2009). Yine buna benzer bir çalışmada, bilinçli farkındalık temelli terapilerin anksiyete semptomlarını azalttığı bulunmuştur (Demir, 2014). Mercer ve arkadaşları da yaptıkları araştırmada, bilinçli farkındalığa dayalı bilişsel terapinin birinci basamakta, ortalama kaygı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı azalma olduğunu ortaya koymuştur (Mercer, Finucane ve Stewart, 2006). Ayrıca, bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, bireylerin bilinçli farkındalığı arttıkça depresyon düzeyinin de düştüğü gözlemlenmiştir (Arslan, 2018).

Literatürde, bilinçli farkındalığa dayalı stres azaltmanın, anksiyete bozuklukları ve ilgili belirtiler için etkili bir tedavi olduğu öne sürülmüştür (Vollestad, Sivertsen ve Nielsen, 2011). Bilinçli farkındalık ve kabul temelli yaklaşımların, anksiyete ve eşlik eden depresif belirtilerde sağlam ve önemli

azalmalar yarattığı görülmüştür (Vollestad, Nielsen ve Nielsen, 2012). Yapılan bir çalışmada, duygu düzenlemede zorluk yaşayan ve kaygı düzeyleri yüksek olan bireylere bilinçli farkındalık programının etkili olduğu görülmüştür (Roemer ve ark., 2009). Kabat-Zinn ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmaya göre, uygulanan bilinçli farkındalık temelli grup programının katılımcıların kaygı, panik bozukluğu ve fobi belirtilerinde belirgin bir azalmaya neden olduğu belirtilmiştir (Kabat-Zinn, Lipworth ve Burney, 1985).

Yine bir çalışmada, farkındalık temelli stres azaltma programı anksiyete bozukluğu tanısı almış hasta grubuna 8 hafta boyunca uygulanmıştır. Uygulama sonucu hastaların kaygı semptomlarında anlamlı düzeyde azalma gözlenirken 3 yıl sonra kontrol amaçlı yapılan seanslarda bu azalmada kalıcılık sağlandığı gözlemlenmiştir (Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn, 1995). Shapiro, Schwartz ve Bonner'in yaptıkları bir araştırmada ise, uygulanan bilinçli farkındalık temelli grup programı sonrasında, katılımcıların anksiyete de dâhil olmak üzere psikolojik belirti düzeylerinde anlamlı düzeyde azalma saptanmıştır (Shapiro, Schwartz ve Bonner, 1998). Ramel ve arkadaşları (2004), Kaliforniya Üniversitesi öğrencileri üstünde yaptıkları bir araştırmada 8 hafta süren farkındalık meditasyonu sonucunda öğrencilerin anksiyete ve depresyon belirti düzeylerinde düşüş olduğunu saptamışlardır. Bunlara ek olarak, Sears ve Kraus (2009) tarafından yürütülen bir çalışmada, katılımcılara bilinçli farkındalık 30 meditasyonu uygulanmıştır ve daha sonra alınan ölçümlerde katılımcıların anksiyete semptom düzeylerinde anlamlı derecede azalma ve umut düzeylerinde artış ortaya çıkmıştır (Sears ve Kraus, 2009).



## BÖLÜM 3

### 3.AMAÇ VE HİPOTEZLER

#### 3.1.Amaç

Bu çalışmanın bir önceki bölümünde de özetlendiği üzere, literatürde çocuğun kaygısının annenin kaygısıyla ilişkilendirildiği çalışmalar (Geçtan, 1995; Çifter, 1985; Yavuzer, 1994; Yıldırım, 2018; Ulutaş ve Alisinanoğlu, 2003), bilinçli farkındalık düzeyinin veya bilinçli farkındalık temelli uygulamaların kaygıyı azalttığına dair çalışmalar (Mercer vd., 2006; Kabat-Zinn vd., 1985; Semple vd., 2009; Roemer vd., 2009; Shapiro vd., 1998; Vollestad vd., 2012; Vollestad vd., 2011) bulunmaktadır. Söz konusu bu çalışmaları düşündüğümüzde, bu ilişkilerdeki aracı değişkenimiz olan bilinçli farkındalığın rolleri akla gelmektedir. Literatüre baktığımızda da özellikle örnekleme ergenlerden oluşan, ergenler ve annelerinin kaygı düzeyi arasındaki ilişkide ergenin bilinçli farkındalık düzeyinin aracı etkisini inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

Tüm bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, anne kaygı düzeyi, ergen kaygı düzeyi ve ergenin bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkiye odaklanan bu çalışmanın temel amacı; ergenin anneden görerek öğrendiği/geliştirdiği kaygı düzeyinin, aslında aracı değişkenimiz olan ergenin bilinçli farkındalık düzeyinden ne derece etkilendiğini araştırmaktır. Böylelikle ergen kaygı düzeyi ve anne kaygı düzeyi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü değerlendirilerek, bu çalışmanın kaygı ve sebep olduğu fiziksel/psikolojik rahatsızlıklara yönelik tedavilerde bilinçli farkındalığın arttırılmasına katkıda bulunması ve ergenlerde bilinçli farkındalık temelli uygulamalara ışık tutması beklenmektedir.

Kaygının kişinin günlük hayattaki işlevlerini etkilemesiyle birlikte günümüzde pek çok insanı büyük oranda rahatsız ettiğini düşündüğümüzde bu çalışmadaki diğer bir amaç, anne durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin, ergenin durumluk ve sürekli kaygı düzeyi, ergenin bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde yordayıcı etkilerini incelemektir. Son olarak, bu araştırmanın yan amacı ise, anne

kaygı düzeyi, ergen kaygı düzeyi ve ergen bilinçli farkındalık düzeyi değişkenleri ile sosyodemografik veriler arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığına odaklanarak, bu değişkenlerin araştırma sonucunda elde edilen sosyodemografik değişkenlerden ne derece etkilendiğini belirlemek ve literatürde bulunan araştırmalarda daha önce analiz edilen bu ilişkilerin bu çalışmayla ne derece uyumlu olduğunu belirlemektir.

### **3.2.Hipotezler**

**H1:** Annenin kaygı düzeyi ile ergenin kaygı düzeyi arasındaki ilişkide ergenlik dönemindeki bilinçli farkındalık düzeyi anlamlı bir aracı etkiye sahiptir. Bu doğrultuda geliştirilen işlemsel hipotezler şu şekildedir:

**A:** Anne kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli kaygı), ergenin kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli kaygı) üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahiptir

**B:** Anne kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli kaygı), ergenin bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahiptir.

**C:** Ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi, ergenlerin kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli) üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahiptir.

**D:** Ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyinin etkisi kontrol edildiğinde, anne kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli kaygı) ile ergenin kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli kaygı) arasındaki ilişki anlamlılığını yitirecektir.

**H2:** Katılımcıların kaygı düzeyleri ile ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi, sosyodemografik özelliklerine göre anlamlı olarak değişecektir. Bu doğrultuda belirlenen işlemsel hipotezler şu şekildedir:

**A:** Katılımcıların annelerinin kaygı düzeyleri (durumluk ve sürekli kaygı) sırasıyla; ergenin cinsiyeti, yaşı, sınıfı, okulu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, okul başarısı, ergenin kaygı düzeyi, ergenin günlük hayatta “şu anki” deneyimlerine odaklanması, katılımcıların daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyup duymamış olması, ergenin anne ile geçirdiği ortalama vakit, anne kaygı düzeyi, anne öğrenim durumu, baba öğrenim durumu, anne-baba birliktelik durumu ve aile aylık toplam gelirine göre anlamlı olarak değişecektir.

**B:** Katılımcıların kaygı düzeyleri (durumluk ve sürekli kaygı) sırasıyla; ergenin cinsiyeti, yaşı, sınıfı, okulu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, okul başarısı, ergenin kaygı düzeyi, ergenin günlük hayatta “şu anki” deneyimlerine odaklanması, katılımcıların daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyup duymamış olması, ergenin anne ile geçirdiği ortalama vakit, anne kaygı düzeyi, anne öğrenim durumu, baba öğrenim durumu, anne-baba birliktelik durumu ve aile aylık toplam gelirine göre anlamlı olarak değişecektir.

**C:** Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri sırasıyla; ergenin cinsiyeti, yaşı, sınıfı, okulu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, okul başarısı, ergenin kaygı düzeyi, ergenin günlük hayatta “şu anki” deneyimlerine odaklanması, katılımcıların daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyup duymamış olması, ergenin anne ile geçirdiği ortalama vakit, anne kaygı düzeyi, anne öğrenim durumu, baba öğrenim durumu, anne-baba birliktelik durumu ve aile aylık toplam gelirine göre anlamlı olarak değişecektir.

## **BÖLÜM 4**

### **YÖNTEM**

#### **4.1. Katılımcılar**

##### **4.1.1.Katılımcı Verilerinin Toplanması**

Bu araştırmanın örneklemini, İstanbul'un Avrupa Yakasında bulunan üç devlet anadolu lisesi ve iki özel anadolu lisesi olmak üzere toplam 5 lisede öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu çalışmada, seçkisiz olmayan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. TÜİK'in 2018 yılındaki verilerine göre Türkiye'nin 15- 19 yaş arasındaki kişi sayısının yaklaşık 6.400.000 olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre, Raosoft Örneklem Hesaplama aracı ile yapılan analiz sonucunda tavsiye edilen minimum örneklem sayısı 385 olarak hesaplanmıştır. Örneklem büyüklüğü hesaplamasında, %95 güven aralığı ve % 5 hata payı olması baz alınmıştır. 276 ergen ve onların annelerinden oluşan bu çalışmanın işleme ve dışlama kriterleri aşağıdaki gibidir:

##### **İçleme Kriterleri**

- 1.14-17 yaş aralığında olmak.
- 2.Milli Eğitim Bakanlığına bağlı örgün eğitime devam ediyor olmak.

##### **Dışlama Kriterleri**

- 1.Hali hazırda psikolojik tedaviye devam ediyor olmak.
- 2.Hali hazırda psikiyatrik ilaç kullanıyor olmak.

##### **4.1.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri**

Tablo 1' de görüldüğü gibi, katılımcıların %37'sini kız öğrencilerin (n=102), %63'ünü de erkek öğrencilerin (n=174) oluşturduğu görülmektedir. Toplamda 276 katılımcının anneleri de araştırmada katılımcı olarak yer almaktadır. Katılımcıların

yaş aralıklarına bakıldığında ise örneklemin %27,5'ini (n=76) 14 yaşındaki, %25,4'ünü (n=70) 15 yaşındaki, %35,9'unu (n=99) 16 yaşındaki ve %11,2'sini (n=31) 17 yaşındaki ergen bireylerin oluşturduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %35,2'i (n=97) lise 1. sınıfta öğrenim görürken, %32,2'si (n=89) lise 2. sınıfta öğrenim görmekte, %32,6'sı (n=90) ise lise 3. sınıfta öğrenim görmektedir. Bu öğrencilerin %29,7'si (n=82) özel okulda öğrenim görürken, %70,3'ü (n=194) devlet okulunda öğrenim görmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, %11,3'ünün (n=31) kardeşi yokken, %40,1'inin (n=110) bir kardeşi, %31,0'ının (n=85) iki kardeşi ve %17,6'sının (n=48) üç ve üzeri kardeşi bulunmaktadır. Öte yandan katılımcıların %45,3'ünün (n=124) birinci çocuk olarak dünyaya geldiği, %34,7'sinin (n=95) ikinci çocuk olarak dünyaya geldiği, %13,1'inin (n=36) üçüncü çocuk olarak dünyaya geldiği, %6,9'unun (n=19) ise, dördüncü çocuk ve üzeri olarak dünyaya geldiği bilinmektedir. Katılımcıların değerlendirmelerine göre okul başarısı incelendiğinde; %4,3'ünün (n=12) başarı düzeyini düşük olarak değerlendirdiği, %29,7'nin (n=82) başarı düzeyini orta olarak değerlendirdiği, %50,0'ının (n=138) başarı düzeyini iyi olarak değerlendirdiği ve %16,0'ının (n=44) ise başarı düzeyini çok iyi olarak değerlendirdiği bilinmektedir.

Katılımcıların kendi kaygı düzeylerini de değerlendirdiği bu çalışmada, ergenlerin %17,8'i (n=49) kaygı düzeylerini düşük olarak değerlendirirken, %60,4'ü (n=166) kaygı düzeylerini orta olarak değerlendirmekte ve %21,8'i (n=60) kaygı düzeylerini yüksek olarak değerlendirmektedir. Diğer yandan katılımcıların günlük yaşamda dikkatini “şu anki” deneyimlere odaklaması incelendiğinde, %59,8'inin (n=162) nadiren odaklandığını, %28,8'inin (n=78) her zaman odaklandığını ve %11,4'ünün (n=31) hiçbir zaman “şu anki” deneyimlere odaklanmadığı görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin, daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumu değerlendirildiğinde, %22,2'sinin (n=61) daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğu, %77,8'inin (n=214) daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duymadığı bilinmektedir.

Katılımcıların anneleriyle gün içinde geçirdiği ortalama vakte baktığımızda, ergenlerin %7,7'si (n=21) gün içinde anneleriyle 1 saatten az vakit geçirmekte, %24,5'i (n=67) 1-3 saat vakit geçirmekte, %39,2'si (n=107) 3-5 saat vakit

geçirmekte ve % 28,6'sı (n=78) 5 saat ve üzeri vakit geçirmektedir. Katılımcıların annelerinin kaygı düzeyinin de değerlendirildiği bu çalışmada, %23,0'ı (n=62) annelerinin kaygı düzeyini düşük olarak değerlendirirken, %59,9'u (n=161) orta düzey olarak değerlendirmekte ve %17,1'i (n=46) yüksek düzey olarak değerlendirmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne- baba birliktelik durumuna baktığımızda ise, %90,8'inin (n=247) anne-babasının birlikte olduğu ve %9,2'sinin (n=25) anne-babasının ayrı olduğu bilinmektedir. Anne babası ayrı olan katılımcıların kiminle yaşadığı incelendiğinde, %87,5'inin (n=21) anne ile yaşadığı, %12,5'inin ise (n=3) baba ile birlikte yaşadığı belirtilmektedir.

Aile öğrenim düzeyine de odaklanılan bu çalışmada, öncelikle anne öğrenim düzeyini incelediğimizde, annelerin %28,5'i (n=78) ilkokul mezunu, %28,8'i (n=79) ortaokul mezunu, %29,9'u (n=82) lise mezunuyken %12,8'i ise (n=35) üniversite ve üstü mezunudur. Baba öğrenim düzeyine baktığımızda ise, %24,2'si (n=66) ilkokul mezunu, %23,8'i (n=65) ortaokul mezunu, %35,2'si (n=96) lise mezunuyken, %16,8'i ise (n=46) üniversite ve üstü mezunudur. Katılımcıların ailelerinin sosyoekonomik durumunun da incelendiği bu çalışmada, aile aylık gelir düzeyi 2000 tl'nin altında olan ergen bireylerin oranı %4,4 iken (n=11), gelir düzeyi 2001 tl ile 3500 tl arasında bir aileye sahip olan ergenlerin oranı %31,5 'tir (n=78). Aylık gelir düzeyi 3501 tl ile 4500 tl arasında olan ailelerde büyüyen ergenlerin oranı %24,6 iken (n=61), aylık gelir düzeyi 4501 tl'den fazla bir aileye sahip olan ergenlerin oranı %39,5'tir (n=98). Öte yandan katılımcıların %100,0 'ünün (n=276) annesinin sağ olduğu, katılımcıların %98,2'sinin (n=271) babasının sağ olduğu, %1,8'inin de (n=5) babasının hayatta olmadığı bilinmektedir. Son olarak dışlama kriterlerinde de belirtildiği üzere katılımcılardan hali hazırda psikolojik tedavi gören ve psikiyatrik ilaç kullanan bir katılımcı bulunmamaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

<i>Demografik Bilgiler</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Cinsiyet		
Kadın	102	37,0
Erkek	174	63,0
Yaş		
14	76	27,5
15	70	25,4
16	99	35,9
17	31	11,2
Sınıf		
Lise 1	97	35,2
Lise 2	89	32,2
Lise 3	90	32,6
Okul		
Özel Okul	82	29,7
Devlet Okul	194	70,3
Kardeş Sayısı		
Tek Çocuk	31	11,3
1 Kardeş	110	40,1
2 Kardeş	85	31,0
3 Kardeş ve Fazlası	48	17,6
Kaçıncı Çocuk		
Birinci Çocuk	124	45,3
İkinci Çocuk	95	34,7
Üçüncü Çocuk	36	13,1
Dört Çocuk ve Fazlası	19	6,9
Okul Başarısı		
Düşük	12	4,3
Orta	82	29,7
İyi	138	50,0
Çok İyi	44	16,0
Ergen Kaygı Düzeyi		
Düşük	49	17,8
Orta	166	60,4
Yüksek	60	21,8
“Şu anki” Deneyimlere Odaklanma		
Nadiren	162	59,8
Her zaman	78	28,8
Hiçbir Zaman	31	11,4
Ö. Psikolojik Destek İhtiyacı		
Evet	61	22,2
Hayır	214	77,8

<b>Anne ile Geçirdiği Ortalama Vakit</b>		
1 saatten az	21	7,7
1-3 saat	67	24,5
3-5 saat	107	39,2
5 saat ve fazlası	78	28,6
<b>Anne Kaygı Düzeyi</b>		
Düşük	62	23,0
Orta	161	59,9
Yüksek	46	17,1
<b>Anne-Baba Birlikteliği</b>		
Birlikte	247	90,8
Ayrı	25	9,2
<b>Ayrı ise Kiminle Yaşadığı</b>		
Anne	21	87,5
Baba	3	12,5
<b>Anne Öğrenim D.</b>		
İlkokul	78	28,5
Ortaokul	79	28,8
Lise	82	29,9
Üniversite ve üstü	35	12,8
<b>Baba Öğrenim D.</b>		
İlkokul	66	24,2
Ortaokul	65	23,8
Lise	96	35,2
Üniversite ve üstü	46	16,8
<b>Aile Gelir D.</b>		
2000 tl nin altında	11	4,4
2001 tl ile 3500 tl arasında	78	31,5
3501 tl ile 4500 tl arasında	61	24,6
4501 tl den fazla	98	39,5
<b>Anne Sağ, Hayatta Değil</b>		
Sağ	276	100,0
Hayatta Değil	-	-
<b>Baba Sağ, Hayatta Değil</b>		
Sağ	271	98,2
Hayatta Değil	5	1,8
<b>Psikolojik Tedavi</b>		
Evet	276	100,0
Hayır	-	-
<b>Psikiyatrik İlaç K.</b>		
Evet	276	100,0
Hayır	-	-



## 4.2. Veri Toplama Araçları

### 4.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik verileri içeren bu form, araştırmayı yürüten kişi tarafından oluşturulmuş olup, katılımcılardan alınan demografik bilgilerin araştırmanın olası bulguları üzerindeki etkisini ortaya çıkarmak amacıyla uygulanmıştır. Ergen katılımcılara uygulanan bu form içinde sırasıyla; ergenin cinsiyeti, yaşı, sınıfı, okulu, anne ve babalarının sağ olup olmadığı, ailelerin öğrenim ve toplam gelir düzeyleri, anne-babanın birliktelik durumu, ayrı ise kiminle yaşadığı, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, okul başarısı, anne ile günde ortalama geçirdiği vakit, annenin kaygı düzeyi, ergenin kendi kaygı düzeyi, günlük yaşamda dikkati “şu anki” deneyimlere odaklama sıklığı, daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duymuş olma durumu, ergendeki psikiyatrik ilaç kullanımı ve tedavi/ terapi süreçleri sorgulanmıştır (Bkz. Ek-3).

### 4.2.2. Spielberger’in Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri:

Ölçek, Spielberg ve arkadaşları tarafından kişilerin sürekli ve durumluk kaygı seviyelerinin ölçülmesi amacıyla 1964 yılında geliştirilmiştir (Spielberger vd., 1964; Spielberg, 1989). Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, 14 yaş ve üstündeki gençler ve yetişkinler için kullanılmaktadır. Dolayısıyla bu ölçek hem anneler hem de çocukları için kullanılacaktır. Ölçek, toplamda 40 madde olmak üzere, kısa cümlelerden oluşan ve bireyin kendini değerlendirdiği bir ölçektir. “Durumluk Kaygı Ölçeği” 20 maddelik bir ölçek olmak üzere bireyin sadece o anda hissettikleri hakkında bilgi verirken, yine 20 maddelik “Sürekli Kaygı Formu” bireyin son yedi gün içinde hissettiklerini değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Bu envanter 1–4 arası derecelenen likert türünde bir envanterdir. Durumluk Kaygı ölçeğinin cevaplanmasında; maddelerin belirttiği durumların şiddet derecesine göre “hiç”, “biraz”, “çok” ve tamamıyla” seçeneklerinden birinin tercih edilmesi, Sürekli Kaygı ölçeğinin yanıtlanmasında ise maddelerde ifade edilen durumların sıklık derecesine göre “hemen hiçbir zaman”, “bazen”, “çok zaman” ve “hemen her zaman” seçeneklerinden birinin tercih edilmesi istenir (Öner ve Le Compte, 1983).

Ölçekler, (1) doğrudan ya da düz (direct) ve (2) tersine dönmüş (reverse) olmak üzere iki şekilde ifade içerir. Negatif duygular doğrudan ifadelerde yer

alırken; pozitif duygular ise tersine dönmüş ifadeler içinde yer alır. Durumluk kaygı ölçeğinde on tane tersine dönmüş madde bulunur ve bunlar 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddeleridir. Sürekli kaygı envanterinde ise yedi tane tersine dönmüş madde bulunur ve bunlar 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddeleridir. Ölçeğin çalışması normal ve hasta örnekleriyle yapılmış ve çalışma sonucunda Alpha güvenirliğinin .83 ile .87 arasında, test-tekrar test güvenirliğinin .71 ile .86 arasında ve madde güvenirliğinin .34 ile .72 arasında değiştiği ortaya çıkmıştır (Öner ve Le Compte,1983; Aydemir ve Köroğlu, 2000; Özusta, 1995;). Tüm bu veriler ışığında ölçeğin 14-17 yaş grubunda da güvenle kullanılıp kullanılmayacağını ölçmek için bu çalışmada 14-17 yaş arası olup en az lise birinci sınıf öğrencisi olan 276 katılımcının ve 276 katılımcıların annelerinin bulunduğu örneklem üzerinde yeni bir güvenirlik analizi yapılmıştır. Annelere uygulanan durumluk kaygı alt boyutuna yapılan güvenirlik analizi sonucunda cronbach alpha değeri .60 olarak bulunurken, annelere uygulanan sürekli kaygı alt boyutuna yapılan güvenirlik analizi sonucunda cronbach alpha değeri .80 olarak bulunmuştur. Ergenlere uygulanan durumluk kaygı alt boyutuna yapılan güvenirlik analizi sonucunda cronbach alpha değeri .59 olarak bulunurken, ergenlere uygulanan sürekli kaygı alt boyutuna yapılan güvenirlik analizi sonucunda cronbach alpha değeri .60 olarak bulunmuştur. (Bkz. Ek-4).

#### **4.2.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)**

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), bireylerin bilinçli farkındalık düzeyini değerlendirmek amacıyla 2003 yılında Brown ve Ryan tarafından geliştirilmiştir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), 15 maddeden oluşan günlük yaşamda o anlık yaşananların farkında olma ve bu anlara odaklanma yönündeki genel yaklaşımı değerlendiren bir envanterdir. Tek faktörlü bir yapıyı içeren bu ölçek aynı zamanda tek bir toplam puan verir. Ölçekten elde edilen puanlar yükseldikçe bilinçli farkındalık düzeyi de yükselmektedir. BİFÖ 1-6 arasında derecelenen (hemen hemen her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiçbir zaman) likert türünde bir envanterdir. Bögels tarafından 2011 yılında, 11-17 yaş aralığında bulunan ergenlere uygulayabilmek amacıyla geçerlik güvenirlik çalışması yapılmıştır. Bu çalışma sonucu, ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı, .86 bulunmuştur. BİFÖ'de yer alan maddelerin toplam korelasyonları .34 ile .65 arasında değişim

göstermektedir. Ölçeğin maddelerden her biri için madde faktör yüklerinin kolaylıkla .30 kritik değerini geçtiği bulunmuştur. Bu çalışma ile ölçeğin iç tutarlılığının iyi, tek faktörlü bir yapıda olduğu ve güvenilir bir araç olduğu tespit edilmiştir (Bögels, 2011). Ölçek, Türkçeye 2019 yılında Yavuz tarafından uyarlanmış ve 14-17 yaş aralığındaki öğrenciler üzerinde, ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması yapılmıştır. BİFÖ'nün Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .60 olarak bulgulanmıştır (Yavuz vd., 2019). Tüm bu verileri göz önünde bulundurarak, ölçeğin 14-17 yaş grubunda da güvenle kullanılıp kullanılmayacağını ölçmek için bu çalışmada 14-17 yaş arası olup en az lise birinci sınıf öğrencisi olan 276 katılımcının bulunduğu örneklem üzerinde yeni bir güvenirlik analizi yapılmıştır. Güvenirlik analizinden elde edilen sonuçta ise cronbach alpha değeri .81 olarak hesaplanmıştır.

### **4.3. İşlem**

Araştırmanın veri toplama adımında, gereken izinlerin ve benzer sosyo-ekonomik şartların oluşturulması adına, çalışmanın İstanbul ili Kâğıthane ve Beşiktaş ilçelerine bağlı devlet ve özel okullara uygulanması uygun bulunmuştur. Araştırmayı uygulamaya başlamadan önce Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden gerekli etik izinler alınmıştır. İlk olarak annelere öğrenciler aracılığıyla çalışmanın adı, içeriği, hangi amaçla yapıldığına dair açıklayıcı bilgilendirilmiş onam formu ve “Durumluk Sürekli Kaygı” ölçeği gönderilmiştir. Bilgilendirilmiş onam formunu onaylayan anneler aynı zamanda Durumluk Sürekli Kaygı ölçeğini uygulamıştır. Daha sonra ebeveynleri onay veren lise öğrencilerine de ölçeği doldurmadan önce, “Bilgilendirilmiş Onam Formu” verilmiştir. Bu formlar ile katılımcılara çalışmanın amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı onaylayan öğrencilere de, okul idaresinin belirttiği gün ve saatlerde Sosyodemografik Özellikler ve Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin olduğu bir ölçek grubu verilmiştir. Öğrencilere uygulanan ölçek grubu çalışmayı yürüten kişi tarafından sınıf içinde ve ders işlendiği zamanlarda uygulanarak elden toplanmıştır. Veri toplama sürecinin ardından 276 ergen ve 276 anne olmak üzere 552 katılımcıya ulaşılmış ve elde edilen verilerin değerlendirilmesi amacıyla istatistiksel analiz sürecine başlanmıştır.

#### 4.4. Veri Analizi

Araştırmada 276 ergen ve 276 anne olmak üzere 552 katılımcıya ulaşılmış ve katılımcılardan toplanan verilerin analizi “SPSS. 16 İstatistiksel Veri Analiz Programı” ile yapılmıştır. Tanımlayıcı veriler ortalama, standart sapma ile kategorik veriler ise frekans ve yüzde değerleriyle birlikte bulgulanmıştır. Ölçeklerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık değerleriyle değerlendirilmiştir. Bunun sonucunda ölçeklerin normal dağıldığı sonucuna varılmıştır.

Medyatör etki analizi için Baron ve Kenny'nin (1986) modeli kullanılmıştır. Analize başlamadan önce, Baron ve Kenny'e göre bir değişkenin medyatör değişken olarak değerlendirilebilmesi için bazı koşulların karşılanması zorunlu olmaktadır. Bu koşullar aşağıda sıralanmıştır.

1. Yordayıcı değişkenin yordanan üzerindeki etkisi anlamlı olmalıdır.
2. Yordayıcı değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisi anlamlı olmalıdır.
3. Aracı değişkenin yordanan değişken üzerindeki etkisi anlamlı olmalıdır.
4. Aracı değişken kontrol edildiğinde yordayıcı değişkenin yordanan üzerindeki etkisi ya azalmalı ya da anlamlılığını kaybetmelidir.

Dolayısıyla medyatör analizi yapılabilmesi için, ilk analiz adımımız “Pearson Korelasyon Analizi” ile anne kaygı düzeyi (anne durumluk kaygı, anne sürekli kaygı), ergen kaygı düzeyi (ergen durumluk kaygı, ergen sürekli kaygı) ve BİFÖ değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Daha sonra Baron ve Kenny'nin (1986) ilk üç koşulunu sağlayan değişkenler arasında Basit Regresyon Analizi ve son koşul için de Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır. Bu analizler sonucu hesaplanan farklı beta değerlerinin anlamlılığı incelenmiştir. Elde edilen anlamlı sonuçlar sobel testi ile sınanmış ve aktarılmıştır.

Öte yandan araştırmamızın yan amacı doğrultusunda hem annelerin hem ergenlerin durumluk-sürekli kaygı envanterinden aldıkları puanların ve ergenlerin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanların sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla One Way Anova ve Bağımsız Örneklem T testi yapılmıştır.

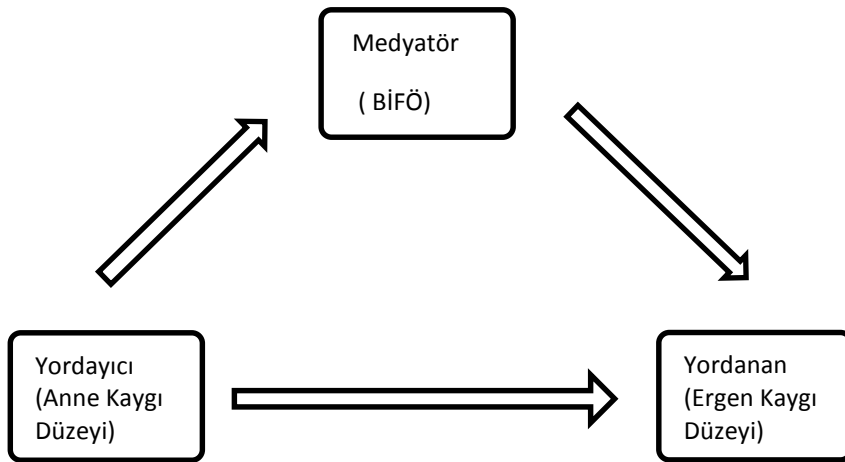
## BÖLÜM 5

### BULGULAR

#### 5.1. Temel Amaçların Sınanması; Ergenler ve Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide, Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracı Etkisinin İncelenmesi

##### 5.1.1. Medyatör Etki Analizi

Araştırmamızın bu aşamasında, ergenlerin annelerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyi ile ergenlerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyi ve ergenlik dönemindeki bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkilere odaklanılmıştır. Şekil 1’de de görüldüğü üzere, BİFÖ’nün anne kaygı düzeyi ile ergen kaygı düzeyi arasındaki ilişkide medyatör görevinde olup olmadığının incelendiği bu analizin yordayıcı değişkeni anne kaygı düzeyi, yordanan değişkeni ergen kaygı düzeyi ve medyatör (aracı) değişkeni ise bilinçli farkındalık düzeyi olarak belirlenmiştir.



Şekil 1

Anne Kaygı Düzeyi ile Ergen Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide BİFÖ’nün Medyatör Etkisi

Baron ve Kenny'e göre (1986) anlamlı bir aracı etkiden söz edebilmemiz için dört koşul bulunmaktadır. Bu koşullardan ilki yordayıcı değişkenin yordanan üzerindeki etkisinin anlamlı olması iken, ikinci koşul yordayıcı değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisinin anlamlı olmasıdır. Üçüncü koşul, aracı değişkenin yordanan değişken üzerindeki etkisinin anlamlı olması, son koşulda ise aracı değişken kontrol edildiğinde yordayıcı değişkenin yordanan üzerindeki etkisinin anlamlılığını kaybetmesi beklenmektedir. Bu koşulları göz önünde bulundurduğumuzda, medyatör etki analizi yapılabilmesi için öncelikle değişkenler arasındaki ilişkinin kontrolü gerekmektedir ve bu doğrultuda da "Pearson Korelasyon Testi" yapılmış, elde edilen veriler ise Tablo 2'de gösterilmiştir (Baron ve Kenny, 1986).

### 5.1.2. Ergenler ve Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin, Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Göre İncelenmesi

Tablo 2: Ergen Kaygı Düzeyleri, Anne Kaygı Düzeyleri ve Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki Korelasyonlar

<i>ÖLÇEK</i>	<i>ADK</i> ( <i>n=276</i> )	<i>EDK</i> ( <i>n=276</i> )	<i>BİFÖ</i> ( <i>n=276</i> )	<i>ASK</i> ( <i>n=276</i> )	<i>ESK</i> ( <i>n=276</i> )
ADK	1				
EDK	,360**	1			
BİFÖ	-,263**	-,487**	1		
ASK	,292**	,127*	-,119*	1	
ESK	,347**	,698**	-,422**	,153*	1

Not: ADK anne durumluk kaygı ölçeğini, EDK ergen durumluk kaygı ölçeğini, BİFÖ bilinçli farkındalık ölçeğini, ASK anne sürekli kaygı ölçeğini, ESK ergen sürekli kaygı ölçeğini temsil etmektedir. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Tablo 2’de de görüldüğü üzere, anne durumluk kaygı düzeyi ile ergen durumluk kaygı düzeyi arasında ve anne durumluk kaygı düzeyi ile anne sürekli kaygı düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır (Sırasıyla  $r = .360$ ,  $p < .01$ ;  $r = .292$ ,  $p < .01$ ). Anne durumluk kaygı düzeyi ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki varken ( $r = -.263$ ,  $p < .01$ ), anne durumluk kaygı düzeyi ile ergen sürekli kaygı düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır ( $r = .347$ ,  $p < .01$ ). Ergen durumluk kaygı düzeyi ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki söz konusuysen ( $r = -.487$ ,  $p < .01$ ), ergen durumluk kaygı düzeyi ile anne sürekli kaygı düzeyi ve ergen durumluk kaygı düzeyi ile ergen sürekli kaygı düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır (Sırasıyla  $r = .127$ ,  $p < .01$ ;  $r = .698$ ,  $p < .01$ ). Bilinçli farkındalık düzeyi ile anne sürekli kaygı düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki var iken ( $r = -.119$ ,  $p < .05$ ), bilinçli farkındalık düzeyi ile ergen sürekli kaygı düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır ( $r = -.422$ ,  $p < .01$ ). Anne sürekli kaygı düzeyi ile ergen sürekli kaygı düzeyi arasında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır ( $r = .153$ ,  $p < .05$ ). Araştırmaya ait tüm değişkenler arasında korelasyon sonuçları anlamlı olduğu için toplamda 4 ayrı mediasyon modeline bakılmıştır.

Tablo 3: Anne Durumluk Kaygı Düzeyi ile Ergen Durumluk Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Ergen Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

MODEL	Y	R	R <sup>2</sup>	B	SH F	$\beta$	t	p		
1	X → Y	X	,360	,129	,373	,058	,360	40,6	6,378	,001
2	X → M	X	,263	,069	-,309	,069	-,263	20,3	-4,516	,001
3	M → Y	M	,487	,237	-,430	,047	,487	85,3	-9,237	,001
4		X	,543	,295	,258	,055	,248	64,1	4,717	,001
	XM → Y	M	,543	,295	-,372	-,046	-,422	64,1	-8,009	,001

Tablo 3 (Devamı)

Not: X ile ifade edilen değişken anne durumluk kaygı düzeyi, y ile ifade edilen değişken ergen durumluk kaygı düzeyi ve M ile ifade edilen ise ergen bilinçli farkındalık düzeyidir.

Tablo 3’de görüldüğü üzere, yapılan regresyon analizleri incelendiğinde, Baron ve Kenny’nin (1986) ilk adımında, annelerin durumluk kaygı düzeyinin ergen durumluk kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu, diğer bir deyişle ergen durumluk kaygı düzeyi yordanan değişkenindeki varyansın yaklaşık %13’ünün anne durumluk kaygı düzeyi ile açıklandığı görülmektedir ( $R^2=.129$ ,  $\beta=.360$ ,  $p<.001$ ). Bir sonraki adımda ise, anne durumluk kaygı düzeyinin aracı değişken olan ergen bilinçli farkındalık düzeyi üzerindeki etkisine odaklanılmış ve bu doğrultuda regresyon analizi yeniden kurgulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, ergen bilinçli farkındalık düzeyindeki varyansın yaklaşık %7’sinin anne durumluk kaygı düzeyi tarafından açıklandığı ve söz konusu ilişkide anne durumluk kaygı düzeyinin anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür ( $R^2=.069$ ,  $\beta=-.263$   $p<.001$ ). Üçüncü adımında, ergen bilinçli farkındalık düzeyinin ergenlerin durumluk kaygı düzeyi üzerindeki etkisine odaklanılmış ve bilinçli farkındalık düzeyinin ergenlerdeki durumluk kaygı düzeyindeki varyansın %24’ünü açıkladığı ve söz konusu ilişkide bilinçli farkındalık düzeyinin anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur ( $R^2=.237$ ,  $\beta=.487$   $p<.001$ ).

Baron ve Kenny’nin kriterlerine göre yapılan son adımında ise, aracı değişken ve yordayıcı değişkenin bir arada analize katılarak ergen durumluk kaygı düzeyi üzerindeki yordayıcı etkileri analiz edilmiştir. Söz konusu ilişkide tam medyatör etkiden bahsedebilmek için, daha önce anne durumluk kaygı düzeyinin anlamlı olan etkisinin kaybolması beklenmektedir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık düzeyi ve anne durumluk kaygı düzeyi bir arada analize katıldığında, anne durumluk kaygı düzeyinin ergen durumluk kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin kaybolmadığını anlamlılığını sürdürdüğünü fakat söz konusu ilişkideki  $\beta$  kat sayıları incelendiğinde, anne durumluk kaygı düzeyinin tek başına yordayıcı etkisinin anlamlılığını sürdürdüğünü fakat  $\beta$  kat sayısı ,360 iken ergen bilinçli farkındalık düzeyi ile analize katıldığında  $\beta$  kat sayısının ,248’ e düştüğü gözlemlenmiştir. Bu da akıllara tam bir medyatör etkiden bahsedilmese de kısmi bir medyatör etki olasılığını getirmektedir. Söz konusu aracı etkinin anlamlılığını test etmek amaçlı da Sobel Z



testi uygulanmıştır ( $Z= 3.91$ ,  $p<.05$ ). Elde edilen sonuçlar, yordayıcı değişkenin regresyon katsayısındaki azalmasının anlamlı bir azalma olduğunu göstermiş olup bu durum, bilinçli farkındalığın kısmi aracı etkisinin anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. Başka bir ifadeyle, anne durumluk kaygı düzeyinin, ergen durumluk kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin bir kısmı bilinçli farkındalık düzeyi ile gerçekleşmektedir.

Tablo 4: Anne Durumluk Kaygı Düzeyi İle Ergen Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Ergen Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

MODEL	2	Y	R	R <sup>2</sup>	B	sh	$\beta$	F	t	p
1	X $\rightarrow$ Y	X	,347	,120	,356	,058	,347	37,8	6,122	,001
2	X $\rightarrow$ M	X	,263	,069	-,309	,069	-,263	20,3	-4,516	,001
3	M $\rightarrow$ Y	M	,422	,178	-,368	,048	-,422	59,3	-7,701	,001
3-4		X	,488	,238	,260	,056	,253	42,0	4,627	,001
	XM $\rightarrow$ Y	M	,488	,238	-,310	,048	-,355	42,0	-6,483	,001

Not: X ile ifade edilen değişken anne durumluk kaygı düzeyi, y ile ifade edilen değişken ergen sürekli kaygı düzeyi ve M ile ifade edilen ise ergen bilinçli farkındalık düzeyidir.

Tablo 4'e baktığımızda, çalışmanın birinci adımında annelerin durumluk kaygı düzeyinin ergen sürekli kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle ergen sürekli kaygı düzeyi yordanan değişkenindeki varyansın yaklaşık %12'sinin anne durumluk kaygı düzeyi ile açıklandığı görülmektedir ( $R^2=,120$ ,  $\beta=.347$ ,  $p<.001$ ). İkinci adımda ise, anne durumluk kaygı düzeyinin aracı değişken olan ergen bilinçli farkındalık düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi sonucunun anlamlı olduğu, ergen bilinçli farkındalık düzeyi aracı değişkenindeki varyansın yaklaşık %7'sinin anne durumluk

kaygı düzeyi tarafından açıklandığı bulunmuştur ( $R^2=.069$ ,  $\beta=.263$ ,  $p<.001$ ). Üçüncü adımında, ergen bilinçli farkındalık düzeyinin ergen sürekli kaygı düzeyini yordamasına ilişkin analiz sonucunun anlamlı olduğu, ergen sürekli kaygı düzeyi yordanan değişkenindeki varyansın yaklaşık %18'inin, ergen bilinçli farkındalık düzeyi tarafından açıklandığı görülmektedir ( $R^2=.178$ ,  $\beta=-.422$ ,  $p<.001$ ).

Dördüncü ve son adımda ise, anne durumluk kaygı düzeyi ve ergen bilinçli farkındalık düzeyi bir arada analize katılarak ergen sürekli kaygı düzeyi üzerindeki yordayıcı etkileri analiz edilmiştir. Söz konusu ilişkide tam medyatör etkiden bahsedebilmek için, daha önce annenin durumluk kaygı düzeyinin anlamlı olan etkisinin kaybolması beklenmektedir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık düzeyi ve anne durumluk kaygı düzeyi bir arada analize katıldığında, anne durumluk kaygı düzeyinin ergen sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin kaybolmadığını anlamlılığını sürdürdüğünü fakat söz konusu ilişkideki  $\beta$  kat sayıları incelendiğinde, anne durumluk kaygı düzeyinin tek başına yordayıcı olduğundaki  $\beta$  kat sayısı ,347 iken, ergen bilinçli farkındalık düzeyi ile analize katıldığında  $\beta$  kat sayısı ,253' e düşmüştür. Bu da akıllara tam bir medyatör etkiden bahsedilmese de kısmi bir medyatör etki olasılığını getirmektedir. Bu medyatör etkinin anlamlılığını test etmek amaçlı da Sobel Z testi uygulanmıştır ( $Z=3.68$ ,  $p<.05$ ). Elde edilen sonuçlar, yordayıcı değişkenin regresyon katsayısındaki azalmasının anlamlı bir azalma olduğunu göstermiş olup, bilinçli farkındalığın kısmi aracı etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle anne durumluk kaygı düzeyinin ergen sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin bir kısmı bilinçli farkındalık düzeyi ile gerçekleşmektedir.

Tablo 5: Anne Sürekli Kaygı Düzeyi İle Ergen Durumluk Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

MODEL	Y	R	R <sup>2</sup>	B	sh	$\beta$	F	t	p	
1	X → Y	X	,127	,016	,220	,104	,127	4,48	2,118	,001
2	X → M	X	,119	,014	-,234	,118	-,119	20,3	-1,987	,048
3	M → Y	M	,487	,237	-,430	047	-,487	85,3	-9,237	,001
3-4		X	,492	,242	,121	,092	,070	42,0	1,316	,189
	XM → Y	M	,492	,242	-,422	,047	-,479	42,0	-9,027	,001

Not: X ile ifade edilen değişken anne sürekli kaygı düzeyi, y ile ifade edilen değişken ergen durumluk kaygı düzeyi ve M ile ifade edilen değişken ise ergen bilinçli farkındalık düzeyidir.

Tablo 5'e baktığımızda, Baron ve Kenny (1986) kriterlerine göre geliştirilen 3. model için yapılan regresyon analizlerinin birinci adımında, annenin sürekli kaygı düzeyinin ergen durumluk kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur. Diğer bir deyişle ergen durumluk kaygı düzeyi yordanan değişkenindeki varyansın yaklaşık %2'sinin anne sürekli kaygı düzeyi ile açıklandığı görülmektedir ( $R^2=,016$ ,  $\beta=,127$ ,  $p<.001$ ). Bir sonraki adımda ise, anne sürekli kaygı düzeyi, aracı değişken olan ergen bilinçli farkındalık düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi sonucunun anlamlı olduğu, ergen bilinçli farkındalık düzeyi aracı değişkenindeki varyansın yaklaşık %2'sinin anne sürekli kaygı düzeyi tarafından açıklandığı bulunmuştur ( $R^2=,014$ ,  $\beta=-,119$ ,  $p<.001$ ). Üçüncü adımında, ergen bilinçli farkındalık düzeyinin ergen durumluk kaygı düzeyini yordamasına ilişkin analiz sonucunun anlamlı olduğu, ergen durumluk kaygı düzeyi yordanan değişkenindeki varyansın yaklaşık %24'ünün, ergen bilinçli farkındalık düzeyi tarafından açıklandığı görülmektedir ( $R^2=,237$ ,  $\beta=-,487$ ,  $p<.001$ ).

Baron ve Kenny'nin kriterlerine göre yapılan son adımda ise, aracı değişken ve yordayıcı değişkenin bir arada analize katılarak ergen durumluk kaygı düzeyi üzerindeki yordayıcı etkileri analiz edilmiştir. Söz konusu ilişkide tam medyatör etkiden bahsedebilmek için, daha önce annenin sürekli kaygı düzeyinin anlamlı olan etkisinin kaybolması beklenmektedir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık düzeyi ve anne sürekli kaygı düzeyi bir arada analize katıldığında, anne sürekli kaygı düzeyinin ergen durumluk kaygı düzeyi üzerinde daha önce anlamlı olan etkisinin anlamlılığını yitirdiği görülmektedir ( $p>.05$ ). Söz konusu ilişkideki  $\beta$  kat sayıları incelendiğinde anne sürekli kaygı düzeyinin tek başına yordayıcı olduğundaki  $\beta$  kat sayısı ,127 iken ergen bilinçli farkındalık düzeyi ile analize katıldığında  $\beta$  kat sayısının ,070' e düştüğü gözlenmiştir. Söz konusu değişkenler arası anlamlılığın kaybolması bize tam bir medyatör etkinin olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle anne sürekli kaygı düzeyinin ergen durumluk kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin gerçekleşmesinde bilinçli farkındalık düzeyi anlamlı ve tam bir aracı rol üstlenmektedir.

Tablo 6: Anne Sürekli Kaygı Düzeyi İle Ergen Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Ergen Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

MODEL	Y	X	R	R <sup>2</sup>	B	sh	$\beta$	F	t	p
1	X	Y	,153	,024	,263	,102	,153	6,60	2,569	,011
2	X	M	,119	,014	-,234	,118	-,119	20,3	-1,987	,048
3	M	Y	,422	,178	-,368	048	-,422	59,3	-7,701	,001
3-4	X	Y	,434	,189	,179	,094	,105	55,5	1,905	,058
	XM	Y	,434	,189	-,357	,048	-,409	55,5	-9,027	,001

Not: X ile ifade edilen değişken anne sürekli kaygı düzeyi, y ile ifade edilen değişken ergen sürekli kaygı düzeyi ve M ile ifade edilen ise ergen bilinçli farkındalık düzeyidir.

Tablo 6’da görüldüğü üzere, yapılan regresyon analizleri incelendiğinde, Baron ve Kenny’nin (1986) ilk adımında, annelerin sürekli kaygı düzeyinin ergen sürekli kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu, başka bir deyişle ergen sürekli kaygı düzeyi yordanan değişkenindeki varyansın yaklaşık %3’ünün anne sürekli kaygı düzeyi ile açıklandığı görülmektedir ( $R^2=.024$ ,  $\beta=.153$ ,  $p<.001$ ). Bir sonraki adımda ise, anne sürekli kaygı düzeyinin aracı değişken olan ergen bilinçli farkındalık düzeyi üzerindeki etkisine odaklanılmış ve bu doğrultuda regresyon analizi yeniden kurgulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, ergen bilinçli farkındalık düzeyindeki varyansın yaklaşık %2’sinin anne durumluk kaygı düzeyi tarafından açıklandığı ve söz konusu ilişkide anne durumluk kaygı düzeyinin anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür ( $R^2=.014$ ,  $\beta= -.119$ ,  $p<.001$ ). Üçüncü adımda ise ergen bilinçli farkındalık düzeyinin ergenlerin sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisine odaklanılmış ve bilinçli farkındalık düzeyinin ergenlerdeki sürekli kaygı düzeyi üzerindeki varyansın %18’ini açıkladığı ve söz konusu ilişkide bilinçli farkındalık düzeyinin anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur ( $R^2=.178$ ,  $\beta=-.422$ ,  $p<.05$ ).

Baron ve Kenny’nin kriterlerine göre yapılan son adımda ise, anne sürekli kaygı düzeyi ve bilinçli farkındalık düzeyi bir arada analize katılarak ergen sürekli kaygı düzeyi üzerindeki yordayıcı etkileri analiz edilmiştir. Söz konusu ilişkide tam medyatör etkiden bahsedebilmek için, daha önce annenin sürekli kaygı düzeyinin anlamlı olan etkisinin kaybolması beklenmektedir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık düzeyi ve anne sürekli kaygı düzeyinin bir arada analize katıldığında, anne sürekli kaygı düzeyinin ergen sürekli kaygı düzeyi üzerinde daha önce anlamlı olan etkisinin anlamlılığını yitirdiği görülmektedir. Söz konusu ilişkideki  $\beta$  kat sayıları incelendiğinde, anne sürekli kaygı düzeyinin tek başına yordayıcı olduğundaki  $\beta$  kat sayısı ,153 iken ergen bilinçli farkındalık düzeyi ile analize katıldığında  $\beta$  kat sayısının ,105’e düştüğü gözlenmiştir. Söz konusu değişkenler arası anlamlılığın kaybolması bize tam bir medyatör etkinin olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle anne sürekli kaygı düzeyinin ergen sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin gerçekleşmesinde bilinçli farkındalık düzeyi anlamlı ve tam bir aracı rol üstlenmektedir.

## 5.2. Örneklemin Durumluk Sürekli Kaygı Ölçekleri ve Bilinçli Farkındalık Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamaları

Tablo 7: Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Betimsel İstatistikleri

	N	X	Ss
ADK	276	48,69	5,45
ASK	276	35,85	9,10
EDK	276	44,87	9,34
ESK	276	39,37	9,44
BİFÖ	276	61,66	10,70

Not: ADK ile ifade edilen, anne durumluk kaygısı, ASK ile ifade edilen anne sürekli kaygısı, EDK ile ifade edilen ergen durumluk kaygısı, ESK ile ifade edilen ise ergen sürekli kaygısı ve BİFÖ ile ifade edilen bilinçli farkındalık düzeyidir.

Tabloda görüldüğü üzere anneye uygulanan durumluk kaygı ölçeğinin puan ortalaması 48,69 'dur (ss=5,45). Anneye uygulanan sürekli kaygı ölçeği ortalaması ise 35,85'tir (ss=9,10). Ergene uygulanan durumluk kaygı ölçeği ortalaması 44,87 (ss=9,34) iken, ergene uygulanan sürekli kaygı ölçeği ortalaması 39,37'dir (ss=9,44). Son olarak bilinçli farkındalık ölçeğinden alınan puan ortalaması ise, 61,66'dır (ss=10,70).

## 5.3. Yan Amaçların Sınanması ve Sosyodemografik Değişkenlerle

### İlgili Betimsel Analizler

Araştırmamızın bu bölümünde yan amaçlar doğrultusunda her bir ölçek puanının sosyodemografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığına dair bulgular sunulacaktır. Her bir bağımlı değişken için elde edilen bulgular ayrı alt başlıklar altında gösterilecektir. Tüm istatistiksel analizler yapılmış fakat sadece istatistiksel anlamlılık gösteren sosyodemografik değişken bulguları özetlenmiştir.

### 5.3.1. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden Alınan Puanların

#### Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmamızın bu bölümünde her bir ergen ve annesine uygulanan durumluk sürekli kaygı envanterinden alınan puanlar sosyodemografik özelliklere göre incelenmiş ve söz konusu etkiler için tek yönlü yaryans analizi (ANOVA) tekniği ve bağımsız örneklem t testi analiz adımları uygulanmıştır. Tablo 8 ve Tablo 9’da yapılan analizlerin sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 8: Anne Durumluk Kaygı, Anne Sürekli Kaygı ve Ergen Durumluk Kaygı, Ergen Sürekli Kaygı Alt Boyutlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

ÖLÇEK		N	X	df	t	f	p
Cinsiyet(Ergen)							
ADK	Kız	102	34,7837	228,749	1,53	1,385	.126
	Erkek	174	36,4790				
ASK	Kız	102	48,7009	193,682	,006	1,130	.996
	Erkek	174	48,6970				
EDK	Kız	102	38,8124	190,145	-,728	2,132	.467
	Erkek	174	39,7002				
ESK	Kız	102	42,8602	232,171	-2,86	1,203	.005
	Erkek	174	46,0545				
Okul							
ADK	Özel	82	36,1094	156,770	,308	,011	,917
	Devlet	194	35,7439				
ASK	Özel	82	49,3279	148,818	1,234	,277	,634
	Devlet	194	48,4323				
EDK	Özel	82	39,2056	144,183	-,185	,884	,348
	Devlet	194	39,4425				
ESK	Özel	82	44,7407	141,847	-,149	,573	,450
	Devlet	194	44,9303				

Tablo 8 ( Devamı):

		Anne-Baba Birliktelik					
ADK	Birlikte	247	35,8201	31,161	-0,648	,500	,522
	Ayrı	25	36,908				
ASK	Birlikte	247	48,7856	31,733	1,11	1,091	,273
	Ayrı	25	47,7079				
EDK	Birlikte	247	39,1794	28,795	1,320	,017	,197
	Ayrı	25	41,8548				
ESK	Birlikte	247	44,750	27,222	-0,992	2,654	,330
	Ayrı	25	47,074				
		Ö.Psikolojik Destek İhtiyacı					
ADK	Evet	61	38,0091	93,332	2,010	,610	,047
	Hayır	214	35,3024				
ASK	Evet	61	47,9196	117,899	-1,424	1,397	,157
	Hayır	214	48,9204				
EDK	Evet	61	44,0736	92,615	-4,389	,157	,001
	Hayır	214	38,0664				
ESK	Evet	61	48,8830	98,901	-3,925	,049	,001
	Hayır	21	43,7587				

Not: ADK ile ifade edilen, anne durumluk kaygısı, ASK ile ifade edilen anne sürekli kaygısı, EDK ile ifade edilen ergen durumluk kaygısı, ESK ile ifade edilen ise ergen sürekli kaygısı ve BİFÖ ile ifade edilen bilinçli farkındalık düzeyidir.

Tablo 8’de anne durumluk kaygı düzeyi, anne sürekli kaygı düzeyi, ergen durumluk kaygı düzeyi ve ergen sürekli kaygı düzeyinin cinsiyet değişkenine, anne baba birliktelik durumuna ve daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumuna göre değişimini incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmış ve söz konusu ilişkilere ait sonuçlar verilmiştir. Öncelikli olarak annelerin kaygı düzeylerinin çocuklarının cinsiyetinden ne derece etkilendiği incelendiğinde, kız çocuğa sahip olan annelerin durumluk kaygı düzeyi ortalamalarının (M= 34,7837), erkek çocuğu olanlara göre daha düşük olduğu görülmeye rağmen (M=36,4790 ) söz konusu farklılığın anlamlı olmadığı, diğer bir deyişle çocukların cinsiyetinin



anne durumluk kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür ( $t=1,53, p>.05$ ). Annelerin sürekli kaygı düzeylerinin çocuklarının cinsiyetinden ne derece etkilendiği incelendiğinde, kız çocuğu olan annelerin durumluk kaygı düzeyi ortalamalarının ( $M= 48,7009$ ), erkek çocuğu olanlara göre daha düşük olduğu görülmeye rağmen ( $M= 48,6970$ ) söz konusu farklılığın anlamlı olmadığı, diğer bir deyişle çocukların cinsiyetinin anne sürekli kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür ( $t=.006, p>.05$ ). Cinsiyetin ergenlerin durumluk kaygı düzeyi üzerindeki etkilerine bakıldığında ise, kızların durumluk kaygı düzeyi ortalamasının ( $M=38,8124$ ) erkeklere oranla ( $M=39,7002$ ) daha düşük olduğu fakat söz konusu farklılığın anlamlı olmadığı, diğer bir deyişle cinsiyetin ergenlerin kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür ( $t= -,728 p>.05$ ). Cinsiyetin ergen sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkilerine bakıldığında, kızların kaygı düzeyi ortalamasının ( $M=42,8602$ ) erkeklere oranla ( $M=46,0545$ ) daha düşük olduğu ve söz konusu farklılığın anlamlı olduğu diğer bir deyişle cinsiyetin ergenlerin kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ( $t= -2,86 p<.05$ ).

Bulgular, daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumunun anne durumluk kaygı düzeyi üzerindeki etkilerine göre değerlendirildiğinde, daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duymuş olanların anne durumluk kaygı ortalamasının ( $M=38,0091$ ), ihtiyaç duymamış olanların ortalamasına oranla ( $M=35,3024$ ) daha yüksek olduğu ve söz konusu farklılığın anlamlı bir farklılık olduğu, diğer bir deyişle daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumunun anne durumluk kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ( $t=- 2,010, p<.05$ ). Daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumunun ergen durumluk kaygı düzeyi üzerindeki etkilerine göre değerlendirildiğinde, daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duymuş olanların ortalamasının ( $M= 44,0736$ ), ihtiyaç duymamış olanların ortalamasına oranla ( $M=38,0664$ ) daha yüksek olduğu, başka bir deyişle daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumunun ergen durumluk kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ( $t= -4,38, p<.05$ ). Son olarak, daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumunun ergen sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkilerine bakıldığında, daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duymuş olanların ortalamasının ( $M= 48,8830$ ), ihtiyaç duymamış olanların ortalamasına oranla ( $M= 43,7587$ ) daha yüksek olduğu ve söz konusu ilişkide farklılığın anlamlı olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyma

durumunun ergen sürekli kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ( $t=-3,925, p<.05$ ). Tablo 8'e göre araştırmanın bu adımında anlamlı olan başka ilişkilere rastlanmamıştır.

Tablo 9: Anne Durumluk Kaygı, Anne Sürekli Kaygı ve Ergen Durumluk Kaygı, Ergen Sürekli Kaygı Alt Boyutlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin One Way Anova Sonuçları

ÖLÇEK	N	X	Ss	F	P	
Yaş						
ADK	14	76	34,99	8,69	1,47	,222
	15	70	34,62	8,37		
	16	99	37,27	9,59		
	17	31	36,18	9,85		
ASK	14	76	48,23	4,69	,451	,717
	15	70	48,95	5,72		
	16	99	48,62	5,75		
	17	31	49,48	5,71		
EDK	14	76	39,01	8,75	1,04	,373
	15	70	37,94	9,29		
	16	99	40,45	9,77		
	17	31	40,00	10,29		
ESK	14	76	44,59	10,08	,603	,614
	15	70	43,80	8,30		
	16	99	45,57	9,68		
	17	31	45,74	8,70		
Sınıf						
ASK	Lise 1	97	36,23	9,17	1,848	,160
	Lise 2	89	34,38	8,62		
	Lise 3	90	36,89	9,41		
ADK	Lise 1	97	48,56	4,83	,068	,934
	Lise 2	89	48,86	6,33		
	Lise 3	90	48,68	5,19		
EDK	Lise 1	97	38,97	8,57	1,427	,242
	Lise 2	89	38,44	10,20		
	Lise 3	90	40,71	9,50		
ESK	Lise 1	97	44,51	9,68	,277	,758
	Lise 2	89	44,65	9,50		
	Lise 3	90	45,47	8,87		
Kardeş Sayısı						
ADK	1	31	34,72	7,68	,984	,401
	2	110	35,06	7,97		
	3	85	37,11	10,47		
	4	48	36,13	9,94		
ASK	1	31	48,30	5,30	1,569	,197
	2	110	47,97	5,19		
	3	85	49,47	5,17		
	4	48	49,43	6,42		

EDK	1	31	38,80	8,82	1,118	,342
	2	110	39,64	9,16		
	3	85	40,41	9,40		
	4	48	37,38	10,58		
ESK	1	31	45,22	10,71	1,562	,199
	2	110	45,16	8,21		
	3	85	45,79	9,24		
	4	48	45,27	10,93		
Kaçınıcı Çocuk						
ADK	1.	124	36,02	8,40	,378	,769
	2.	95	35,30	9,63		
	3.	36	35,71	10,63		
	4.	19	37,67	8,65		
ASK	1.	124	48,37	5,20	1,564	,199
	2.	95	48,65	5,64		
	3.	36	48,84	4,34		
	4.	19	51,26	7,49		
EDK	1.	124	39,45	8,98	,281	,839
	2.	95	39,33	9,31		
	3.	36	40,19	11,03		
	4.	19	37,73	10,72		
ESK	1.	124	45,63	9,29	,909	,437
	2.	95	44,49	8,99		
	3.	36	44,66	8,98		
	4.	19	42,03	12,27		
Okul Başarısı						
ADK	Düşük	124	39,48	9,28	3,438	,017
	Orta	82	37,36	8,69		
	İyi	138	35,69	9,56		
	Çok İyi	44	32,53	7,41		
ASK	Düşük	124	46,91	5,90	1,044	,374
	Orta	82	49,37	4,74		
	İyi	138	48,65	5,69		
	Çok İyi	44	48,07	5,76		
EDK	Düşük	124	40,47	10,69	8,668	,001
	Orta	82	43,24	10,50		
	İyi	138	38,27	7,96		
	Çok İyi	44	35,29	8,99		
ESK	Düşük	124	44,71	7,73	8,690	,001
	Orta	82	48,51	9,72		
	İyi	138	44,21	8,29		
	Çok İyi	44	40,21	9,84		
Ergen Kaygı D.						
ADK	Düşük	49	33,50	7,91	2,076	,127
	Orta	166	36,20	9,27		
	Yüksek	60	36,78	9,45		
ASK	Düşük	49	47,37	5,04	1,197	,145
	Orta	166	48,89	5,55		
	Yüksek	60	49,32	5,41		
EDK	Düşük	49	35,62	8,47	14,51	,001
	Orta	166	38,62	8,66		
	Yüksek	60	44,50	10,34		
ESK	Düşük	49	39,68	7,89	15,49	,001
	Orta	166	44,83	8,92		
	Yüksek	60	49,22	9,58		

Şu ana O.					
ADK Nadiren	162	36,16	8,85	,511	,601
Her Z.	78	35,03	8,85		
Hiçbir Z.	31	36,63	11,47		
ASK Nadiren	162	48,98	5,56	,470	,625
Her Z.	78	48,40	5,51		
Hiçbir Z.	31	48,17	5,11		
EDK Nadiren	162	40,60	9,25	3,185	,043
Her Z.	78	37,88	8,77		
Hiçbir Z.	31	37,20	11,57		
ESK Nadiren	162	46,05	9,19	3,573	,029
Her Z.	78	43,29	8,95		
Hiçbir Z.	31	42,31	10,85		
Anneyle Ort.Vakit					
ADK 1saat az	21				
1-3 Saat	67	40,65	11,83	2,849	,038
3-5 Saat	107	36,50	7,26		
5 Saat +	78	35,56	9,76		
		34,34	8,54		
ASK 1saat az	21				
1-3 Saat	67	49,87	5,03	,550	,648
3-5 Saat	107	48,15	4,69		
5 Saat +	78	48,76	5,61		
		48,78	6,03		
EDK 1saat az	21	49,87	7,38	13,57	,001
1-3 Saat	67	41,28	8,91		
3-5 Saat	107	37,84	8,55		
5 Saat+	78	36,84	9,30		
ESK 1saat az	21	52,94	7,17	8,355	,001
1-3 Saat	67	45,80	8,85		
3-5 Saat	107	44,54	9,69		
5 Saat +	78	42,11	8,52		
Anne Kaygı D.					
ADK Düşük	62	32,41	8,00	6,795	,001
Orta	161	36,43	9,02		
Yüksek	46	38,46	10,16		
ASK Düşük	62	45,56	4,19	,480	,001
Orta	161	49,12	5,42		
Yüksek	46	51,15	5,28		
EDK Düşük	62	36,46	8,54	4,822	,009
Orta	161	39,82	8,97		
Yüksek	46	41,92	11,75		
ESK Düşük	62	41,07	8,84	6,774	,001
Orta	161	46,01	9,62		
Yüksek	46	45,99	8,44		

Anne Öğrenim D.					
ADK İlkokul	78	35,82	9,58	,999	,394
Ortaokul	79	35,96	10,40		
Lise	82	34,62	7,36		
Üniversite + 35		37,71	7,64		
ASK İlkokul	78	49,46	6,07	4,206	,006
Ortaokul	79	49,89	5,58		
Lise	82	47,30	4,75		
Üniversite + 35		47,54	4,52		
EDK İlkokul	78	39,42	8,55	,974	,406
Ortaokul	79	39,38	9,71		
Lise	82	38,40	9,92		
Üniversite + 35		41,67	9,75		
ESK İlkokul	78	45,60	9,53	2,236	,084
Ortaokul	79	45,04	9,50		
Lise	82	42,82	8,53		
Üniversite + 35		47,19	9,74		
Baba Öğrenim D.					
ADK İlkokul	66	36,89	8,66		
Ortaokul	65	35,43	10,57	,505	,679
Lise	96	35,55	8,56		
Üniversite + 46		34,99	8,03		
ASK İlkokul	66	48,45	6,39		
Ortaokul	65	49,59	5,06	1,481	,220
Lise	96	48,89	5,67		
Üniversite + 46		47,44	3,86		
EDK İlkokul	66	40,38	9,73		
Ortaokul	65	39,11	8,69	,778	,507
Lise	96	39,71	10,06		
Üniversite + 46		37,71	8,99		
ESK İlkokul	66	46,15	9,32		
Ortaokul	65	45,25	10,17	1,481	,429
Lise	96	43,98	7,98		
Üniversite + 46		43,85	10,29		
Aile Gelir D.					
ADK 2000'nin	11	37,98	11,80	,586	,624
2001-3500	78	36,50	9,15		
3501-4500	61	34,86	8,93		
4501 tl +	98	35,71	8,72		
ASK 2000'nin	11	50,63	5,42		
2001-3500	78	49,27	5,46	,736	,531
3501-4500	61	48,88	5,23		
4501 tl +	98	48,44	5,50		
EDK 2000'nin	11	44,90	10,59	1,940	,124
2001-3500	78	38,37	8,64		
3501-4500	61	40,27	9,91		
4501 tl +	98	38,67	9,40		
ESK 2000'nin	11	48,63	8,76	1,313	,271
2001-3500	78	44,15	9,08		
3501-4500	61	45,88	9,88		
4501 tl +	98	43,90	9,20		

Not: ADK ile ifade edilen, anne durumluk kaygısı, ASK ile ifade edilen anne sürekli kaygısı, EDK ile ifade edilen ergen durumluk kaygısı, ESK ile ifade edilen ise ergen sürekli kaygısı ve BİFÖ ile ifade edilen bilinçli farkındalık düzeyidir.

Tablo 9'a baktığımızda, çalışmaya dâhil edilen ergenler ve annelerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin ergenlerin okul başarısına göre değişimini değerlendirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) uygulanmıştır. Öncelikli olarak annelerin kaygı düzeylerinin çocuklarının okul başarısından ne derece etkilendiği incelendiğinde, okul başarısı düşük olan ergenlerin annelerinin durumluk kaygı düzeyi ortalamalarının (M=39,48), okul başarısı çok iyi olan ergenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir (M=32,53). Dolayısıyla, anneye uygulanan durumluk kaygı ölçeğine ilişkin puanların ergenlerin okul başarısına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, diğer bir deyişle ergenlerin okul başarısı yükseldikçe annelerinin durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı olarak düştüğü görülmektedir (F=3,48,  $p<.05$ ). Bununla birlikte, ergenlerin kaygı düzeylerinin okul başarısından ne derece etkilendiği incelendiğinde, okul başarısı orta düzeyde olan ergenlerin durumluk kaygı ortalamalarının (M=43,24), okul başarısı çok iyi olan ergenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir (M=35,29). Söz konusu ilişkide, ergenlere uygulanan durumluk kaygı ölçeğinin okul başarısına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, başka bir deyişle ergenlerin okul başarısı yükseldikçe ergenlerin durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı olarak düştüğü görülmektedir (F=8,66,  $p<.05$ ). Ergenlerin sürekli kaygı düzeylerinin okul başarısından ne derece etkilendiği incelendiğinde, okul başarısı orta düzeyde olan ergenlerin sürekli kaygı ortalamalarının (M=48,51), okul başarısı çok iyi olan ergenlerin sürekli kaygı ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir (M=40,21). Dolayısıyla, ergenlere uygulanan sürekli kaygı ölçeğinin de okul başarısı düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı, diğer bir ifadeyle ergenlerin okul başarısı yükseldikçe sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı olarak düştüğü görülmektedir (F=8,69,  $p<.05$ ).

Bir sonraki adımda ise katılımcıların kendi kaygılarını değerlendirmeleri istenmiş ve kendi kaygılarına yönelik algılarının durumluk ve sürekli kaygı puanları ile olan ilişkisine odaklanılmıştır. Elde edilen verilere göre, ergenlerin durumluk kaygı düzeylerinin, ergenlerin kendi kaygılarını değerlendirmelerinden ne derece etkilendiği incelendiğinde, kendi kaygılarını düşük olarak değerlendiren ergenlerin durumluk kaygı ortalamalarının (M=35,62), kendi kaygılarını yüksek olarak değerlendiren ergenlerden daha düşük olduğu görülmektedir (M=44,50). Söz konusu bu ilişkide, ergenlerin durumluk kaygı düzeylerinin kendi beyanlarına göre

değerlendirilen kaygı düzeylerine göre anlamlı olarak değiştiği, kendi kaygısını yüksek olarak tanımlayan katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin de anlamlı olarak yükseldiği görülmüştür (  $F=14,5$ ,  $p<.05$ ). Aynı zamanda ergenlerin sürekli kaygı düzeylerinin kendi kaygılarını değerlendirmelerinden ne derece etkilendiği incelendiğinde, kendi kaygılarını düşük olarak değerlendiren ergenlerin sürekli kaygı ortalamalarının (  $M=39,68$ ), kendi kaygılarını yüksek olarak değerlendiren ergenlerden daha düşük olduğu görülmektedir (  $M=49,22$ ). Bu bağlamda, ergenlerin sürekli kaygı düzeylerinin de kendi beyanlarına göre değerlendirilen kaygı düzeylerine göre anlamlı olarak değiştiği, kendi kaygısını yüksek olarak tanımlayan katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin de anlamlı olarak yükseldiği görülmüştür (  $F=15,4$ ,  $p<.05$ ).

Bu adımda ise katılımcıların günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığını değerlendirmeleri istenmiş ve günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığının, durumluk ve sürekli kaygı puanları ile olan ilişkisine odaklanılmıştır. Elde edilen verilere göre, ergenlerin durumluk kaygı düzeylerinin, günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığından ne derece etkilendiği incelendiğinde, günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığını nadiren olarak değerlendiren ergenlerin durumluk kaygı düzeyi ortalamalarının (  $M=40,60$ ), “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığını hiçbir zaman olarak değerlendiren ergenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir (  $M=37,20$ ). Söz konusu ilişkide, ergenlere uygulanan durumluk kaygı ölçeği alt boyutunun da günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, diğer bir ifadeyle “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığı yükseldikçe ergenlerin durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı olarak düştüğü görülmektedir (  $F=3,18$ ,  $p<.05$ ).

Öte yandan ergenlerin sürekli kaygı düzeylerinin günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığından ne derece etkilendiği incelendiğinde, günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığını nadiren olarak değerlendiren ergenlerin sürekli kaygı düzeyi ortalamalarının (  $M= 46,05$ ), “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığını hiçbir zaman olarak değerlendiren ergenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir (  $M= 42,31$ ). Söz konusu ilişkide, ergenlere uygulanan sürekli kaygı ölçeği alt boyutunun da günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma

sıklığına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, diğer bir ifadeyle “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığı yükseldikçe ergenlerin sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı olarak düştüğü görülmektedir ( $F=3,57, p<05$ ).

Bir sonraki adımda ise katılımcıların anne ile geçirilen ortalama vakti değerlendirmeleri istenmiş ve ergenin günlük olarak anne ile geçirdiği ortalama vaktin durumluk ve sürekli kaygı ölçeği puanları ile olan ilişkisine odaklanılmıştır. Elde edilen verilere göre, anne durumluk kaygı düzeylerinin ergenin günlük olarak anne ile geçirdiği ortalama vakitten ne derece etkilendiği incelendiğinde, ergen ile günde 1 saatten az vakit geçiren annelerin durumluk kaygı düzeyi ortalamalarının ( $M= 40,65$ ), ergen ile günde 5 saat ve üzeri vakit geçiren annelerden daha yüksek olduğu görülmektedir ( $M=34,34$ ). Söz konusu ilişkide, annelere uygulanan durumluk kaygı ölçeği alt boyutunun katılımcıların anne ile geçirdiği ortalama vaktin sıklığına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, diğer bir ifadeyle anne ile geçirilen ortalama vaktin sıklığı yükseldikçe annelerin durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı olarak düştüğü görülmektedir ( $F=2,84, p<05$ ). Öte yandan ergen durumluk kaygı düzeylerinin ergenin günlük olarak anne ile geçirdiği ortalama vakitten ne derece etkilendiği incelendiğinde, anne ile günde 1saatten az vakit geçiren ergenlerin durumluk kaygı ortalamalarının ( $M= 49,87$ ), ergen ile günde 5 saat ve üzeri vakit geçiren annelerden daha yüksek olduğu görülmektedir ( $M= 36,84$ ). Söz konusu ilişkide, ergenlere uygulanan durumluk kaygı ölçeği alt boyutunun katılımcıların anne ile geçirdiği ortalama vaktin sıklığına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, diğer bir ifadeyle anne ile geçirilen ortalama vaktin sıklığı yükseldikçe ergenlerin durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı olarak düştüğü görülmektedir ( $F=13,5, p<05$ ). Ergenlerin sürekli kaygı düzeylerinin ergenin günlük olarak anne ile geçirdiği ortalama vakitten ne derece etkilendiği incelendiğinde ise, anne ile günde 1saatten az vakit geçiren ergenlerin sürekli kaygı ortalamalarının ( $M= 52,94$ ), anne ile günde 5 saat ve üzeri vakit geçiren ergenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir ( $M= 42,11$ ). Bununla birlikte, ergenlere uygulanan sürekli kaygı ölçeği alt boyutunun ergenlerin anne ile geçirdiği ortalama vaktin sıklığına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, diğer bir ifadeyle anne ile geçirilen ortalama vaktin sıklığı yükseldikçe ergenlerin sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı olarak düştüğü görülmektedir ( $F=8,35, p<05$ ).



Bir sonraki adımda ise, katılımcıların annelerinin kaygı düzeylerini değerlendirmeleri istenmiş ve annelerinin kaygılarına yönelik algılarının durumluk ve sürekli kaygı ölçeği puanları ile olan ilişkisine odaklanılmıştır. Elde edilen verilere göre, annelerin durumluk kaygı düzeylerinin, katılımcıların annelerinin kaygısını değerlendirmelerinden ne derece etkilendiği incelendiğinde, annelerinin kaygılarını düşük olarak değerlendiren ergenlerin annelerinin durumluk kaygı düzeyi ortalamasının ( $M= 32,41$ ), annelerinin kaygılarını yüksek olarak değerlendiren ergenlerin annelerinin durumluk kaygı düzeyi ortalamasından daha düşük olduğu görülmektedir ( $M= 38,46$ ). Bu bağlamda, annelerin durumluk kaygı düzeylerinin de çocuklarının beyanlarına göre değerlendirilen kaygı düzeylerine göre anlamlı olarak değiştiği, anne kaygısını yüksek olarak tanımlayan katılımcıların annelerinin durumluk kaygı düzeylerinin de anlamlı olarak yükseldiği görülmüştür ( $F=6,79$ ,  $p<05$ ). Annelerin sürekli kaygı düzeylerinin, katılımcıların annelerinin kaygısını değerlendirmelerinden ne derece etkilendiği incelendiğinde, annelerinin kaygılarını düşük olarak değerlendiren ergenlerin annelerinin sürekli kaygı ölçeği ortalamasının ( $M=45,56$ ), annelerinin kaygılarını yüksek olarak değerlendiren ergenlerin annelerinin sürekli kaygı ölçeği ortalamasından daha düşük olduğu görülmektedir ( $M=51,15$ ). Bu bağlamda, annelerin sürekli kaygı düzeylerinin de çocuklarının beyanlarına göre değerlendirilen kaygı düzeylerine göre anlamlı olarak değiştiği, anne kaygısını yüksek olarak tanımlayan katılımcıların annelerinin sürekli kaygı düzeylerinin de anlamlı olarak yükseldiği görülmüştür ( $F=.48$ ,  $p<05$ ).

Ergen durumluk kaygı düzeyinin, annelerinin kaygı düzeyini değerlendirmelerinden ne derece etkilendiği incelendiğinde, annelerinin kaygılarını düşük olarak değerlendiren ergenlerin durumluk kaygı ortalamasının ( $M= 36,46$ ), annelerinin kaygılarını yüksek olarak değerlendiren ergenlerin durumluk kaygı ortalamasından daha düşük olduğu görülmektedir ( $M= 41,92$ ). Bu bağlamda, ergenlerin durumluk kaygı düzeylerinin de ergenlerin kendi beyanlarına göre değerlendirilen kaygı düzeylerine göre anlamlı olarak değiştiği, anne kaygı düzeyini yüksek olarak tanımlayan katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin de anlamlı olarak yükseldiği görülmüştür ( $F=4,82$ ,  $p<05$ ). Ergen sürekli kaygı düzeylerinin, annelerinin kaygı düzeyini değerlendirmelerinden ne derece etkilendiği incelendiğinde, annelerinin kaygılarını düşük olarak değerlendiren ergenlerin sürekli kaygı düzeyi ortalamasının ( $M= 41,07$ ), annelerinin kaygılarını orta olarak

değerlendiren ergenlerin sürekli kaygı düzeyi ortalamasından daha düşük olduğu görülmektedir (M= 46,01). Bu bağlamda, ergenlerin sürekli kaygı düzeylerinin de ergenlerin kendi beyanlarına göre değerlendirilen kaygı düzeylerine göre anlamlı olarak değiştiği, anne kaygı düzeyini orta olarak tanımlayan katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin de anlamlı olarak yükseldiği görülmüştür (F=6,77,  $p<05$ ).

Son olarak bu çalışmada annelerin öğrenim düzeyi ile durumluk sürekli kaygı envanterinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiye de odaklanılmıştır. Bu doğrultuda, anne sürekli kaygı düzeyinin anne öğrenim düzeyinden ne derece etkilendiği incelendiğinde, anneleri sırasıyla ilkokul ve ortaokul öğrenim düzeyi olan annelerin sürekli kaygı düzeyi ortalamasının (sırasıyla M= 49,46, M= 49,89), anneleri lise, üniversite ve üzeri öğretim durumunda olan annelerin sürekli kaygı düzeyi ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir (sırasıyla M= 47,30, M= 47,54). Bu bağlamda, annelerin sürekli kaygı düzeylerinin de anne öğrenim düzeyine göre anlamlı olarak değiştiği, anne öğrenim düzeyi ilkokul ve ortaokul olarak tanımlanan annelerin sürekli kaygı düzeylerinin de anlamlı olarak yükseldiği görülmüştür (F=4,20,  $p<05$ ).

Tablo 9'a göre araştırmanın bu adımında, anlamlı olduğu görülen başka ilişkilere rastlanmamıştır.

### **5.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden Alınan Puanların**

#### **Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmamızın bu bölümünde, ergenlere uygulanan bilinçli farkındalık ölçeğinden alınan puanlar sosyodemografik özelliklere göre incelenmiş ve söz konusu etkiler için tek yönlü yaryans analiz (ANOVA) tekniği ve bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Bu analizlerden elde edilen sonuçlar Tablo 10 ve Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 10 : Bilinçli Farkındalık Düzeyi Ölçeğinin Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

ÖLÇEK		N	X	df	t	f	p
Cinsiyet(Ergen)							
BİFÖ	Kız	102	62,1886	225,248	,639	,001	,523
	Erkek	174	61,3518				
Okul							
BİFÖ	Özel	82	61,7392	157,802	,080	,015	,903
	Devlet	194	61,6281				
Anne-Baba Birliktelik							
BİFÖ	Birlikte	247	61,8562	26,957	1,054	1,612	,301
	Ayrı	25	58,9193				
Ö.Psikolojik Destek İhtiyacı							
BİFÖ	Evet	61	57,7152	91,312	-3,175	,489	,002
	Hayır	214	62,7858				

Not: ADK ile ifade edilen, anne durumluk kaygısı, ASK ile ifade edilen anne sürekli kaygısı, EDK ile ifade edilen ergen durumluk kaygısı, ESK ile ifade edilen ise ergen sürekli kaygısı ve BİFÖ ile ifade edilen bilinçli farkındalık düzeyidir.

Tablo 10'a bakıldığında, bilinçli farkındalık düzeyi ölçeğinin cinsiyet değişkenine, anne baba birliktelik durumuna ve daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumuna göre değişimini incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulandığı ve buna yönelik bulguların verildiği görülmektedir. Öncelikli olarak, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin ergenlerin cinsiyetinden ne derece etkilendiği incelendiğinde, kızların bilinçli farkındalık düzeyinin ortalamasının (M=62,1886), erkeklerin ortalamasına (M=61,3518) göre daha yüksek olduğu görülmesine rağmen söz konusu farklılığın anlamlı olmadığı, diğer bir deyişle çocukların cinsiyetinin ergen bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür (t= ,639,  $p>.05$ ). Öncelikli olarak ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin ergenlerin daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duymuş olma değişkeninden ne derece etkilendiği incelendiğinde, daha önce psikolojik desteğe

ihtiyaç duymuş olanların bilinçli farkındalık düzeyinin ortalaması (M=57,7152), ihtiyaç duymamış olanların ortalamasına (M=62,7858) göre daha düşük olduğu görülmeye rağmen söz konusu farklılığın anlamlı olduğu, diğer bir deyişle ergenlerin daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duymuş olma durumunun bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ( $t = -3,175$ ,  $p > .05$ ).

Tablo 11: Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin One Way Anova Sonuçları

ÖLÇEK	N	X	Ss	F	p	
Yaş						
BİFÖ	14	76	61,13	10,05	1,066	,364
	15	70	63,58	9,32		
	16	99	61,13	12,11		
	17	31	60,27	10,29		
Sınıf						
BİFÖ	Lise 1	97	61,12	9,82	1,804	,167
	Lise 2	89	63,39	11,67		
	Lise 3	90	60,52	10,52		
Kardeş Sayısı						
BİFÖ	1	31	60,26	11,02	,404	,750
	2	110	62,08	10,04		
	3	85	61,04	11,35		
	4	48	62,44	11,12		
Kaçınıcı Çocuk						
BİFÖ	1.	124	61,45	10,04	,506	,679
	2.	95	62,51	11,05		
	3.	36	60,00	11,28		
	4.	19	61,24	12,69		
Okul Başarısı						
BİFÖ	Düşük	124	59,75	13,45	4,479	,004
	Orta	82	58,5	11,00		
	İyi	138	62,63	9,88		
	Çok İyi		65,01	10,53		
Ergen Kaygı D.						
BİFÖ	Düşük	49	64,30	12,66	3,051	,049
	Orta	166	61,69	9,51		
	Yüksek	60	59,25	11,72		

Şu ana O.					
BİFÖNadiren	162	61,11	10,27	,505	,669
Her Z.	78	61,87	10,65		
Hiçbir Z.	31	62,85	13,01		
Anneyle Ort.Vakit					
BİFÖ 1saat az	21	52,57	10,72	7,313	,001
1-3 Saat	67	61,29	11,60		
3-5 Saat	107	61,77	9,69		
5 Saat +	78	64,44	9,98		
Anne Kaygı D.					
BİFÖ Düşük	62	65,90	10,65	7,210	,001
Orta	161	60,79	10,14		
Yüksek	46	58,87	11,53		
Anne Öğrenim D.					
BİFÖ İlkokul	78	61,86	10,34	2,892	,036
Ortaokul	79	60,11	11,63		
Lise	82	64,14	10,18		
Üniversite +	35	58,84	9,67		
Baba Öğrenim D.					
BİFÖ İlkokul	66	61,75	10,01	1,098	,350
Ortaokul	65	59,98	12,62		
Lise	96	61,74	10,15		
Üniversite +	46	63,71	9,87		
Aile Gelir D.					
BİFÖ 2000'nin	11	56,30	9,63	1,558	,200
2001-3500	78	61,17	12,13		
3501-4500	61	60,89	10,63		
4501 tl +	98	62,95	9,50		

Not: ADK ile ifade edilen, anne durumluk kaygısı, ASK ile ifade edilen anne sürekli kaygısı, EDK ile ifade edilen ergen durumluk kaygısı, ESK ile ifade edilen ise ergen sürekli kaygısı ve BİFÖ ile ifade edilen bilinçli farkındalık düzeyidir.

Tablo 11'de de görüldüğü üzere araştırmaya dahil edilen ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin sosyodemografik bilgilere göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, ergenlerin okul başarısından ne derece etkilendiği incelendiğinde, okul başarısını orta olarak değerlendiren ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ortalamasının (M= 58,5), okul başarısını çok iyi olarak değerlendiren ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ortalamasından daha düşük olduğu görülmektedir (M= 65,01). Bu bağlamda, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ergenlerin kendi

beyanlarına göre değerlendirilen okul başarısına göre anlamlı olarak değiştiği, okul başarısını çok iyi olarak tanımlayan katılımcıların bilinçli farkındalık ortalamasının da anlamlı olarak yükseldiği görülmüştür ( $F=4,47, p<05$ ).

Bir sonraki adımda ise katılımcıların kendi kaygılarını değerlendirmeleri istenmiş ve kendi kaygılarına yönelik algılarının bilinçli farkındalık puanları ile olan ilişkisine odaklanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, ergenlerin kendi kaygılarını değerlendirme düzeyinden ne derece etkilendiği incelendiğinde, düşük olarak değerlendiren ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ortalamasının ( $M= 64,30$ ), yüksek olarak değerlendiren ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir ( $M= 59,25$ ). Elde edilen verilere göre, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kendi beyanlarına göre değerlendirilen kaygı düzeylerine göre anlamlı olarak değiştiği, kendi kaygısını yüksek olarak tanımlayan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin de anlamlı olarak düştüğü görülmüştür ( $F=3,05, p<.05$ ).

Bu adımda ise günlük olarak anne ile geçirilen ortalama vakit değişkeni ile bilinçli farkındalık puanlarına odaklanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, günlük olarak anne ile geçirilen ortalama vakit değişkeninden ne derece etkilendiği incelendiğinde, söz konusu vakti 1 saatten az olarak değerlendiren ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ortalamasının ( $M= 52,57$ ), 5 saat ve üzeri olarak değerlendiren ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ortalamasından daha düşük olduğu görülmektedir ( $M= 64,44$ ). Elde edilen verilere göre, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin günlük olarak anne ile geçirilen ortalama vakit düzeylerine göre anlamlı olarak değiştiği, bu vakti 1 saatten az olarak tanımlayan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin de anlamlı olarak düştüğü görülmüştür ( $F=7,31, p<.05$ ).

Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, annelerinin kaygısını değerlendirmelerinden ne derece etkilendiği incelendiğinde, annelerinin kaygılarını düşük olarak değerlendiren ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ortalamasının ( $M= 65,90$ ), annelerinin kaygılarını yüksek olarak değerlendiren ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir ( $M= 58,87$ ). Bu bağlamda, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin de ergenlerin kendi beyanlarına göre değerlendirilen anne kaygı düzeylerine göre anlamlı olarak

değiştiği, anne kaygısını yüksek olarak tanımlayan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyinin de anlamlı olarak düştüğu görölmüştür ( $F=7,21, p<05$ ).

Son olarak bu çalışmada, annelerin öğrenim düzeyi ile bilinçli farkındalık ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiye de odaklanılmıştır. Bu doğrultuda ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, anne öğrenim düzeyinden ne derece etkilendiği incelendiğinde, anne öğrenim düzeyini lise olarak değerlendiren ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ortalamasının ( $M= 64,14$ ), anne öğrenim düzeyini üniversite ve üstü olarak değerlendiren ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ortalamasından daha yüksek olduğu görölmektedir ( $M=58,84$ ). Bu bağlamda, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin de anne öğrenim düzeylerine göre anlamlı olarak değiştiği, anne öğrenim düzeyini üniversite ve üstü olarak tanımlayan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin de anlamlı olarak düştüğu görölmüştür ( $F= 2,89 p<05$ ).

## TARTIŞMA

Bu çalışmada, ergenlerde yaygın olan ve bireylerin günlük hayattaki işlevlerini oldukça olumsuz etkileyen ergen kaygı düzeyi ile anne kaygı düzeyi arasındaki ilişkide, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin aracı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın bu ilişkiyi ele almasının sebebi ise literatür verileri incelendiğinde, daha önce çocuğun kaygısı ile annenin kaygısı arasındaki ilişkinin anlamlılığına (Geçtan, 1995; Çifter, 1985; Yavuzer, 1994; Yıldırım, 2018; Ulutaş ve Alisinanoğlu, 2003), bilinçli farkındalık düzeyi ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin anlamlılığına (Ülev, 2014; Kocaefe, 2013; Hisli-Şahin ve Yeniçeri, 2015), bilinçli farkındalık temelli uygulamalar ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin anlamlılığına (Mercer ve vd., 2006; Kabat-Zinn vd., 1985; Semple vd., 2009; Roemer vd., 2009; Shapiro vd., 1998; Vollestad vd., 2012; Vollestad vd., 2011) odaklanan çok sayıda araştırma olmasına rağmen, 14-17 yaş aralığındaki ergenleri kapsayan, anneler ve ergenlerin kaygı düzeyi arasındaki ilişkide ergenin bilinçli farkındalık düzeyinin aracı etkisini inceleyen araştırmalar sınırlı sayıda bulunmaktadır.

Çalışmanın ilk analiz adımında, ergen kaygı düzeyinin değişkenleri olan ergen durumluk kaygı düzeyi, ergen sürekli kaygı düzeyi ve anne kaygı düzeyinin değişkenleri olan anne durumluk kaygı düzeyi, anne sürekli kaygı düzeyi ile ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki olası ilişki incelenmiş ve söz konusu ilişkide çalışmanın ilk ana hipotezi olarak ergen kaygı düzeyi ile anne kaygı düzeyi arasındaki ilişkide, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin aracı etkisine odaklanılmıştır. Burada aracı etki incelenirken, Baron ve Kenny'nin (1986) medyatör etki analiz adımları dikkate alınmıştır. Bu doğrultuda öncelikle yordayıcı ve yordanan değişkenler arasındaki ilişki, pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Çalışmanın sırasıyla yordayıcı değişkenleri anne durumluk kaygı düzeyi, anne sürekli kaygı düzeyi iken, sırasıyla yordanan değişkenleri ergen durumluk kaygı düzeyi ve ergen sürekli kaygı düzeyi olarak belirlenmiştir. Tüm bu değişkenler arasında korelatif ilişkiler anlamlı çıktığı için Baron ve Kenny'nin



(1986) medyatör etki analizinin ilk koşulu gerçekleştirilerek toplamda dört medyatör model oluşturulmuştur.

Bu doğrultuda araştırmanın ilk temel hipotezi ergenler ve annelerinin kaygı düzeyi arasındaki ilişkide ergenin bilinçli farkındalık düzeyinin aracı etkisinin incelenmesi olduğundan, söz konusu ilişkiye yönelik ilk işlemsel hipotez anne kaygı düzeyinin (durumluk ve sürekli kaygı) ergenin kaygı düzeyi(durumluk ve sürekli kaygı) üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olması şeklindeydi. Hipoteze paralel olarak, çalışma sonucunda anne durumluk kaygı düzeyi ile ergen durumluk kaygı düzeyi arasında ve anne durumluk kaygı düzeyi ile ergen sürekli kaygı düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olmakla birlikte, regresyon analizi sonucuna göre de anne durumluk kaygı düzeyinin ergenin durumluk ve sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu diğer bir deyişle yordadığı bulunmuştur. Aynı zamanda anne sürekli kaygı düzeyi ile ergen durumluk kaygı düzeyi arasında ve anne sürekli kaygı düzeyi ile ergen sürekli kaygı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olmakla birlikte, regresyon analizi sonucuna göre anne sürekli kaygı düzeyinin ergenin durumluk ve sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu başka bir deyişle yordadığı bulunmuştur.

Bu sonuçlarla ilişkilendirebileceğimiz literatür çalışmalarına baktığımızda, bizim çalışmamızla benzer sonuçların elde edildiği çalışmalara rastlamak mümkündür. Bu bağlamda, Ulutaş ve Alisinanoğlu (2003) tarafından yapılan bir araştırmada 10 yaşındaki çocukların sürekli kaygı düzeyleri ile annelerinin sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırma sonucunda anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır. Örnekleme 10-14 yaş aralığındaki çocukları kapsayan Tükel (2000) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise, anksiyöz yapıya sahip annedeki anksiyete düzeyi ile çocuktaki anksiyetenin benzerlik gösterdiği, çocuğa bir şekilde bulaştığı böylelikle çocukta da kaygının olduğu ortaya çıkmıştır. Tüm bunlara ek olarak, Martini ve arkadaşları (2010) kaygı duygusunun annelerinden çocuklarına bulaştığını dile getirmiştir. Öğrenciler ve anneleri üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin üniversite sınavına dair kaygıları, bağlanma stilleri ve annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda da annelerin durumluk kaygı düzeyleri ile öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Aydın, 2018). Abacı (1986),

çalışmasında durumluk ve sürekli kaygı düzeyi ile anne baba yaklaşımları arasındaki ilişkileri incelemiş ve anlamlı sonuçlar bulmuştur. Son olarak, Duman (2008) tarafından ilköğretim 8. sınıf öğrencilerine yapılan araştırmada öğrencilerin durumluk sürekli kaygı düzeyleri ile anne – baba yaklaşımları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Duman, 2008). Dolayısıyla temel hipoteze ait analiz bulguları tüm bu araştırmalar ile tutarlı olarak anne kaygı düzeyinin ergen kaygı düzeyi üzerinde etkili olduğuna işaret etmektedir. Bu araştırmadan elde edilen anne kaygı düzeyinin ergen kaygı düzeyini yordaması sonucuna bakarak, çocuk ve ergenlerde kaygı çalışırken uygulanan terapilerde anneye odaklanmanın ne kadar önemli olduğu, dolayısıyla zaman zaman ebeveynlerin de hem psiko eğitimle belki de yetişkin terapistinden alacakları destekle terapi sürecine katkı sunulabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda, elde edilen bu sonucun bu alanda yapılacak gelecek araştırmalara da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer bir işlemsel hipotezi, anne kaygı düzeyinin (durumluk ve sürekli kaygı), ergenin bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olması yönündedir. Buna yönelik yapılan analiz sonucunda, hipotezle aynı doğrultuda anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre, anne durumluk kaygı düzeyi ile ergen bilinçli farkındalık düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olmanın yanı sıra, söz konusu ilişkide anne durumluk kaygı düzeyinin ergenin bilinçli farkındalık düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara paralel olarak, bilinçli farkındalık düzeyi ile anne sürekli kaygı düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki var iken, regresyon analizi sonucuna göre, ergen bilinçli farkındalık düzeyi aracı değişkeninin anne sürekli kaygı düzeyi tarafından yordandığı bulgulanmıştır. Literatür verileri incelendiğinde, Türkiye’de de son yıllarda üzerinde durulan bilinçli farkındalığın kaygı ile ilişkisi olduğuna işaret eden araştırmalara rastlanmıştır ( Kocaefe, 2013; Hisli-Şahin ve Yeniçeri, 2015; Ülev, 2014). Buna ek olarak, literatürde kaygı düzeyi üzerinde bilinçli farkındalığı baz alan uygulamaların etkililiğini değerlendiren araştırmalar da bulunmaktadır. Mercer ve arkadaşları da yaptıkları araştırmada, bilinçli farkındalığa dayalı bilişsel terapinin birinci basamakta, ortalama kaygı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı azalma yarattığını ortaya koymuştur. Literatürde, Vollestad ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında da bilinçli farkındalık temelli stres azaltmanın anksiyete bozuklukları ve ilgili belirtiler için etkili bir tedavi

olduğu öne sürülmüştür. Yine Vollestad ve arkadaşlarının 2012 yılında yaptığı çalışmada, bilinçli farkındalık ve kabul temelli yaklaşımların, anksiyete belirtilerinde sağlam ve önemli azalmalar yarattığı görülmüştür. Tüm bunlara ek olarak, Shapiro, Brown ve Biegel (2007)'ın yürüttükleri bir araştırmada, katılımcılara uygulanan sekiz hafta süren “Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma” müdahalesi sonrasında katılımcıların sürekli kaygı düzeyinin azaldığı görülmüştür. Araştırmanın bulguları literatürdeki çalışmalara benzer bulgular ortaya attığından, anne kaygı düzeyinin ergenin bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Bu sonuç, gelecek araştırmalara yeni bir ışık tutmakta birlikte ele aldığımız bu değişkenlerin klinik uygulamalarda göz önünde bulundurulması, bu yöndeki psikolojik belirtilerin temelini daha iyi anlaşılmasını sağlayacak ve bu da tedavi sürecini kolaylaştıracaktır.

Araştırmadaki diğer bir işlemsel hipotez, ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyinin, ergen kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli) üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olmasıdır. Yine araştırma sonucunda bu yönde anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, ergen durumluk kaygı düzeyi ile ergen bilinçli farkındalık düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki söz konusuysen, bu ilişkide bilinçli farkındalık düzeyinin ergen durumluk kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu yani yordayıcı olduğu bulunmuştur. Diğer yandan ergen bilinçli farkındalık düzeyi ile ergen sürekli kaygı düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki varken, ergen bilinçli farkındalık düzeyinin ergen sürekli kaygı düzeyini yordadığı dolayısıyla bilinçli farkındalığın ergen sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, çalışmamızla paralel olarak Kısmetoğlu (2019) ‘nun 15-18 yaşındaki ergenlerle yürüttüğü araştırmada, bilinçli farkındalık düzeyi ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin negatif yönlü ve anlamlı olduğunu bulunmuştur (Kısmetoğlu, 2019). Semple ve arkadaşlarının (2009) yaptığı başka bir araştırmada, 9-13 yaş aralığında olan klinik olarak yüksek anksiyete düzeyi bildiren çocuklar için bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapinin (MBCT-C), kaygı semptomlarında belirgin bir azalma sağladığı tespit edilmiştir. Roemer ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında ise, duygu düzenlemede zorluk yaşayan ve kaygı düzeyleri yüksek olan bireylere bilinçli farkındalık programının etkili olduğu görülmüştür. Bunlara ek olarak, Kabat-Zinn ve arkadaşlarının (1985) yaptığı bir çalışmaya göre, uygulanan

bilinçli farkındalık temelli grup programının katılımcıların kaygı, panik bozukluğu ve fobi belirtilerinde belirgin bir azalmaya neden olduğu belirtilmiştir. Yine araştırmamızla aynı doğrultuda sonuçlara ulaşan (Ülev, 2014; Mercer vd., 2006; Shapiro vd., 1998; Vollestad vd., 2012; Vollestad vd., 2011) yani bilinçli farkındalığın kaygı düzeyini azalttığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Tüm bu verileri değerlendirdiğimizde, mevcut araştırmanın sonuçları tüm bu çalışmalar ile uyumlu olarak ergen bilinçli farkındalık düzeyinin ergenin kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir etki yarattığına işaret etmektedir. Söz konusu ilişkiden elde edilen sonuçtan yola çıkarak, klinik uygulamalara kaygı sorunlarıyla başvuran ergenlere, bilinçli farkındalık temelli uygulamalar eklenmesinin ergenlerin tedavi sürecine katkı sağlayacağı önerilmektedir.

Araştırmanın bir sonraki adımında elde edilen bulgularda, Baron ve Kenny'nin (1986) medyatör etki analizinin ilk üç koşulu da gerçekleştiği için son adım olan bilinçli farkındalık düzeyinin medyatör etkisi incelenmiştir. Burada son işlemsel hipotezimiz, ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyinin etkisi kontrol edildiğinde, anne kaygı düzeyinin (durumluk ve sürekli) ergenin kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli) üzerindeki etkisinin anlamlılığını kaybetmesi şeklindeydi. Dolayısıyla bu hipoteze göre dört medyatör modeli incelenmiştir. Söz konusu hipotez baz alınarak oluşturulan dört mediasyon analizinin birinci modelinde, anne durumluk kaygı düzeyi ile ergen durumluk kaygı düzeyi arasındaki ilişkide ergen bilinçli farkındalık düzeyinin aracı etkisi incelenmiştir. Yapılan analize göre, anne durumluk kaygı düzeyi ile ergen durumluk kaygı düzeyi arasındaki ilişkide ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin kısmi aracı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Literatür verileri incelendiğinde, söz konusu ilişkileri aracılık hipotezleri üzerinden inceleyen sınırlı araştırma olduğundan, çalışmamızın aracı hipotezlere dair bulguları literatür verileriyle karşılaştırılamamıştır. Araştırmadan elde edilen bu bulgu değerlendirildiğinde ise ergenlerin kaygı düzeylerine müdahale etmek üzere gerçekleştirilen psikoterapi uygulamalarına, ergen kaygı düzeyi ile ebeveyn kaygı düzeyini düzenlemeye yönelik uygulamaların yanı sıra, ergenlerdeki bilinçli farkındalık düzeyini arttırmaya yönelik uygulamaların eklenmesinin ne derece önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Gelecek araştırmalarda farklı yaş gruplarında, farklı illerdeki öğrencilerde veya örneklem sayısı arttırılarak bu sonucun etkililiği sınanabilir.

Bu araştırmanın son işlemsel hipotez dikkate alınarak oluşturulan ikinci medyatör modelinde, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile anne durumluk kaygı düzeyi bir arada analize katılarak, ergenlerin sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, anne durumluk kaygı düzeyinin ergen sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalık düzeyinin kısmi bir aracı rol üstlendiği görülmüştür. Literatürde ilk olması yönüyle elde edilen bulgunun literatüre katkı sağlamasının yanı sıra, söz konusu ilişki özellikle kaygı sorunları yaşayan ergenlerde uygulanacak bilinçli farkındalık temelli çalışmaların kısmi öneme sahip olduğunu göstermektedir.

Son işlemsel hipotez baz alınarak oluşturulan mediasyon analizinin üçüncü modelinde ise, anne sürekli kaygı düzeyi ile ergen bilinçli farkındalık düzeyi bir arada analize katılarak ergen durumluk kaygı düzeyi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, anne sürekli kaygı düzeyinin ergen durumluk kaygı düzeyi üzerindeki anlamlı etkisinin aracı değişken etkisi kontrol edildiğinde anlamlılığını kaybettiği görülmüştür. Diğer bir deyişle anne sürekli kaygısının ergen durumluk kaygı düzeyi üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın tam medyatör etkisi olduğu söylenebilir. Literatür verileri incelendiğinde, söz konusu ilişkileri aracılık hipotezleriyle inceleyen çalışmalar sınırlı olmakla birlikte, benzer değişkenler arasındaki ilişkileri analiz eden araştırmalar dikkat çekmektedir. Örneğin; Cesur ve arkadaşları (2018) çocukluk dönemindeki örselenme deneyimlerinin sürekli kaygı düzeyindeki doğrudan ve bilinçli farkındalık düzeyindeki dolaylı etkilerini incelemiştir. Analiz sonucunda sürekli kaygı düzeyinde bilinçli farkındalığın aracı bir etki üstlendiğini saptamıştır. Bu araştırma literatürde ilk kez gerçekleştirilen bir çalışma olduğu için, bu anlamlı sonucun literatür için önemli bir bulgu olacağı dolayısıyla gelecekte bu yönde yapılacak araştırmalara ışık tutacağı söylenebilir. Elde edilen bu bulgunun günümüzde ergenleri de büyük oranda etkileyen “kaygı” ve sebep olduğu fiziksel/psikolojik rahatsızlıklara yönelik tedavilerde ergenlerin bilinçli farkındalığının arttırılmasına ve kaygı sorunlarının psikolojik temelini anlaşılmasına katkıda bulunması beklenmektedir.

Son işlemsel hipotez dikkate alınarak oluşturulan mediasyon modelinin dördüncü yani son modelinde de, anne sürekli kaygı düzeyi ile ergen bilinçli farkındalık düzeyi bir arada analize katıldığında ergen sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, söz konusu

değişkenler arası ilişkinin aracı etkiyle beraber anlamlılığını kaybettiği görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre, anne sürekli kaygı düzeyinin ergen sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalık düzeyinin anlamlı ve tam bir aracı rol üstlendiği görülmektedir. Literatürdeki veriler incelendiğinde, Cesur ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmalarında çocukluk dönemindeki örselenme deneyimlerinin sürekli kaygı düzeyi ve bilinçli farkındalık faktörleri ile ilişkisi incelenmiştir ve analiz sonucunda sürekli kaygı düzeyinde bilinçli farkındalığın aracı bir etki üstlendiği saptanmıştır. Bu sonuçlardan yola çıkarak araştırmanın bulgularının araştırmanın temel hipoteziyle ve literatürle uyumlu olduğu söylenebilir. Dolayısıyla bu söz konusu ilişkideki anlamlı sonuçların ileriki araştırma konuları için literatüre farklı bir bakış sunduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte bu anlamlı sonuç, anne ile yapılan çalışmalarda veya anne eğitim seminerlerinde, kaygı temelli sorunlar için klinik uygulamalarda kullanılabilir. Ek olarak, ergenlerde bilinçli farkındalık temelli uygulamaların yapılması, ergenin aile ve eğitim hayatına olumlu katkı sağlayabilir.

Bu çalışmanın temel hipotezlerinin incelenmesinin ardından oluşturulan betimsel hipotezlerle, her bir ölçek puanının sadece ergen bireylere uygulanan sosyodemografik bilgi formundaki değişkenlere göre nasıl farklılaştığına da odaklanılmıştır. Söz konusu etkiler için tek yönlü yaryans analiz (ANOVA) tekniği ve bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Öncelikle ergenlere ve annelerine uygulanan durumluk ve sürekli kaygı ölçeğinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşma durumu ele alınmaktadır.

Araştırmanın betimsel hipotezlerini değerlendirdiğimiz bu adımda öncelikli olarak, anne sürekli kaygı düzeyinin aileye dair sosyodemografik değişkenlerden nasıl etkilendiği tartışılacak bu doğrultuda anne sürekli kaygı düzeyinin sırasıyla; çocuğun cinsiyeti, yaşı, sınıfı, okulu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, okul başarısı, ergenin kaygı düzeyi, ergenin günlük hayatta “şu anki” deneyimlerine odaklanması, katılımcıların daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyup duymamış olması, ergenin anne ile geçirdiği ortalama vakit, anne kaygı düzeyi, anne-baba öğrenim düzeyi, anne-baba birliktelik durumu, aile aylık toplam geliri gibi verilerden nasıl etkilendiği özetlenerek tüm bu verilerin literatürle uyumu tartışılacaktır.

Araştırmanın betimsel hipotezlerini değerlendirdiğimiz bu adımda, annelere uygulanan sürekli kaygı ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumu ele alınmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre, annenin sürekli kaygı düzeyi çocuklarının cinsiyetine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu bağlamda literatür verilerine bakıldığında, bu bulguyla paralel olarak Güngör ve Buluş (2010) araştırmasında, 5-6 yaşındaki çocukların cinsiyetinin ebeveynlerinin kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucunu bulmuştur (Güngör ve Buluş, 2010). Literatürde söz konusu ilişkiye yönelik araştırmamızın bulgusuna uymayan bir araştırma da mevcuttur. Bora (2009) tarafından yapılan bu araştırmada, kız çocuğu olan anne-babaların erkek çocuğu olan anne-babalara göre kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Bora, 2019). Tüm bu veriler değerlendirildiğinde, bizim çalışmamızın örneklemini 14-17 yaş aralığındaki lise öğrencileri oluşturduğundan ve literatürdeki çalışmaların ağırlıklı olarak okul öncesine odaklanmasından ve aynı zamanda çalışmamızdaki kız erkek örneklemini tam olarak eşit sayıda olmadığından dolayı elde edilen verilerin literatürle kısmen uyduğu düşünülmektedir. Gelecek araştırmalarda anne sürekli kaygı düzeyinde sosyodemografik bir özellik olarak cinsiyetin olası rolüne daha büyük örneklemelerle odaklanılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir sonraki adımında, anne sürekli kaygı düzeyinin ergenlerin bulunduğu yaş, sınıf, okul, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu değişkenlerine göre farklılaşma durumu incelenmiştir ve söz konusu değişkenler arası anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Literatür verileri değerlendirildiğinde, bu yönde çalışmalar kısıtlı olduğundan bizim çalışmamızdan elde edilen bulguların literatürle olan uyumuna yönelik bir karşılaştırma yapılamamıştır. Dolayısıyla ileride yapılacak araştırmalarda anne sürekli kaygı düzeyi ile ergenlerin yaş, sınıf, okul, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu değişkenlerine odaklanılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Betimsel hipotezlerin incelendiği bir sonraki adımda, annenin sürekli kaygı düzeyinin ergenin okul başarısı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürü incelediğimizde, ebeveynin, ev ve aile ortamının akademik başarıda en önemli etken olduğu ve akademik başarısızlığın en önemli belirleyicisi olduğu görülmektedir (Arslanargun, 2007; Özabacı, 2005). Fakat literatür verileri

incelendiğinde, net olarak anne sürekli kaygısı ile okul başarısı arasındaki ilişkinin ele alındığı araştırmalar sınırlı olduğundan, bizim çalışmamızdan elde edilen bulguların literatürle olan uyumuna yönelik bir karşılaştırma yapılamamıştır. Dolayısıyla, literatürün bu alandaki kısıtlılığı da göz önünde bulundurularak, gelecek araştırmaların özellikle bu alana yönelmesinin yararlı olacağı düşünölmüştür.

Bir diğer betimsel hipotezde, anne sürekli kaygı düzeyleri ile ergenlerin kendi farkındalıklarına göre beyan ettikleri yani düşük, orta, yüksek olarak betimledikleri kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır ve ölçekler üzerinde yapılan değerlendirme ve analizlerde söz konusu değerşkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmasına rağmen katılımcıların kendi beyanlarına göre yapılan analizlerde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Literatürdeki sonuçlar betimsel analizden elde edilen bulgular ile paralel olmayan sonuçlar içermektedir. Biederman ve arkadaşlarının (2007) söz konusu ilişkiye dair araştırmalarında, çocukların kaygı düzeylerinin ebeveynlerinin kaygı düzeyleri ile açıklandığı belirtilmektedir. Aynı zamanda bu araştırmada amaç, panik bozukluğu olan ve majör depresyonu olan ve olmayan ebeveynlerin çocuklarında risk dönemi boyunca erken çocukluktan geç çocukluğa geçişlerinde psikiyatrik bozuklukların 5 yıllık boylamsal seyrini değerlendirmektir. Dolayısıyla bu araştırmada kullanılan analiz yöntemi, araştırma örnekleme ve sürecinin, mevcut araştırmamızla farklı özellikler içermesi çalışmamızın bulgularıyla uyumsuzluğuun sebebi olabilmektedir. Ek olarak, ergenlerin kendi kaygı düzeylerini net olarak düşük, orta, yüksek şekilde belirtmelerinden dolayı yanıtlarda yanlılığın ortaya ıkmiş olabileceği düşünölmektedir. Aslan, Aslan ve Alparıslan (1998) araştırmalarında, anne kaygı düzeyi yüksek olan çocukların, kendi kaygı düzeylerinin de yüksek olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Aslan, Aslan ve Alparıslan, 1998). Fakat Aslan, Aslan ve Alparıslan 'ın (1998) yürüttüğu çalışmadaki anneler süreğen depresyon geçiren annelerden oluşurken, bizim araştırmamızdaki annelerde öyle bir genellemenin söz konusu olmaması tutarsızlığuun sebebi olabilir. Başka bir araştırmaya göre çocuğuun mizacı ile annenin kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Aytar, Aksoy ve Kaytez, 2014). Tüm bu veriler incelendiğinde, araştırmamızın bulgularının literatüre farklı bir bakış açısı sunduğu ve gelecekteki araştırmalarda bu ilişkiye odaklanılan araştırmaların arttırılmasının literatüre katkı sağlayabileceği düşünölmektedir.



Bu çalışmanın bir sonraki adımında, anne sürekli kaygı düzeyinin ergenin günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Söz konusu değişken bilinçli farkındalığı ifade eden bir değişken olmakla birlikte, Kabat-Zinn de bilinçli farkındalığı şimdiki zamanda yaşanan olayların farkında olma ve şu ana dikkat verme durumu şeklinde ifade etmiştir (Kabat-Zinn, 1994). Aynı zamanda Kabat-Zin ve Salmon ve arkadaşları çalışmalarında, tüm bilinçli farkındalık becerilerinin sürekli kaygı belirtileri üzerinde etkili olabileceğini bulgulamıştır (Kabat-Zinn, 1990; Salmon vd., 2004). Dolayısıyla belirtilen değişkenlerle ilgili bulgular literatürle uyumlu değildir. Bu veriler değerlendirildiğinde, literatürde bu ilişkiye dair çalışmaların sınırlı olmasından ötürü gelecekte bu konuya dair çalışmalara odaklanılmasının literatüre yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Betimsel hipotezlerin incelendiği bir sonraki adımda, annelere uygulanan sürekli kaygı düzeyi ergenlerin daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Literatür verileri değerlendirildiğinde, bu yönde çalışmalar kısıtlı olduğundan bizim çalışmamızdan elde edilen bulguların literatürle olan uyumuna yönelik bir karşılaştırma yapılamamıştır. Dolayısıyla ileride yapılacak araştırmalarda anne sürekli kaygı düzeyi ile daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyma değişkenlerine odaklanılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer bir betimsel hipotezinde, anne sürekli kaygı düzeyinin gün içinde anne ile geçirilen ortalama vakte göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bağlamda literatür incelendiğinde, literatürde gün içinde anne ile geçirilen ortalama vakitten çok nitelikli vakit üzerinde durulmuştur. Simhon (2011) araştırmasında, çocukla birlikte geçirilen nitelikli zamanın ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkilerin gelişmesinde etkili olduğunu belirtmiştir. Literatürde de söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sınırlı olması sebebiyle bulguyla ilgili karşılaştırma yapılamamıştır. İleriki çalışmalarda bu değişkenin dikkate alınmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Betimsel hipotezlerin tartışıldığı bir sonraki adımda ise annelerin sürekli kaygı düzeyinin, ergenlerin beyan ettiği annelerinin kaygı düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Öncelikle literatürdeki araştırmalar

incelendiğinde, ergenlerin algıladıkları anne kaygı düzeyi ile annelerin kendi kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmaların sınırlı olduğu, var olan çalışmaların genelde ebeveyn tutumu ile ergenlerin kaygı düzeyi arasındaki ilişkiye odaklandıkları görülmektedir. Dolayısıyla gelecek araştırmaların söz konusu ilişkiye dair çalışmalarını arttırması bu değişkenler arasındaki ilişkinin daha net gözlemlenmesine yardımcı olacaktır.

Diğer bir betimsel hipotezde ise, annelerin öğrenim düzeyi yükseldikçe annelerin sürekli kaygı düzeyinin düştüğü ortaya çıkmıştır. Literatürde benzer nitelikte sonuçlar bulunmaktadır. Okul öncesi dönemdeki çocukların kaygı seviyeleri ile annelerinin kaygı seviyeleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, annelerin babalara göre kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğu, ebeveynlerin öğrenim düzeyi yükseldikçe kaygı düzeylerinin düştüğü bulunmuştur (Bora, 2019). Yine aynı şekilde Güngör'ün (2009) okul öncesi dönemdeki çocukların öğretmenleri ve ebeveynleri üzerinde uygulanan çalışmasında, ebeveyn eğitim düzeyinin artmasıyla çocuktaki kaygı düzeyinin azaldığı saptanmıştır (Güngör, 2009). Söz konusu literatür çalışmaları bu araştırmanın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Fakat literatürdeki çalışmaların örneklemeleri ile bu çalışmaya ait örneklemin yaş aralıkları farklı olduğundan gelecek araştırmalarda anne sürekli kaygı düzeyi ile anne öğrenim düzeyi arasındaki ilişkide yaş aralıklarının baz alınması ile çalışmanın etkililiği sınanabilir.

Bu çalışmanın bir sonraki adımında ise, annelere uygulanan sürekli kaygı düzeyi; çocukların babalarının öğrenim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Literatür verileri değerlendirildiğinde, bu yönde çalışmalar sınırlı olduğundan bizim çalışmamızdan elde edilen bulguların literatürle olan uyumuna yönelik bir karşılaştırma yapılamamıştır. Dolayısıyla gelecek araştırmalarda anne sürekli kaygı düzeyi ile babaların öğrenim düzeyi değişkenlerine odaklanılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Betimsel hipotezlerin değerlendirildiği bu adımda, anne sürekli kaygı düzeyinin anne baba birliktelik durumuna göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürde bu bulguyla benzer nitelikte olmayan sonuçlar bulunmaktadır. Evlilik birlikteliğini bitirmiş, 9-12 yaş çocuklarına sahip annelerin kaygı düzeyi ile çocuklarının kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, annelerin

kaygı düzeyleri ortalamanın üstünde bulunmuştur (Turhan, 2017). Bu verileri değerlendirdiğimizde, araştırmamızda anne baba birliktelik durumu ayrı olan katılımcıların sayısı, birliktelik durumu devam edenlere göre çok daha azdır bu nedenle bu durumun araştırmanın sonucunda etkili olduğu düşünülmektedir. O yüzden ileriki araştırmalarda anne baba birliktelik durumuna dair örneklemin daha eşit olduğu araştırmalar ile bu sonucun sınanması önerilmektedir.

Araştırmanın bir sonraki adımında ise, annelerin sürekli kaygı düzeyinin aile gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Literatürde bu bulguyla benzerlik göstermeyen sonuçlar bulunmaktadır. Bora'nın (2016) araştırmasında, ebeveynlerin sosyoekonomik düzeylerine göre kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Alisinanoğlu ve Ulutaş (2000) ve Güngör (2009) ailelerin aylık geliri düşük olduğunda, ailenin geçimini sağlamakta güçlük çektiğini ve bu nedenle kaygı düzeylerinin de arttığını ortaya koymuşlardır. Mevcut bulgularımız ile bu araştırmaları karşılaştırdığımızda ise, Alisinanoğlu ve Ulutaş'ın (2000) çalışmasında bu çalışmayla uyumlu olarak varyans analizi kullanılmıştır. Fakat araştırmamızı toplamda 552 anne ve çocuk oluştururken, Alisinanoğlu ve Ulutaş'ın (2000) çalışmasını ise 120 anne ve çocuk oluşturmaktadır. Dolayısıyla bu araştırma için tutarsızlığın örneklem sayısından kaynaklı olabileceği söylenebilir. Diğer araştırmaların ikisinde de örneklem sayısı düşük olmamakla birlikte analiz yöntemi de aynıdır. Bu çalışmalardaki örneklemelerin yaş aralığının çalışmamızın yaş aralığına göre küçük yaşlar olması, ebeveynlerin daha genç olmasını bu yüzden de sosyoekonomik olarak daha düşük gelir düzeyine sahip olabileceğini düşündürmektedir. Tüm bu veriler değerlendirildiğinde, literatür araştırmalarının bu alandaki çeşitliliğini arttırmak ve daha stabil sonuçlar elde etmek için annelerin sürekli kaygı düzeyi ile gelir düzeyi arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmaların sayısını arttırmanın önemli olacağı söylenebilir.

Betimsel hipotezlerin değerlendirildiği bu son adımda, annelere uygulanan sürekli kaygı düzeyinin ergenlerin okulu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumu, babaların öğrenim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Literatürde de söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sınırlı olmasından

dolayı bulguyla ilgili karşılaştırma yapılamamıştır. İleriki çalışmalarda bu değişkenin göz önünde bulundurulmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın betimsel hipotezlerinin tartışıldığı bir sonraki adımda ise anne durumluk kaygı düzeyinin aileye dair sosyodemografik değişkenlerden nasıl etkilendiği tartışılacak, bu doğrultuda anne durumluk kaygı düzeyinin sırasıyla; çocuğun cinsiyeti, yaşı, sınıfı, okulu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, okul başarısı, ergenin kaygı düzeyi, ergenin günlük hayatta “şu anki” deneyimlerine odaklanması, katılımcıların daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyup duymamış olması, ergenin anne ile geçirdiği ortalama vakit, anne kaygı düzeyi, anne öğrenim durumu, baba öğrenim durumu, anne-baba birliktelik durumu, aile aylık toplam geliri gibi verilerden nasıl etkilendiği özetlenerek tüm bu verilerin literatürle uyumu tartışılacaktır.

Araştırmanın betimsel hipotezlerini değerlendirdiğimiz bu adımda, anne durumluk kaygı düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Öncelikle literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, ergenlerin cinsiyeti ile anne durumluk kaygı düzeyi arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmaların sınırlı olduğu, var olan çalışmaların genelde cinsiyet ile ebeveyn çocuk arasındaki ilişkiye odaklandıkları görülmektedir. Saygı (2011) tarafından yapılan araştırmada, ebeveyn – çocuk ilişkisi ölçeğinden alınan puanlar çocukların cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, annelerin kız çocukları ile olumlu ilişki puanları daha yüksek bulunmuştur (Saygı, 2011). Dolayısıyla gelecek araştırmaların söz konusu ilişkiye dair çalışmalarını arttırması bu değişkenler arasındaki ilişkinin daha net gözlemlenmesine yardımcı olacaktır.

Araştırmanın bir sonraki adımında, anne durumluk kaygı düzeyinin ergenin yaşına göre farklılaşma durumu ele alınmış ve sonucunda söz konusu ilişkide anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda literatürü taradığımızda, bu bulguyla hem benzerlik gösteren hem de benzerlik göstermeyen sonuçlar bulunmaktadır. Bulguya paralel olarak Erdoğan üniversite hazırlık öğrencileri üzerine yaptığı araştırmasında, kaygının yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır (Erdoğan, 2016). Literatürde yer alan diğer bir çalışmada Hanımoğlu ile İnanç ve Kayapınar da ilköğretim ikinci kademe seviye tespit sınavına girecek olan öğrenciler üzerinde çalışmayı yürütmüş ve araştırmalarında yaşa göre

anlamli bir farklılık bulgulanmıştır. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular mevcut çalışmamızdan elde edilen bulgularla paralel değildir (Hanımoğlu ve İnanç, 2011; Kayapınar, 2006). Bulgularla benzerlik göstermemesinin sebebini, örneklemelerin yaş gruplarının araştırmamızın yaş gruplarından farklılığı olduğu düşünölmektedir. Tüm bu verileri göz önünde bulundurduğumuzda, bu araştırmanın literatürdeki çelişkili sonuçlara farklı bir bakış açısı sunduğu söylenebilir.

Betimsel hipotezlerin tartışıldığı sonraki adımda ise, anne durumluk kaygı düzeyinin ergenin sınıf, okul, değişkenlerine göre anlamli şekilde farklılaşmadığını raporlamıştık fakat literatürde söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sınırlı sayıda olmasından dolayı karşılaştırma yapılamamıştır. O yüzden gelecek araştırmalarda bu değişkenlerin ele alınmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

Diğer bir betimsel hipoteze göre, anne durumluk kaygı düzeyi ile kardeş sayısı arasında anlamli bir farklılık görölmemektedir. Literatürde bu bulguyla uyumlu bir bulgu olarak, Nazlıoğlu'nun (2019) okul öncesi dönemde olan çocuklarla yaptığı çalışmasında, anne durumluk kaygı düzeyi ile çocuk sayısı arasında anlamli bir farklılık saptanmamıştır (Nazlıoğlu, 2019). Bu çalışma bulgularla tutarlı olsa da söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi ele alan az sayıda çalışma olduğundan ileriki araştırmalarda bu ilişkinin de ele alınması literatür için yararlı olabilir.

Çalışmanın bir sonraki adımında, anne durumluk kaygı düzeyinin ergenin kaçınıcı çocuk olduğuna ve okul başarısına göre anlamli şekilde farklılaşmadığını raporlamıştık fakat literatürde söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sınırlı sayıda olmasından dolayı bu yönde bir karşılaştırma yapılamamıştır. Bu nedenle gelecek araştırmalarda bu değişkenlerin ele alınmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

Diğer bir betimsel hipoteze göre, anne durumluk kaygı düzeyinin ergenlerin kendi kaygılarını değerlendirdikleri düzeye göre anlamli olarak farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Öncelikle araştırmamızın regresyon analizinden elde edilen sonuçlara baktığımızda, anne durumluk kaygı düzeyinin ergen kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli) üzerinde etkili olduğuna, aralarında anlamli bir ilişki olduğuna bulunmuştur. Bu sonuç betimsel analizden elde edilen bulgularla paralel değildir.

Literatüre baktığımızda da Domenech, Jane ve Canals (2004) okul öncesi eğitime devam eden çocuklarla yaptıkları araştırmada, çocuktaki kaygının ebeveyn kaygısıyla ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Larson ve Richards (1994), ergenlerin duygularının ebeveynlerinin duygusal durumları ile benzerlik gösterdiğini belirtmekle birlikte, kızların annelerini, erkeklerin ise babalarını gözleme ve duygusal ifade açısından rol model alma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Larson ve Richards, 1994). Tüm bu verileri incelediğimizde, bu bulguların literatüre farklı bir bakış açısı getireceği düşünülmektedir.

Betimsel hipotezlerin değerlendirildiği araştırmanın bir sonraki adımında, anne durumluk kaygı düzeyinin ergenin günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığına göre farklılık göstermediği görülmektedir. Öncelikle günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığı değişkeni bilinçli farkındalığı işaret eden bir değişkendir. Bu doğrultuda öncelikle araştırmamızda yapılan regresyon analizi sonuçlarında, anne durumluk kaygı düzeyinin ergen bilinçli farkındalık düzeyini yordadığı bulunmuştur. Bunun dışında literatürde tam olarak anne durumluk kaygı düzeyinin ergen bilinçli farkındalık düzeyini yordadığını ifade eden çalışmalar bulunmasa da bilinçli farkındalık ile kaygı arasında ilişki olduğunu belirten çalışmalar yer almaktadır (Ülev, 2014; Kocaefe, 2013; Hisli-Şahin ve Yeniçeri, 2015). Bu uyumsuzluğun sebebinin, günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığının bilinçli farkındalığı tanımlayan becerilerden bir tanesi olması yani tam olarak bilinçli farkındalığı içeren tüm becerileri kapsamamasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Tüm bu veriler değerlendirilerek ileriki çalışmalarda söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiye odaklanılması literatür için önemli olmaktadır.

Diğer bir betimsel hipotezde, daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyma değişkeni ile annelere uygulanan durumluk kaygı düzeyi arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır ve analiz sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tomkins (1971), duyuşsal özelliği bulunan kaygının bireyin davranışı üzerinde etkili olduğunu bulgulamıştır. Bu araştırma sonucu, elde edilen bulguyu kısmen açıklamaktadır. Dolayısıyla daha stabil sonuçlar için gelecek araştırmalarda bu konuya odaklanılmasının literatüre ışık tutacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın bu adımında ise, anne durumluk kaygı düzeyinin ergenin anne ile geçirdiği ortalama vakit ve ergenlerin algıladığı anne kaygı düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı ortaya çıkmaktadır. Fakat literatürde söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sınırlı sayıda olmasından dolayı karşılaştırma yapılamamıştır. Bu nedenle gelecek araştırmalarda bu değişkenlerin ele alınmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Betimsel hipotezlerin tartışıldığı bu adımda, annenin durumluk kaygı düzeyinin anne ve babanın öğrenim seviyesine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Bu doğrultuda literatürdeki çalışmalara baktığımızda, Alisinanoğlu ve Ulutaş (2000) çalışmasında eğitim seviyesinin kaygıyı anlamlı şekilde farklılaştırdığını dile getirirken, Küçüködük (2015) de annelerin öğrenim seviyesi arttıkça ayrılık kaygılarının da arttığı sonucunu dile getirmiştir. Bu sonuçlar bulgularımızla paralel olmayan sonuçlar olmakla beraber, çalışmamız ile literatürdeki çalışmalar arasında istatistiksel yöntem açısından bir farklılık bulunmadığı, örneklem sayısı açısından farklılıklardan kaynaklı olabileceği düşünülmüştür. Ek olarak, Küçüködük'ün (2015) çalışmasını ele aldığımızda, anne eğitim düzeyi arttıkça annelerin çalışma oranlarının artmış olabileceği ve bu yüzden ayrılık kaygılarının artmış olabileceği düşünülmüştür ve aynı zamanda çalışmamızda ayrılık kaygısından ziyade annelerin o anlık yani durumluk kaygıları ele alındığından sonuçlar farklılık göstermiş olabilir. Gelecek araştırmalarda bu veriler dikkate alınarak yeni çalışmalar oluşturulmasının önemli olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bu adımında, anne durumluk kaygı düzeyinin anne baba birlikteliğine göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Literatürde söz konusu ilişkiye dair bulgulara baktığımızda, yürütülen bir araştırmada, boşanmış ve evli kadınlar kaygı seviyeleri açısından karşılaştırılmış ve çalışma sonucunda boşanmış kadınların kaygı seviyelerinin evli kadınlara göre yüksek olduğu saptanmıştır (Öngider, 2011). Bir nitel araştırmada boşanmış annelerin kaygı düzeylerinin çeşitli etkenlerle ilişkili olarak oldukça yüksek olduğu belirtilmiştir (Uğur, 2014). Araştırmamızın bulguları ile literatürdeki bulgular arasındaki bu uyumsuzluk, örneklemimizde anne baba birlikteliği ayrı olan az sayıda bireyin olması, yani örneklemin bu konudaki eşitsizliğinden kaynaklanmış olabilir. Dolayısıyla gelecek araştırmalarda, anne baba

birliktelik durumu ayrı ve devam edenlerin sayısının eşit olduğu örneklerle sonuçların sınanması önerilmektedir.

Betimsel hipotezlerin değerlendirildiği bu son adımda, anne durumluk kaygı düzeyinin aile gelir düzeyine göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda literatür verileri değerlendirildiğinde, çalışmanın sonucuna paralel olmayacak şekilde, Bora (2016) tarafından yapılan çalışmada, ebeveynlerin gelir düzeyi yükseldikçe kaygı düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Bu çalışma, bulgularla tutarsız olsa da söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi ele alan az sayıda çalışma olduğundan ileriki araştırmalarda bu ilişkinin de ele alınması literatür için yararlı olabilir.

Araştırmanın betimsel hipotezlerinin değerlendirildiği bu adımda ise ergen sürekli kaygı düzeyinin aileye dair sosyodemografik değişkenlerden nasıl etkilendiği tartışılacak ve bu doğrultuda ergen sürekli kaygı düzeyinin sırasıyla; ergenin cinsiyeti, yaşı, sınıfı, okulu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, okul başarısı, ergenin kaygı düzeyi, ergenin günlük hayatta “şu anki” deneyimlerine odaklanması, katılımcıların daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyup duymamış olması, ergenin anne ile geçirdiği ortalama vakit, anne kaygı düzeyi, anne- baba öğrenim düzeyi, anne-baba birliktelik durumu, aile aylık toplam geliri gibi tüm bu verilere göre nasıl farklılaştığı tartışılarak literatür karşılaştırmaları yapılacaktır.

Araştırmanın betimsel hipotezlerini değerlendirdiğimiz bu adımda, ergen sürekli kaygı düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı yani kızların ortalamalarının erkeklerin ortalamalarından düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Literatürdeki veriler incelendiğinde, kaygı konusunda yapılan çalışmalarda, kız çocuklarının kaygı seviyelerinin, erkek çocukların kaygı seviyelerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Girgin, 1990; Dong, Yang ve Ollendick, 1994; Ronan, Kendall ve Rowe, 1994). Demiriz ve Ulutaş'ın (2003) 9 ve 12 yaş çocukları üzerinde yaptığı çalışmanın bulgularına göre, erkeklerin durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin kızların durumluk-sürekli kaygı düzeylerine göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Tüm bunlara ek olarak, anne baba birlikteliği bitmiş olan annelerin kaygı düzeyi ile 9-12 yaş aralığındaki çocuklarının kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada kızların kaygı düzeyleri erkeklerin kaygı düzeyinden yüksek bulunmuştur (Turhan, 2017). Sonuç olarak literatürdeki araştırmalarda bulgumuza paralel



olmayan sonuçlar ağırlıktadır, bunun sebebinin çalışmamızın örnekleminde erkek ve kız öğrenci sayısının eşit olmamasının etkili olabileceği düşünülmektedir. Ek olarak literatürdeki örneklemlerde yaş aralıklarının farklı olmasının bu sonuçlarda etken olabileceği düşünülmüştür. Dolayısıyla literatürde 14-17 yaş aralığında ve cinsiyet değişkeni açısından örneklemin eşit olduğu örneklemlerin ergen sürekli kaygı düzeyinde etkisi incelenerek bu duruma ışık tutulabilir.

Araştırmanın bir sonraki adımında betimsel hipotezleri incelediğimizde, ergenin sürekli kaygı düzeyinin ergenin yaşına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bağlamda literatür verileri incelendiğinde, bu bulguyla hem uyumlu hem de uyumsuz sonuçlar bulunduğu görülmektedir. Korkut (1991) yetiştirme yurdunda yaşayan çocukların kaygıları üzerine yürüttüğü çalışmasında, 13-18 yaş aralığındaki çocuklarda yaşa göre kaygı seviyesinde anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Cebeci ve arkadaşları (2009) tarafından 7-12 yaş aralığındaki çocuklarla yürütülen bir çalışmada, tam aileye sahip olan 7-8-9 yaş aralığındaki çocukların sürekli kaygı ölçeği puan ortalamalarının tam aileye sahip olan 10-11-12 yaş aralığındaki çocukların puan ortalamalarından fazla olduğu bulgulanmıştır (Cebeci ve Ceylan, 2009). Bulgularımızı Korkut'un çalışmasına göre kıyasladığımızda, bu araştırmadaki yaş aralıkları 14-17 iken Korkut'un çalışmasında 13-18 'dir, yani bu araştırmanın yaş aralıklarını kapsamaktadır. Fakat Cebeci ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında yaş aralıkları 14'ten küçüktür. Dolayısıyla sonuçların çelişmesinde bu durumun etkili olduğu düşünülmektedir. Tüm bu veriler değerlendirildiğinde, literatür araştırmalarının bu alandaki çeşitliliğini arttırmak ve daha stabil sonuçlar elde etmek için ergenlerin sürekli kaygı düzeyi ile yaş arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmaları arttırmanın önemli olacağı söylenebilir.

Bir sonraki adımda çalışmanın bulgularına göre, ergenlerin sürekli kaygı düzeyi ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Kısmetoğlu'nun (2019) 15-18 yaş arasındaki öğrenciler üzerinde yürüttüğü çalışmada, sınıf değişkenine göre süreklilik kaygı düzeyi puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Gündoğdu, Yavuzer ve Karataş (2011), çalışmalarında lise dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin süreklilik kaygı düzeyi puanlarının farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Literatürdeki bu

bulguların, araştırmamızın bulgularıyla uyumluluk gösterdiği görülmekle beraber bu bulgunun literatüre fayda sağladığı söylenebilir.

Betimsel hipotezlerin tartışıldığı bu adımda, ergenlerin sürekli kaygı düzeyi ile okul(devlet/özel) değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Literatür verileri değerlendirildiğinde, literatürde net olarak okul değişkeni ile ergen sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar sınırlı olduğundan, bizim çalışmamızdan elde edilen bulguların literatürle olan uyumuna yönelik bir karşılaştırma yapılamamıştır. Dolayısıyla, literatürün bu alandaki kısıtlılığı da göz önünde bulundurularak, gelecek araştırmaların özellikle bu alana yönelmesinin yararlı olacağı düşünülmüştür.

Diğer bir betimsel hipoteze göre, ergenlerin sürekli kaygı düzeyi ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu doğrultuda literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Duman (2008) ilköğretim 8. Sınıf öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada, öğrencilerin kardeş sayısına göre sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşmadığını bildirmiştir. Bu sonuçla tutarsız olarak, Demiriz ve Ulutaş'ın (2003) 9 ve 12 yaş çocukları üzerinde yaptığı çalışmada, çocukların kardeş sayısı arttıkça durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Bunlara ek olarak, Gökçedağ'ın (2001) yürüttüğü araştırmada ise öğrencilerin kaç kardeşe sahip olduğu ile sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlara baktığımızda, bulgularımızla hem uyumlu hem uyumsuz sonuçların olduğu görülmektedir. Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde, elde edilen bulgunun literatürdeki çelişkili sonuçlara farklı bir bakış açısı sunduğu düşünülmekle birlikte, daha stabil sonuçlar içinsöz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmaların artırılması önerilmektedir.

Betimsel hipotezlerin değerlendirilmesinin ardından elde edilen bir başka bulguya göre, ergenin sürekli kaygı düzeyi ile ergenin kaçınıcı çocuk olduğu arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu yönde literatür bulgularına bakıldığında, yine Duman (2008) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda, çocukların doğum sırası ile sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Gökçedağ (2001), çalışmasında çocukların kaçınıcı çocuk olduğu ile sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulgulamamıştır. Literatürdeki bu bulgular ele alındığında, çelişkili sonuçların olduğu görülmektedir yani bulgularımızın literatürle

kısmen uyduğu söylenebilir. Bu nedenle sözü edilen ilişkide daha tutarlı sonuçlar için bu alandaki çalışmaların artırılması önerilmektedir.

Diğer bir betimsel hipoteze göre, ergen sürekli kaygı düzeyinin okul başarısına göre anlamlı şekilde farklılaştığı diğer bir deyişle ergenlerin okul başarısı yükseldikçe ergenlerin sürekli kaygı düzeylerinin azaldığı ortaya çıkmıştır. Literatüre baktığımızda, söz konusu ilişkiyle ilgili bulgularımıza benzer sonuçlar bulunmaktadır. Duman (2008) tarafından ilköğretim 8. sınıf öğrencilerine yapılan araştırmada, öğrencilerin derslerdeki başarılarını değerlendirdikleri düzey ile sürekli kaygı ve sınav kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Bu bulguyla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç olmakla beraber bulgunun literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir.

Çalışmanın bir sonraki adımında, ergen sürekli kaygı düzeyinin ergenlerin kendi kaygılarını beyan ettikleri düzeye göre anlamlı şekilde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Literatürde söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sınırlı sayıda olmasından dolayı çalışmanın literatüre katkı sağladığı düşünülmekle birlikte bir karşılaştırma yapılamamıştır. Bu nedenle gelecek araştırmalarda bu değişkenlerin ele alınmasının literatüre yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Betimsel hipotezlerin tartışıldığı bu adımda, ergenin sürekli kaygı düzeyi ile ergenin günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığı arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığını nadiren olarak değerlendiren ergenlerin sürekli kaygı düzeyi ortalamalarının, “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığını hiçbir zaman olarak değerlendiren ergenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Sözü edilen değişkenlerden günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığı, bilinçli farkındalığı ölçme amaçlı bir cümledir ve bu araştırmanın regresyon analizi sonuçlarında da ergen bilinçli farkındalık düzeyinin ergenin sürekli kaygı düzeyini yordadığı bulunmuştur. Sözü edilen değişkene göre literatür incelendiğinde de, söz konusu ilişkiye benzer bulgular bulunmaktadır. Kısmetoğlu (2019) 15-18 yaşındaki öğrencilerle yaptığı araştırmasında, kaygı ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Tüm bu veriler göz önünde bulundurulduğunda, ergen sürekli kaygı düzeyi ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu sonucun kaygı problemleriyle başvuran

ergenler için klinik uygulamalarda, okulların psikolojik danışmanlık birimlerinde kullanılmasının yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın bir sonraki adımında, ergen sürekli kaygı düzeyinin ergenlerin daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Literatürde söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sınırlı sayıda olmasından dolayı elde edilen bulgunun literatüre katkı sağladığı düşünülmekle birlikte bir karşılaştırma da yapılamamıştır. Bu nedenle gelecek araştırmalarda bu değişkenlerin ele alınmasının literatüre yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Betimsel hipotezlerin değerlendirildiği çalışmanın bu adımında ise, ergenin sürekli kaygı düzeyi ile ergenin günlük olarak anne ile geçirdiği ortalama vakit arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır. Elde edilen bulgularda söz konusu ilişkide anlamlı bir farklılığın olduğu, diğer bir deyişle ergenin anne ile geçirdiği ortalama vakit yükseldikçe ergenlerin sürekli kaygı düzeyinin anlamlı olarak düştüğü bulunmuştur. Literatürde bu yöndeki çalışmalar incelendiğinde, ilkökul öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, çocuklarla birlikte zaman geçirmenin çocuğa sağladığı katkılar konusunda elde edilen sonuçlarda, annelerin çocukla zaman geçirmesinin çocukların kendini iyi hissetmesinde, sosyalleşmesinde, kendine güveninin gelişmesinde çocuklara katkı sağladığı belirtilmiştir (Aydoğdu ve Dilekmen, 2018). Bu çalışma bulgularımızla kısmen uyumludur. Dolayısıyla çalışmadan elde edilen bu bulgunun literatüre farklı bir bakış açısı oluşturacağı ve aynı zamanda psikoloji alanındaki uygulamalarda kullanılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Diğer bir betimsel hipoteze göre araştırmanın bulguları incelendiğinde, ergenlerin sürekli kaygı düzeyinin ergenlerin algıladıkları anne kaygı düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı diğer bir deyişle ergenlerin anneleri için beyan ettiği kaygı düzeyi yükseldikçe, ergenlerin sürekli kaygı düzeyinin de yükseldiği görülmüştür. Öncelikle araştırmamızın regresyon analizi sonuçlarında da ergen sürekli kaygı düzeyi ile anne kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli) arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Bu yönde literatür çalışmalarına baktığımızda ise, Kozacıoğlu (2012), 16- 18 yaş aralığındaki ergenler ve anneleri üzerine yaptığı çalışmada, anne tutumu ile ergenin anksiyete seviyesi arasında anlamlı bir seviyede

korelasyon ortaya çıkmıştır (Kozacıoğlu, 2012). Bu sonuç da bulgularımızla uyumlu olduğundan, bu veriler ergenin sürekli kaygı düzeyi ile ergenin algıladığı anne kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğuna işaret etmektedir. Regresyon analizi sonuçlarında da belirtildiği üzere, bu bulgu kaygıyla ilgili problemlerde hem ebeveynlere hem de psikoloji alanındaki uzmanlara farklı bir bakış açısı oluşturabilir.

Betimsel hipotezlerin incelendiği çalışmanın bu adımında ise, ergen sürekli kaygı düzeyinin anne baba öğrenim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Küçükturan (1987) anne ve babanın eğitim düzeyinin çocukların sürekli kaygı düzeylerinde etkili olmadığını belirtirken, Varol (1990) anne-babaların öğrenim düzeyi ile çocukların kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını belirtmiştir. Gümüş (1997) ise, anne-baba öğrenim düzeyi ile çocukların sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farkın bulunduğunu, anne-babası yüksek okul mezunu olan çocukların kaygı seviyelerinin düşük olduğunu belirtmiştir. Tüm bunlara ek olarak, Demiriz ve Ulutaş'ın (2003) 9 ve 12 yaş çocukları üzerinde yaptığı çalışmada, anne ve babanın eğitim seviyesi arttıkça durumluk-sürekli kaygı seviyesinin azaldığı tespit edilmiştir. Görüldüğü üzere bu bulguya dair literatürde çelişkili sonuçlar bulunmaktadır. Dolayısıyla elde edilen bu bulgu, çelişkili sonuçlara farklı bir ışık tutmaktadır ve aynı zamanda sözü edilen bu iki değişken arasındaki ilişkinin daha fazla çalışmada ele alınması literatürde daha stabil sonuçların yer almasına katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın bir sonraki adımında elde edilen sonuçlarda, ergen sürekli kaygı düzeyinin anne-baba birliktelik durumuna göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda literatür verileri değerlendirildiğinde, Duman (2008) çalışmasında anne-babanın evli ve boşanmış olma durumlarına bağlı olarak çocukların sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görüldüğünü, anne ve babası ayrı olan çocukların sürekli kaygı düzeylerinin anne ve babası evli olan çocuklardan daha fazla olduğunu bildirmektedir. Ek olarak, Öztürk (2006) çalışmasında anne – babası ayrı ve birlikte olan çocukların kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık ortaya koymuştur. Bu sonuçlar çalışmanın sonucuyla tutarlılık göstermemektedir. Bu uyumsuzluğun araştırmanın örneklemindeki anne baba birliktelik durumu ayrı olan bireylerin sayısının az olmasından kaynaklandığı

düşünülmektedir. Gelecek araştırmalarda anne baba birliktelik durumu devam eden ve ayrı olan bireylerin sayısının daha eşit olduğu çalışmalar ile bu sonuç sınanabilir.

Betimsel hipotezlerin tartışıldığı bu son adımda, ergen sürekli kaygı düzeyinin aile gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu yöndeki literatür çalışmalarına bakıldığında, Gürsoy (2006) tarafından yürütülen ve lise 1 ve lise 2 sınıf düzeyinde bulunan ergenler üzerinde uygulanan araştırmanın sonucunda ergenlerin sosyoekonomik düzeyinin, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık yarattığı ortaya çıkmıştır (Gürsoy, 2006). Ek olarak, Duman (2008) tarafından yürütülen çalışmada, ailenin sosyoekonomik düzeyine bağlı olarak öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık görüldüğü belirtilmiştir. Bu sonuçların mevcut çalışmadan elde edilen bulguyla paralel olmamasının sebebi, örneklemin hem özel hem devlet okullarında öğrenim gören öğrencilerden oluşmasına rağmen özelde okuyan örneklemin daha az olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. İleriki çalışmalarda özel ve devlet okullarında öğrenim gören örneklem sayısını eşit tutarak bu ilişki sınanabilir.

Araştırmanın betimsel hipotezlerinin incelendiği bu adımda ise ergen durumluk kaygı düzeyinin aileye dair sosyodemografik değişkenlerden nasıl etkilendiği tartışılacak bu doğrultuda ergen durumluk kaygı düzeyinin sırasıyla ergenin cinsiyeti, yaşı, sınıfı, okulu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, okul başarısı, ergenin kaygı düzeyi, ergenin günlük hayatta “şu anki” deneyimlerine odaklanması, katılımcıların daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyup duymamış olması, ergenin anne ile geçirdiği ortalama vakit, anne kaygı düzeyi, anne-baba öğrenim düzeyi, anne-baba birliktelik durumu, aile aylık toplam geliri gibi tüm bu verilere göre nasıl farklılaştığı tartışılarak literatür karşılaştırmaları yapılacaktır.

Araştırmanın bir sonraki adımında, ergen durumluk kaygı düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Literatür verileri değerlendirildiğinde, çalışmaya hem benzer olan hem de benzer olmayan bulguların olduğu görülmektedir. Bulgularımızla benzerlik göstermeyen ve üniversitede öğrenim gören öğrencilere uygulanan bir araştırmada, kızların kaygı duyarlılığının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Stewart, Karp, Pihl ve Peterson, 1997). Bulgularımızla benzerlik gösteren ve Duman (2008) tarafından ilköğretim 8.sınıf öğrencileri üzerine yapılan çalışmada, öğrencilerin durumluk kaygı

düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ortaya koyulmuştur. Görüldüğü üzere bu bağlamda farklı sonuçlar söz konusudur. Bu nedenle literatürde daha net sonuçların yer alması için bu alandaki çalışma çeşitliliğinin artırılması önerilmektedir.

Diğer bir betimsel hipotezin değerlendirildiği bu adımda, ergen durumluk kaygı düzeyinin yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Elde edilen bu bulgu literatür bağlamında ele alındığında, öncelikle Erdoğan (2016) tarafından yürütülen çalışmada kaygının yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bildirilmiştir. 15-18 yaş arasındaki öğrenciler üzerinde yürütülen başka bir çalışmaya göre ise, öğrencilerin yaşı arttıkça durumluk kaygı düzeyleri de artmaktadır (Kısmetoğlu, 2019). Literatürdeki bu verilerde, çelişkili sonuçların yer aldığı görülmektedir. Sebebini incelediğimizde, Erdoğan'ın çalışmasında örneklem üniversite hazırlık sınıfından oluşurken, Kısmetoğlu'nun çalışmasında 15-18 yaş aralığından oluşmaktadır. Bu çalışmanın da örneklemini 14-17 yaş aralığını kapsadığı için, Kısmetoğlu'nun çalışmasıyla yaş aralığı itibariyle tutarlı olduğu düşünülmektedir. İleriki çalışmalarda ergen durumluk kaygı düzeyi ile 14-17 yaş aralığını ele alan çalışmaların yapılması ile bu bulgunun etkililiği sınanabilir.

Betimsel hipotezlerden elde edilen diğer bir sonuçta, ergen durumluk kaygı düzeyinin ergenlerin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bağlamda literatür çalışmaları değerlendirildiğinde, Gündoğdu, Yavuzer ve Karataş (2011) çalışmalarında, lise son sınıfa devam eden öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerinin diğer sınıflara devam eden öğrencilere göre yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Buna paralel olarak, Kısmetoğlu'nun (2019) 15-18 yaş arasındaki öğrenciler üzerinde yürüttüğü çalışmada, lise son sınıfa devam eden öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerinin diğer sınıf seviyelerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Görüldüğü üzere, bu sonuçlar bulgularımızla paralellik göstermemektedir. Literatürdeki bu verileri çalışmamızın bulgularıyla karşılaştırdığımızda ise, araştırmamızda lise son sınıf öğrencilerinin ele alınmadığı fakat belirtilen iki araştırmada da lise son sınıf öğrencilerinin örneklem içinde yer aldığı görülmektedir. Lise son sınıf öğrencilerinin üniversite sınavına hazırlanmalarından dolayı kaygılarının arttığını dolayısıyla araştırmamızın sonuçlarının bu durumdan etkilendiği

düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmadan elde edilen bulgu, araştırmaya lise son sınıf öğrencileri dahil edilmediğinde sonucun nasıl değiştiğini bize göstermiştir.

Diğer bir betimsel hipoteze göre, ergenlere uygulanan durumluk kaygı düzeyi, okul değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Fakat literatürde söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaların sınırlı olması karşılaştırma yapmayı da zorlaştırmaktadır. Ergenlere uygulanan durumluk kaygı düzeyi sosyodemografik değişkenlere göre değerlendirildiğinde; ergenin durumluk kaygısının okul başarısı, günlük olarak anne ile geçirdiği ortalama vakit değişkenlerine göre farklılık gösterdiği raporlanmıştır. Fakat literatürde söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sınırlı olması karşılaştırma yapmayı zorlaştırmaktadır. Ergenlere uygulanan durumluk kaygı düzeyi sosyodemografik değişkenlere göre değerlendirildiğinde; ergenin durumluk kaygısının okul başarısı, günlük olarak anne ile geçirdiği ortalama vakit değişkenlerine göre farklılık gösterdiği raporlanmıştır. Fakat literatürde söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sınırlı olması karşılaştırma yapmayı zorlaştırmaktadır. Dolayısıyla bu yönde çalışmaların yapılmasının literatür için faydalı olacağı söylenebilir.

Çalışmanın bir sonraki adımında, ergen durumluk kaygı düzeyinin ergenlerin kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Söz konusu ilişki için literatür verileri değerlendirildiğinde, ilköğretim 8. Sınıf öğrencileri üzerine yapılan çalışmada öğrencilerin kardeş sayısına bağlı olarak durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmediği bildirilmiştir (Duman, 2008). Literatürdeki bu bulgu araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Bu nedenle sözü edilen bulgu, literatürde bu yönde var olan çalışmaların etkililiğine katkı sağlamıştır.

Betimsel hipotezlerin değerlendirildiği bu adımda, öğrencilerin kaçınıcı çocuk olduğuna bağlı olarak ergen durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Literatürde bu yönde yürütülen çalışmaların sınırlı olmasından dolayı karşılaştırma yapılamamıştır. Dolayısıyla söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların yapılmasının literatür için faydalı olacağı söylenebilir.



Betimsel hipotezlerin tartışıldığı bu adımda ise, ergen durumluk kaygı düzeyinin okul başarısı değişkenine göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Bu yönde literatür çalışmaları değerlendirildiğinde, Başarır (1990) tarafından ortaokul son sınıf öğrencilerinde yapılan bir araştırmaya göre öğrencilerin durumluk kaygı düzeyi yükseldikçe sınav başarısının düştüğü saptanmıştır (Başarır, 1990). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerine yapılan araştırmada, öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin incelenmesine bağlı olarak durumluk kaygı ve sınav kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Duman, 2008). Literatürde yer alan bu sonuçlar araştırmamızın bulgularıyla örtüşmektedir. Bu verilerden yola çıkarak, ergen durumluk kaygı düzeyinin okul başarısına göre farklılaşması bulgusu okulların psikolojik danışmanlık birimlerinde ve klinik uygulamalarda dikkate alınabilir.

Diğer bir betimsel hipotezde, ergenlerin değerlendirdikleri kendi kaygı düzeylerine bağlı olarak ergen durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık görülmektedir. Literatürde bu yönde yürütülen çalışmaların sınırlı olmasından dolayı karşılaştırma yapılamamıştır. Dolayısıyla söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların yapılmasının literatür için faydalı olacağı söylenebilir.

Betimsel hipotezlerin değerlendirildiği bu adımda elde edilen bulgulara göre, ergenin günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığı azaldıkça ergenin durumluk kaygı düzeyinde de azalma görülmektedir. Sözü edilen günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığı değişkeni bilinçli farkındalığı ölçme amaçlı bir değişken olduğundan literatürde de bu yönde araştırmalara bakılmıştır. Söz konusu değişkene göre literatür incelendiğinde, daha çok kaygı düzeyi ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişkinin olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Ülev, 2014; Kocaefe, 2013). Aynı zamanda bu araştırmadaki regresyon analizi sonuçlarında da ergen bilinçli farkındalık düzeyinin ergenin durumluk kaygı düzeyini yordadığı bulunmuştur. Dolayısıyla bu bulgunun kısmi olarak literatürle uyumlu olduğunu söyleyebiliriz.

Diğer bir betimsel hipotezde, ergenlerin daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyma değişkenine bağlı olarak ergen durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık görülmektedir. Bu doğrultuda literatürde yürütülen çalışmaların sınırlı olmasından dolayı karşılaştırma yapılamamıştır. Dolayısıyla söz konusu değişkenler arasındaki

ilişkinin incelendiği çalışmaların yapılmasının literatür için faydalı olacağı söylenebilir.

Çalışmanın bir sonraki adımında, ergen durumluk kaygı düzeyinin gün içinde anne ile geçirilen ortalama vakite göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Literatürde de, çocukla geçirilen vakit ebeveyn öz yetkinliğinin bir yordayıcısı olarak bulunmamıştır (Zorbaz, 2018). Dolayısıyla literatürde sözü edilen değişkenler arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmaların sınırlı olması karşılaştırma yapmayı zorlaştırmaktadır. Bu nedenle bu yönde çalışmaların yapılmasının literatür için yararlı olacağı söylenebilir.

Diğer bir betimsel hipotezde, ergenlerin algıladığı anne kaygı düzeyine bağlı olarak ergen durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık görülmektedir. Bu doğrultuda literatürde yürütülen çalışmaların kısıtlı olmasından dolayı bizim çalışmamızdan elde edilen bulguların literatürle olan uyumuna yönelik bir karşılaştırma yapılamamıştır. Dolayısıyla, literatürün bu alandaki kısıtlılığı da göz önünde bulundurularak, gelecek araştırmaların özellikle bu alana yönelmesinin yararlı olacağı düşünülmüştür.

Çalışmanın bir sonraki adımında, ergen durumluk kaygı düzeyinin anne baba öğrenim düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu doğrultuda literatürdeki verileri incelediğimizde ise, Küçükturan (1987) lise sınavlarına hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeylerinde anne – baba yaklaşımlarının etkisini incelediği araştırmasında anne ve babanın eğitim durumunun çocukların durumluk kaygı düzeylerinde farklılık yaratmadığını ortaya çıkarmıştır. Ek olarak, Yıldırım (2018) tarafından 10-14 yaş aralığındaki öğrenciler üzerinde yürütülen bir çalışmada ebeveyn öğrenim durumu ile ergen anksiyete duyarlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Tüm bu verileri değerlendirdiğimizde, araştırmanın sonucuyla hem tutarlı hem tutarsız sonuçların bulunduğu görülmektedir. Literatürdeki bu araştırmalar 14 yaş ve altındaki öğrencilere uygulanmış araştırmalardır. Tutarsızlık yaş aralığındaki farklılıktan kaynaklı olabilir. Dolayısıyla söz konusu değişkenlere dair daha stabil sonuçlar için ergen durumluk kaygı düzeyinde 14-17 yaş aralığını ele alan çalışmaların ele alınması ile sonucun güvenilirliği sınanabilir.

Betimsel hipotezlere göre değerlendirdiğimiz çalışmanın diğer bir sonucuna göre, anne – baba birliktelik durumuna bağlı olarak öğrencilerin durumluk kayđı düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu bağlamda, literatürdeki verileri incelediğimizde, 10-14 yaş aralığındaki ergenler üzerinde uygulanan bir çalışmada ergenlerin anksiyete duyarlılığı ile anne baba birliktelik durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Yıldırım, 2018). Literatürde yer alan bu çalışma, bulgularımızla benzerlik göstermektedir.

Araştırmanın betimsel hipotezlerinin tartışıldığı bu adımda, ergen durumluk kayđı düzeyinin son değişken olan aile gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı ortaya çıkmıştır. Duman (2008) anne – baba aylık gelirine bağlı olarak öğrencilerin durumluk kayđı düzeylerinde anlamlı farklılık görüldüğünü belirtti. Bu sonuç çalışmanın bulgusuyla çelişmektedir. Dolayısıyla çelişkili sonuçlar göz önünde bulundurularak gelecek araştırmaların bu yönde planlanması tutarlı sonuçların oluşmasına katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın betimsel hipotezlerinin incelendiği bu adımda ise ergen bilinçli farkındalık düzeyinin aileye dair sosyodemografik değişkenlerden nasıl etkilendiği tartışılacak ve bu doğrultuda ergen durumluk kayđı düzeyinin sırasıyla ergenin cinsiyeti, yaşı, sınıfı, okulu, kardeş sayısı, kaçıncı ocuk olduğu, okul başarısı, ergenin kayđı düzeyi, ergenin günlük hayatta “şu anki” deneyimlerine odaklanması, katılımcıların daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyup duymamış olması, ergenin anne ile geçirdiği ortalama vakit, anne kayđı düzeyi, anne-baba öğrenim düzeyi, anne-baba birliktelik durumu, aile aylık toplam geliri gibi tüm bu verilere göre nasıl farklılaştığı tartışılarak literatür karşılaştırmaları yapılacaktır.

Bilinçli farkındalık düzeyine göre betimsel hipotezlerin incelendiği ilk adımda, ergen bilinçli farkındalık düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Bu yönde literatür verilerine bakıldığında, bulgularla paralel olan ve paralel olmayan sonuçlar bulunduğu görülmektedir. Tuncer, bulgulara paralel olarak öğrenciler üzerinde yürüttüğü çalışmada bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmadığını belirtmiştir (Tuncer, 2007). Atalay ve arkadaşları da bilinçli farkındalık temelli öz yeterlilik leği uyarlama çalışmalarında bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya çıkmıştır (Atalay vd., 2017). Bunlara ek olarak bulgulara

paralel olmayacak şekilde, 15-18 yaş aralığındaki ergenlere uygulanan başka bir araştırmada ise bilinçli farkındalık alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur (Kısmetoğlu, 2019). Öncelikle bu araştırmada kız erkek öğrenci örnekleminin tam olarak eşit olmamasının araştırma sonucunu etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Literatürde çelişkili sonuçlar olmasından dolayı bu araştırma bulgusunun bu sonuçlara farklı bir bakış açısı sunduğu düşünülmekle birlikte gelecek araştırmalarda daha stabil sonuçlar için söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar arttırılabilir.

Araştırmanın bir sonraki adımında, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile ergenlerin yaşı arasındaki ilişki incelenmiş ve analiz sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Elde edilen bu bulguya göre literatür tarandığında, Tacı tarafından yapılan örnekleme 16-55 yaş arası katılımcılardan oluşan bir çalışmada, yaş yükseldikçe bilinçli farkındalık düzeylerinde düşüş olduğu görülmektedir (Tacı, 2017). Acer (2018) 220 rehber öğretmen ile yürüttüğü araştırmasında yaşın bilinçli farkındalık düzeyinde bir etken olduğunu saptamıştır. Bu çalışmada ise böyle bir şey görülmemekte yani ergenlerin yaşlarına göre bilinçli farkındalık düzeyleri farklılaşmamaktadır. Dolayısıyla literatürde bulgularla uyumsuz sonuçlar bulunmaktadır. Bunun sebebi literatürde bulunan bu çalışmaların tam olarak 14-17 yaş aralığını kapsamamasının etken olabileceği düşünülmektedir. O yüzden gelecek araştırmalarda söz konusu ilişki 14-17 yaş aralığı baz alınarak etkililik sınanabilir ve bu şekilde daha net sonuçlar elde edilebilir.

Diğer bir betimsel hipoteze göre, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile ergenlerin sınıf düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş ve analiz sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu doğrultuda literatür verileri incelendiğinde, Toprak ve Bacak'ın yürüttüğü, ortaokul öğrencilerine uygulanan bir araştırmada bilinçli farkındalık becerileri ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Toprak ve Bacak, 2019). Literatürdeki bu bulgunun araştırmamızdan elde edilen bulguyla uyumlu olmasının yanı sıra gelecek araştırmalara farklı bir bakış açısı sunmuştur.

Betimsel hipotezlerin incelendiği çalışmanın sonraki adımında, ergenin bilinçli farkındalık düzeyinin ergenin okul, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu anne baba birliktelik durumu, aile gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılık göstermediği

bulgulanmaktadır. Literatürde söz konusu ilişkinin ele alındığı araştırmalar sınırlı olduğundan, bizim çalışmamızdan elde edilen bulguların literatürle olan uyumuna yönelik bir karşılaştırma yapılamamıştır. Dolayısıyla, literatürün bu alandaki kısıtlılığı da göz önünde bulundurularak, gelecek araştırmaların özellikle bu alana yönelmesinin yararlı olacağı düşünülmüştür.

Araştırmanın bir sonraki aşamasında elde edilen bulgularda ise, ergen bilinçli farkındalık düzeyinin okul başarısına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği diğer bir deyişle ergenlerin okul başarısı yükseldikçe ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin de yükseldiği ortaya çıkmıştır. Bu sonuç literatür kapsamında değerlendirildiğinde, yapılan çalışmalara göre akademik başarı ile bilinçli farkındalık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Docksai, 2013; Leland, 2015;Shao ve Skarlicki, 2009). Görüldüğü üzere, yapılan bu çalışmalar ile bulgular paralellik göstermektedir. Tüm bu veriler değerlendirildiğinde, okul başarısıyla ilgili problemlerde okulların psikolojik danışmanlık ve rehberlik birimlerinde bilinçli farkındalık temelli uygulamaların arttırılması önerilmektedir.

Araştırmanın bu aşamasında betimsel hipotezlerinden elde edilen verilere göre, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin, ergenlerin beyan ettiği kendi kaygı düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaştığı başka bir deyişle kendi kaygısını yüksek olarak tanımlayan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin de anlamlı olarak düştüğü görülmüştür. Öncelikle bu araştırmanın bulgularında da bilinçli farkındalık düzeyi ile hem annelere hem ergenlere uygulanan durumluk ve sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu yönde yapılan araştırmalara baktığımızda ise, bilinçli farkındalık ile kaygı arasında ilişki olduğunu gösteren araştırmaların bulunmasının yanı sıra bilinçli farkındalık düzeyinin kaygı düzeyi üzerinde oldukça anlamlı etkileri olduğuna işaret eden çalışmalar bulunmaktadır (Roemer ve Orsillo, 2012; Haves vd., 1995) . Tüm bu verilerden yola çıkarak, bulgularımızın literatürle uyumlu olduğunu, ergenlerin kaygı problemlerinin azalmasında bilinçli farkındalık temelli çalışmaların yarar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir sonraki adımında, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile ergenlerin günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma sıklığı arasındaki ilişki incelenmiştir ve sonucunda söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı

farklılık göstermediği bulunmuştur. Günlük yaşamda “şu anki” deneyimlere odaklanma durumu bilinçli farkındalığın içinde yer alan bir beceri olduğu için literatür bilinçli farkındalık kavramı doğrultusunda incelenmiştir. Demir ve Ilgaz’ a göre (2018), bilinçli farkındalık anlık deneyimlere odaklanıp içsel yaşantıları gözlemleyen sadece zihin değil aynı zamanda beden pratiğidir. Germer, Siegel ve Fulton (2005) göre, bilinçli farkındalık ana odaklıdır, her zaman şu andadır ve deneyimlerimizle ilgili düşüncelerimiz şu anın bir adım ötesindedir. Son olarak, Kabat-Zinn’e (2012) göre, bilinçli farkındalık şu ana, yargılamadan, amaçlı bir şekilde dikkat vermektir. Literatürdeki bu bilgilerle elde edilen bulgular örtüşmemektedir. Fakat literatürdeki bu veriler daha çok tanım şeklinde olduğundan söz konusu değişkenler arasındaki çalışmaların sınırlı olduğu ve bu nedenle bu yöndeki çalışma çeşitliliğinin artırılması önerilmektedir.

Betimsel hipotezlerin tartışıldığı bu adımda, ergen bilinçli farkındalık düzeyinin daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duyma değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duymuş olanların bilinçli farkındalık düzeyi ortalamasının, ihtiyaç duymamış olanların ortalamasına göre daha düşük olduğu görülmüştür. Literatürde bu yönde yapılan çalışmalara baktığımızda, yetişkinler üzerinde uygulanan bir çalışmada, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça algılanan stresin ve depresyon düzeylerinin düştüğü görülmüştür (Arslan, 2018). Özyeşil ve arkadaşlarının (2011) yürüttüğü bilinçli farkındalık ölçeğinin uyarlama çalışmasında, bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur (Özyeşil vd., 2011). Bu çalışmalar söz konusu bulguyla benzerlik göstermektedir. Dolayısıyla ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyini artırıcı çalışmaların yapılması bireylerin ruh sağlığına olumlu etki edeceği ve ergenlerde psikolojik destek ihtiyacını azaltacağı söylenebilir.

Diğer bir betimsel hipoteze göre çalışmanın bu aşamasında, ergen bilinçli farkındalık düzeyinin, ergenin günlük olarak anne ile geçirdiği ortalama vakit değişkenine göre farklılaştığı bulunmuş fakat ilgili literatürde çalışmaların sınırlı olmasından dolayı bizim çalışmamızdan elde edilen bulguların literatürle olan uyumuna yönelik bir karşılaştırma yapılamamıştır. Dolayısıyla, literatürün bu alandaki kısıtlılığı da göz önünde bulundurularak, gelecek araştırmaların özellikle bu alana yönelmesinin yararlı olacağı düşünülmüştür.

Betimsel hipotezler değerlendirildiğinde, araştırma kapsamında anlamlı bulunan bir diğer bulgu, ergen bilinçli farkındalık düzeyinin, ergenlerin algıladıkları anne kaygı düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği yani anne kaygı düzeyini yüksek olarak tanımlayan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyinin de anlamlı olarak düştüğü bulgusudur. Bu sonuç baz alınarak literatür incelendiğinde, Vollestad ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında bilinçli farkındalık seviyesinin artmasının kaygı semptomlarını azaltabileceği belirtilmiş ve anksiyete bozukluğu olan bireylere uygulanan “Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programının” ardından bireylerin anksiyete belirtilerinde azalma olduğu görülmüştür. Desrosiers ve arkadaşları da bilinçli farkındalığın kaygı düzeyinin düşmesinde etkili olduğunu belirtmiştir (Desrosiers vd., 2013). Bu çalışmaları değerlendirdiğimizde, tam olarak ergenlerin beyan ettiği anne kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyini ele alan çalışmalar olmasa da bilinçli farkındalık ile kaygı düzeyini ele alan çalışmaların olduğu görülmektedir. Dolayısıyla kısmi olarak bulguların literatürle uyduğu söylenebilir ve bu durum ileriki çalışmalarda göz önünde bulundurulabilir.

Diğer bir betimsel hipoteze göre, ergen bilinçli farkındalık düzeyinin, anne öğrenim düzeyi değişkenine göre farklılaştığı sonucuyla ilgili literatürde çalışmaların sınırlı olmasından dolayı karşılaştırma yapılamamıştır. Dolayısıyla, literatürün bu alandaki kısıtlılığı da göz önünde bulundurularak, gelecek araştırmaların özellikle bu alana yönelmesinin yararlı olacağı düşünülmüştür.

Çalışmanın bir sonraki betimsel hipotezinden elde edilen verilere göre ergen bilinçli farkındalık düzeyi baba öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatürdeki çalışmalara baktığımızda, Aydın'ın çalışmasında (2019) katılımcıların cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Aydın, 2019). Görüldüğü üzere literatürde tam olarak babanın eğitim düzeyi ile ergen bilinçli farkındalık düzeyini ele alan bir çalışma bulunmadığından, bu çalışmanın bulgularının literatürle kısmen uyduğu söylenebilir. Dolayısıyla ileriki çalışmalarda söz konusu değişkenler ile çalışmanın sonuçlarının etkiliği sınanabilir.

Araştırmanın betimsel hipotezlerini değerlendirdiğimiz bu son adımda, bilinçli farkındalık düzeyinin anne baba birliktelik durumu, aile gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Bu söz konusu değişkenler

arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların literatürde sınırlı olmasından dolayı bizim çalışmamızdan elde edilen bulguların literatürle olan uyumuna yönelik bir karşılaştırma yapılamamıştır. Dolayısıyla bu sınırlılık göz önünde bulundurularak gelecek araştırmaların bu alanlara odaklanmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Tüm bu verilerden yola çıkarak araştırmanın sınırlılıklarına baktığımızda, bu çalışma İstanbul ili Kâğıthane ve Beşiktaş ilçesindeki özel ve devlet anadolu liselerinde öğrenim gören öğrenciler ile yapılmıştır. O yüzden anadolu liseleri dışındaki liselere ve farklı ilçelerde okuyan öğrencilere genelleme yapmayı zorlaştırmaktadır. Gelecek çalışmalarda da farklı ilçelerde farklı lise türlerinde çalışmanın etkililiği sınanabilir.

Diğer yandan örneklemin sadece 14-17 yaş grubundaki lise öğrencilerini kapsamasından dolayı katılımcılar belli yaş grubundaki bireylerden oluşmuştur ve bu durumdan ötürü farklı yaş aralığındaki bireylere genelleme yapmak güç olmaktadır. O yüzden gelecek çalışmalarda farklı yaş grupları ile söz konusu ilişki incelenebilir. Bununla birlikte, ölçekleri annelere uygulamada bir gözetim yapılamadığından, katılımcıların ölçekleri nasıl yanıtladıkları konusundaki denetim azalmıştır ve bu da araştırmanın veri toplama kısmı için bir sınırlılık oluşturmaktadır. Bunlara ek olarak, uygulanan ölçeklerin kendi bildirimine dayalı olması her katılımcı için bir yanlılık oluşturabilmektedir.

Diğer yandan ülkemizde bilinçli farkındalık ile yapılan araştırmaların azlığı dikkate alınarak gelecek araştırmaların bu alana odaklanmasının desteklenmesi gerekmektedir. Bu yöndeki araştırmalar, ölçeğin Türkçe formunun bilinçli farkındalık düzeyini ölçme konusunda yeterliliğini test etmek için önemli olmaktadır. Bununla birlikte, bu araştırma ilişkiyel tarama modelindedir fakat bilinçli farkındalıkla ilgili deneysel araştırmaların da yapılması faydalı olabilir.

Bilinçli farkındalık ile ilgili çalışmaların okullarda uygulamalarının yapılması oldukça günceldir. Bu nedenle bu değişkenle ilgili ilişkiyel ve deneysel çalışmaların okullarda farklı yaş, cinsiyet, sosyoekonomik statüden öğrencilerle yapılması önerilmektedir. Öte yandan kaygı konusunda anneleri bilgilendirecek ve ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyini arttıracak eğitimler ve seminerler yapılması öğrenciler



için yararlı olabilir. Bununla birlikte okullardaki psikolojik danışmanlık ve rehberlik birimlerinde bilinçli farkındalık çalışmalarının artırılmasının yanı sıra kaygı problemlerine yönelik önleyici ve gelişimsel hizmetler kapsamında uygulanması önerilmektedir.

Sonuç olarak, anne kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli), ergen kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli) ve bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki korelatif ilişkilerin anlamlı olmasından dolayı medyatör etki analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada anne durumluk kaygı düzeyi ile ergen kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli) arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı etkisinin kısmi anlamlı olduğu, anne sürekli kaygı düzeyi ile ergen kaygı düzeyi (durumluk ve sürekli) arasındaki ilişkide ise bilinçli farkındalığın aracı etkisinin tam ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu bulgularla birlikte, literatürde bu üç değişkenin bir arada değerlendirildiği çalışmaların sınırlı sayıda olmasından dolayı çalışmanın literatüre önemli katkı sağladığı düşünülmektedir. Özetle, bu araştırmanın bilinçli farkındalık kavramına yönelik gelecek çalışmalara ve bu kavramın bilinirliğinin artırılmasına katkıda bulunması beklenmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın temel sonucu olarak anne sürekli kaygı düzeyi ile ergen kaygı (durumluk ve sürekli) düzeyi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı etkisinin bulunmuş olmasının gerek teorik gerek pratik zeminde önemli etkilerinin olabileceği düşünülmektedir.

## Kaynakça

- A.Monat, & Lazarus, R. (1985). *Stres and Coping: Some Current issues and controversies*. Newyork: Columbia University Press.
- Akdemir, D. (2015). *Çocuk ve Ergenlerde Anksiyete Bozuklukları. Milli Pediatri*.
- Alabay, M. B. (2019). Günümüzde Ergenlik Dönemi Gençlerinin Tercih Ettiği Kitapların Cinsiyet Rollerini Bakımından İncelenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2000). Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler. *Milli Eğitim Dergisi*(145), 15-19.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli Farkındalık, Depresyon ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. *Birey ve Toplum*.
- Arslanargun, E. (2007). Okul Aile İş birliği ve Öğrenci Başarısı Üzerine Bir Tarama Çalışması. *Sosyal Bilimler Dergisi*(8), 119-135.
- Aslan, S. H., Aslan, O., & Alparlan, Z. N. (1998). Annedeki Süreğen Depresyonun Çocuktaki Depresyon ve Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*(1), 32-37.
- Atalay, Z., & vd. (2017). Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye Uyarlama Çalışması. *İlköğretim Online*(16(4)), 1803-1815.
- Atkinson, R., Atkinson, R., & Hilgard, E. (1995). *Psikolojiye Giriş II*. İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Aydemir, Ö. ve Köroğlu, E. (2000). *Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Aydın, C. (2019). Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 241-269.
- Aydın, D. Y. (2018). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygısı, Bağlanma Stilleri ve Annelerinin Kaygı Düzeyleri. (*Yüksek Lisans Tezi*). Hacettepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydoğdu, F., & Dilekmen, M. (2018). İlkokul Öğrencilerinin Anneleriyle Geçirdikleri Boş Zamanların Annelerin Görüşlerine Göre İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(35), 49-63.
- Aytar, A. G., Aksoy, A. B., & Kaytez, N. (2014). Anne Kişiliği ve Çocuğun Mizaç Özelliği. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Baer, R. (2003). Mindfulness as a Clinical İntervention. *Clinical Psychology Science and Practice*, 125-143.

- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (1990). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (9. b.). İstanbul: Remzi
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-mediator Variable Distinction in Social-Psychological Research: Conceptual, Strategic and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*(51), 1173-1182.
- Başarır, D. (1990, Haziran). Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Durumluk Kaygı, Akademik Başarı ve Sınav Başarısı Arasındaki İlişki. H.Ü. / Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 230-241.
- Bora, A. (2019). Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Kaygıları İle Ebeveynlerinin Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . (Yüksek Lisans Tezi). Burdur.
- Borkovec, T. D., Ray, W. J., & Stöber. (1998). Worry: A Cognitive Phenomenon İntimately Linked to Affective, Physiological, and Interpersonal Behavioral Process. *Cognitive Therapy and Research*(22 (6)), 561-576.
- Bögels, E. I.-B. (2011). The Mindful Attention Awareness Scale for Adolescents (MAAS-A): Psychometric Properties in a Dutch Sample. *Mindfulness*(2), 201–211.
- Bray, İ. (2020). *Kaygılı Annelere Ne Oluyor? Anne Kaygısının Azı Yarar Çoğu Zarar*. Şubat 23, 2020 tarihinde <https://irembray.com>
- Brown, K. M., & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and İts Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*( 84(4)), 822-848.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Remzi.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Psikoloji.
- Butcher, J. N., Mineka, S., & Hooley, J. M. (2013). *Anormal Psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Psikoloji.
- Büyükkaragöz, S. (1990, Ekim). Okulda Uyumsuzluk ve Başarısızlıkta Bilimin Rolü. *Eğitim ve Bilim* (78).
- Can, G. (2015). Kişilik Gelişimi. *Eğitim Psikolojisi* (s. 128-132). Ankara: Pegem Akademi.
- Cebeci, T., & Ceylan, S. (2009). Tam Aileye ve Tek Ebeveyne Sahip Ailelerden Gelen 7-12 Yaşları Arasındaki Çocukların Bağlanma Stilleri ve Kaygı Durumları Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Chambers, C. (1995). *Childhood and Adolescence*. In: "Textbook of Family Practice". Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Chorpita, B. B. (1998). The Development Of Anxiety: The Role Of Control İn The Early Environment. *Psychological Bulletin*, 3-21.
- Cloutier, R. (1982). *Theories de l'Adolescence Psychologie de Adolescence*. Quebec: Geaten Morin.

- Compas, B. E., Hinden, B. R., & Gerhardt, C. A. (1995). Ado-lescent Development: Pathways and Processes of Risk and Resili-ence. *Annual Review of Psychology*(46), 265-293.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı* (10. b.). İstanbul: Remzi.
- Çalış, N. (2019). Ergenlik Döneminde Bulunan Öğrencilerin Aile İlişkilerinin Okul Yaşamına Yansımaları ve Okul Sosyal Hizmeti. Hacettepe Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatr* (13: 85), 91.
- Çavuşoğlu, S. (1993). Anadolu Lisesi Giriş Sınavına Katılan Öğrencilerin Sınav Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Sınav Başarıları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. K.T.Ü./ Sosyal Bilimler Enstitüsü. Trabzon.
- Çay, E. (2019, Ocak). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Sosyal, Duygusal, Sağlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisi. Bezm-i Alem Vakıf Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Çevik, A. (1993). *Yaygın Anksiyete Bozukluğu Kliniği. II. Anksiyete Bozuklukları Sempozyumu: Doç. Dr. Orhan Doğan. /Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi. Sivas*
- Çifter, İ. (1985). *Psikiyatri I*. Ankara: Gata Eğitim.
- Çınarbaş, D. C., & Nilüfer, G. (2019). Adler ve Suuloway'ın Doğum Sırası Kuramları ve Görgül Bulgular İle ilgili Bir Derleme. *DTCF Dergisi* , 125-151.
- Davis, D., & Hayes, J. (2011). What are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-related Research. *Psychotherapy* (48(2)), 198.
- Demir, V., & Igaz, H. H. (2018). Anksiyete Bozukluklarında Psikososyal Bir Müdahale: Bilinçli Farkındalık Temelli Terapiler. Üsküdar Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Demir, V. (2014). Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Arel Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Deniz, M., Yorgancı, Z., & Özyeşil, Z. (2009). Öğrenme Güçlüğü Görülen Çocukların Sürekli Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *İlköğretim Online*.
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and Emotion Regulation in Depression and Anxiety: Common and Distinct Mechanisms of Action. *Depression and Anxiety*(30(7)), 654–661.
- Didonna, F. (2009). Mindfulness and Obsessive-Compulsive Disorder: Developing a Way to Trust and Validate One's Internal Experience. *Clinical Handbook of Mindfulness*.
- Docksai, R. (2013, September-October). A Mindful Approach to Learning: New Research Shows Potential for "Mindfulness Training" to Boost Student Productivity. *Questia*.

- Duman, G. K. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Ana - Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir
- Elder, G. (1980). *Adolescence in Historical Perspective, Handbook of Adolescent*. Newyork: J. Adelson.
- Epstein, M. (1998). *Going to Pieces Without Falling Apart: Lessons from Meditation and Psychotherapy*.
- Erdoğan, D. (2016). Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Ankara.
- Erözkan, A. (2011). Sosyal kaygının Kaygı Duyarlılığı, Benlik Saygısı ve Kişilerarası Duyarlık Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*(10), 338-347.
- Erözkan, A. (2012). Ergenlerde Kaygı Duyarlılığı ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*(12), 43-57.
- F.Kardam, Akman, Y., Özvarış, Ş., & Çağlar, Ş. (2000). *Ergenlik Döneminde Kişilik Değişimi. Çocuktan Genç Kızlığa Değişim*. İstanbul: Veri Araştırma
- Geçtan, E. (1989). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis
- Geçtan, E. (1995). *Psiko-dinamik Psikiyatri ve Normal Disi Davranışlar*. İstanbul: Remzi.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*(22), 24-29.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy* (1. b.). New York: Guilford.
- Gilbert, P. (2005). Compassion: Conceptualizations, Research and Use in Psychotherapy. 245.
- Gökçedağ, S. (2001). Lise Öğrencilerinin Okul başarısı ve Kaygı Düzeyi Üzerinde Anne-baba Tutumlarının Etkilerinin Belirlenip Karşılaştırılması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir.
- Greenberger, D., & Padesky, C. (2001). *Evinizdeki Terapist*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Gülhan Yiğitalp, G. S. (2017). Çevresel Asbeste Maruz Kalan Erişkin Bireylerde Kaygı ve Umutsuzluk Düzeyleri. *Dicle Tıp Dergisi*.
- Güngör, H. (2009). Ebeveyn ve Öğretmen Mükemmeliyetçiliğinin 5-6 Yaş Okul Öncesine Devam Eden Çocukların Algılanan Kaygı Düzeylerini Ön Görmedeki Rolü. (Yüksek Lisans Tezi).
- Güngör, H., & Buluş, M. (2010). 5-6 Yaş Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Algılanan Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Sempozyum:19. Eğitim Bilimleri Kurultayı*.
- Gürsoy, F. (2006). Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki Ergenlerin Benlik Tasarım Düzeyleri İle Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 183-190.

- Hanımoğlu, E., & İnanç, B. (2011). Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik ve Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(1), 351-366.
- Haves, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., & Follette, V. M. (1995). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (64(6)), 1165.
- Hayes, S. H. (2008). Restriction of Working Memory Capacity During Worry. *Journal of Abnormal Psychology*(117), 712-717.
- Hisli-Şahin, N., & Yeniçeri, Z. (2015). "Farkındalık" Üzerine Üç araç: Psikolojik farkındalık, Bütüncü Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*(30(76)), 48-64.
- İnegöl, M. A. (2016, Eylül). Bağlanma Kaygısı İle Patolojik Kaygı Arasındaki İlişkide Kaygı Duyarlılığı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Değişken Olarak Rolünün İncelenmesi.
- Jain, S., Shapiro, S., Swanick, S., Roesch, S., Mills, P., & al., B. e. (2007). A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation Versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, and Distraction. *Annals of behavioral medicine* (33(1)), 11-21.
- Johanson, G. J. (2006). The Use of Mindfulness in Psychotherapy. *Annals of the American Psychotherapy Association*(9(2)), 15-24.
- Kabat-Zinn, J. (2012, Mart). Mindfulness For Beginners: Reclaiming The Present Moment- and Your Life.
- Kabat-Zinn. (1990). Full Catastrophe Living: Using The Wisdom of Your Body and Mind in Everyday. *Delacorte*.
- Kabat-Zinn. (1994). Wherever You Go There You Are. *Hyperion*.
- Kabat-Zinn, J., E.Wheeler, Light, T., Skillings, A., Scharf, M., & Cropley, T. (1998). Influence of a Mindfulness Meditation-based Stress Reduction Intervention on Rates of Skin Clearing in Patients with Moderate to Severe Psoriasis Undergoing Photo Therapy (UVB) and Photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine* (60(5)), 625-632.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The Clinical Use of Mindfulness Meditation for The Self Regulation of Chronic Pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 163-190.
- Kallapiran, K. S., Koo, S., Kirubakaran, R., & Hancock, K. (2015). Effectiveness of Mindfulness in Improving Mental Health Symptoms of Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Child Adolesc Ment Health*(20), 182-194.
- Kayapınar, E. (2006). Ortaöğretim Kurumları Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı (oks)'na Hazırlanan İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Afyonkarahisar İli Örneği). (*Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*).

- Kelly, W. E. (2002). Some Evidence for Nonpathological and Pathological Worry as Separate Constructs: An Investigation of Worry and Boredom. *Personality and Individual Differences*(33), 345-354.
- Kelly, W. E. (2002). Some Evidence for Nonpathological and Pathological Worry as Separate Constructs: An Investigation of Worry and Boredom. *Personality and Individual Differences*(33), 345-354.
- Kendall, C. (1992). *Anxiety Disorders in Youth Massachusetts: Allyn and Bacon.*
- Kılıççı, Y. (1980, Aralık). Ergenlikte Kişiliğin Gelişimi ve Uyumunu. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* (3).
- Kırık, A. M. (2014, Şubat). Aile ve Çocuk İlişkisinde İnternetin Yeri: Nitel Bir Araştırma. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1).
- Kısmetoğlu, G. (2019). 15 - 18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme Ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri İlişkisinin İncelenmesi. (*Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul.
- Kızıl, G. S. (2015, Eylül). Yeni Gözetim ve Jung'ın Kollektif Bilinçdışı Kuramı Arasındaki İlişkinin Filmsel Anlatım Olanakları Açısından Değerlendirilmesi. Maltepe Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Klein, M. (1961). *Narrative of a Child Analysis*. Newyork: Basic Books.
- Kocaefe, T. (2013). Özerklik Veren Ebeveynlik Stili, Bilinçli Farkındalık Seviyesi ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki. (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*).
- Koç, M. (2004). *Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.
- Kozacıoğlu, G. (1986). *Çocukların Anksiyete Düzeyleri İle Annelerin Tutumları Arasındaki İlişki*. İstanbul: İ.Ü. Edebiyat Fakültesi.
- Kozacıoğlu, G. (2012). Çocukların Anksiyete Düzeyleri İle Annelerin Tutumları Arasındaki İlişki. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 83-103.
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik* (1. b.). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal Çöküntü: Depresyon*. İstanbul: Altın Kitaplar .
- Kulaksızoğlu, A. (2013). *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi .
- Ladouceur, R., Gosselin, F., & Dugas, M. (2000). Experimental Manipulation of Intolerance of Uncertainty: A Study of a Theoretical Model of Worry. *Behaviour Research and Therapy*(38), 933–941.
- Larson, R. W., & Richards, M. H. (1994). *Divergent Realities: The Emotional Lives of Mothers, Fathers, and Adolescents*. *Basic Books*.
- Leland, M. (2015). Mindfulness and Student Success. *Journal of Adult Education*, 19-24.
- Lindberg, E. A. (2011, Ocak). Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.

- Mercer, Finucane, A., & Stewart, W. (2006). An Exploratory Mixed Methods Study of The Acceptability and Effectiveness of Mindfulness -Based Cognitive Therapy for Patients with Active Depression and Anxiety in Primary Care. *BMC Psychiatry*, 6-14.
- Miller, J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year Follow-up and Clinical Implications of a Mindfulness Meditation-based Stress Reduction Intervention in The Treatment of Anxiety Disorders. *General hospital psychiatry*(17(3)), 192-200.
- Mineka, S. v. (2006). A Contemporary Learning Theory Perspective on the Etiology of Anxiety Disorders: It's not What You Thought it was. *American Psychologist*, 10-26.
- Mowrer, O. H. (1960). Learning Theory and Behavior. Newyork.
- Muuss, R. (1990). *Problems in Growing Up in Rolf E. Muuss (eds). Adolescent Behavior and Society*. Newyork: McGraw-Hill Publishing Company.
- N.Öner, & A. Lecompte. (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Nazlıoğlu, A. G. (2019). Çocuğun Ayrılık Kaygısı İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişki. (*Yüksek Lisans Tezi*).
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Onesel. *Self and Identity*(2(2)), 85-101.
- Newbegin, I., & Owens. (1996). Self-Esteem and Anxiety in Secondary School Achievement. *Journal of Social Behavior and Personality*( 11 (3)), 521-530.
- Nichols, M. P. (2013). *Aile Terapisi Kavramlar ve Yöntemler*. İstanbul: Kaknüs Psikoloji.
- Obaid, F. P. (2013). Sigmund Freud ve Otto Rank: Kaygı ve Doğumla İlgili Tartışma ve Yüzleşmeler. *Uluslararası Psikanaliz Yıllığı*, 209-236.
- Onur, B. (1980). Ergenlikte Kaygı ve Korkular. *Eğitim ve Bilim*.
- Öner, N., & Compte, A. L. (1983). *Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Öngider, N. (2011). Anksiyete Düzeyleri Açısından Boşanmış ve Evli Anneler ile Çocuklarının İncelenmesi. *Nöropsikiyatri Dergisi*(48), 66-70.
- Özabacı, N. (2005). Öğrenci Başarısızlığının (Akademik Başarısızlığın) Nedenleri ve Bazı Pratik Çözüm Önerileri. *E Özet Eskişehir Eğitim Hizmetleri Merkezi*,(1(2)).
- Özakkaş, T. (2018). Alan Kuramının Diğer Psikanalitik Kuramlarla İlişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1-28.
- Özcan, S., & Oluk, S. (2007). İlköğretim Fen Bilgisi Derslerinde Kullanılan soruların piaget ve Bloom Taksonomisine Göre Analizi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*(8), 61-68.
- Öztürk, B. (1999). Öğrenme ve Öğretmede Dikkat. *Milli Eğitim Dergisi*, 144.
- Öztürk, M. O. (2001). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp.



- Özusta, H. Ş. (1995). Çocuklar İçin Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi* 10(34), 32-44.
- Özyeşil, Z. (2011). *Öz- Anlayış ve Bilinçli Farkındalık* (1. b.). Ankara: Maya Akademi.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim* 36(160) 224-235.
- Parker, G. (2004). Outcomes Of Assertive Community Teratment İn An NGRI Conditional Release Program. *American Journal Of Psychiatry*, 291-303.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademir, E., & Öngel, K. (2012, Kasım). Adolescence Period: Physical Growth, Psychological And Social Development Process. *Turkish Family Physical*, 3(4).
- Patton, D., & Harris, J. (2007). *Ergenlik Gelişimi ve Tarama*. (M. Mazıcioğlu, Çev.) Ankara: Güneş Tıp.
- Pirinççi, L. N. (2009, Eylül). Lise Öğrencilerinin Mükemmelliyetçilik Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Kaknüs.
- Reilly, C. E. (1999). A Cognitive Approach to Understanding and Treating Anxiety. *Human Psychopharmacology Clinical and Experimental*.(14), 16-21.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2012). Expanding our Conceptualization of and Treatment of Generalized Anxiety Disorder: Integrating Mindfulness/Acceptance- Based Approaches with Existing Cognitive-Behavioral Models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 54–68.
- Roemer, L., Lee, J., Salters-Pedneault, K., Erisman, S., Orsillo, S., & Mennin, D. (2009). Mindfulness and Emotion Regulation Difficulties in Generalized Anxiety Disorder: Preliminary. *Behavior Therapy*, 40(2), 142.
- Salmon P, S. S. (2004). Mindfulness meditation in clinical practice. *Cognitive and Behavioral Practice*(11(4), ), 434-446.
- Salmon, P., & vd. (2004). Mindfulness Meditation in Clinical Practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 434–446.
- Santrock, J. W. (2015). *Yaşam Boyu Gelişim/Gelişim Psikolojisi* (13. Basımdan Çeviri b.). Nobel Akademi.
- Saygı, D. (2011). Ebeveyn– Çocuk İlişkisi Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Anne– Çocuk İlişkisinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (*Yüksek Lisans Tezi*).İstanbul.
- Sears, S., & Kraus, S. (2009). I Think Therefore I am: Cognitive Distortions and Coping Style as Mediators for The Effects of Mindfulness Meditation on Anxiety, Positive and Negative Affect and Hope. *Journal of Clinical Psychology*, 561-573.
- Sekmenli, T. (2000). Lise 1. Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk Düzeyleri ile Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (*Yüksek Lisans Tezi*).

- Semple, R. J., Lee, J., & Rosa, D. (2009, April ). A Randomized Trial of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children: Promoting Mindful Attention to Enhance Social-Emotional Resiliency in Children. *Journal of Child and Family Studie.*
- Shapiro, S., Schwartz, G., & Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine.*(21(6)), 581-599.
- Sims, A. a. (1993). *Psychiatry*. London: Bailliere Tindal Limited.
- Spielger C.D., Gorsuch, R.I.,& Lushene, R.E. (1964). The State- Trait Anxiety İVENTORY (STAI):Test Manual for Form A. *Journal of Nervous and Mental Disease* (136). 124-130
- Spielger C.D. (1989). State- Trait Anxiety İVENTORY. Bibliography. Palto Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stewart, S., Karp, J., Pihl, R., & Peterson, A. (1997). Anxiety Sensitivity and Selfreported Reasons for Drug Use. *Journal of Substance Abuse*(9), 223-240.
- Tacı, M. C. (2017, Şubat). Bilinçli Farkındalığın, Mutlak Gerçek İhtiyacı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkide Aracı Değişken Rolü. İstanbul Arel Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Tahiroğlu, A. Y., Avcı, A., & Çekin, N. (2008). Çocuk İstismarı, Ruh sağlığı ve Adli Bildirim Zorunluluğu. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*(9), 1-7.
- Toprak, Z., & Bacak, S. Ç. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 33(2), 306-317.
- Tuncer, N. (2007). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık Ve Yaşam Doymu Düzeylerinin İncelenmesi. Işık Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Turhan, Ç. (2017, Haziran). Anne Babası Boşanmış 9-12 Yaşlarındaki Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Haliç Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü.İstanbul.
- Tükel, R. (2000). *Anksiyete Bozuklukları*. Ankara: Çizgi Tıp.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 12-16.
- Twenge, J. (2000). The Age of Anxiety? Birth Cohort Change in Anxiety and Neuroticism 1952-1993. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10007-1021.
- Uğur, B. (2014). Günümüzde Kadının Boşanma Deneyimleri: Akademisyen Kadınlar Üzerine Bir Araştırma. *Mediterranean Journal of Hu Düzeyinin Manities*(4(2)), 293-326.
- Ulutaş, İ., & Alisinanoğlu, F. (2003). Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğilim ve Bilim*, 28(128), 65-71.

- Ulutaş, İ., & Demiriz, S. (2003). 9-12 Yaş Çocuklarının Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 1-9.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2015, Haziran 24). Learning To Live Together: <http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/youth/youth-definition/> adresinden alınmıştır
- Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi. Ankara.
- Ünalın, P. C., Kaya, Ç. A., Akgün, T., Yıkılhan, H., & İşgör, A. (2007). Birinci Basamakta Ergen Sağlığına Yaklaşım. *Researchgate*.
- Vøllestad, J., Nielsen, M., & Nielsen, G. (2012, September). Mindfulness- and Acceptance-Based Interventions for Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis. *NCBI-US National Library of Medicine National Institutes of Health*.
- Vøllestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. (2011, April). Mindfulness-Based Stress Reduction for Patients with Anxiety Disorders: Evaluation in a Randomized Controlled Trial. *NCBI-US National Library of Medicine National Institutes of Health*.
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, Brain, and Culture* (2. b.). Newyork.
- Yağmur, M. (2017). Migren Cerrahisine Başvuran Hastalarda Anksiyete, Depresyon, Yaşam Kalitesini Değerlendirme Çalışması. Sosyal Bilimler Enstitüsü/ İstanbul Gelişim Üniversitesi, 28.
- Yalom. (1980). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Z. İyidoğan, Çev.) İstanbul: Kabcacı.
- Yavuz, M., Çalkan, B., Sönmez, E., Tetik, G., & Kadak, M. T. (2009). Ergen Yaş Grubunda Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Turk J Child Adolesc Ment Health*(26(2)), 68-74.
- Yavuzer, H. (1994). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi .
- Yıldırım, D. D. (2018, Temmuz 20). 10-14 Yaş Ergenlerin Öz Yeterlik Düzeyinin Anksiyete Duyarlılığı ve Ebeveyn Tutumu ile İlişkisinin İncelenmesi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, M., Sezen, A., & İ.Yenen. (2007). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde Durumluluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Akademik Güdülenmeler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *D.E.Ü İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 213-239.
- Zeidan, F., Johnson, S., Diamond, B., David, Z., & P., G. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and cognition*.(19(2)), 597-605.
- Zorbaz, S. D. (2018, Aralık). Ebeveyn Özyetkinliğinin Yordayıcısı Olarak Ebeveyn – Çocuk İlişkisi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*(46), 144-153.
- World Health Organization (WHO). (2020). Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/en/)

## EK 1

### BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Tarih: ..../..../....

Değerli katılımcı,

Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Hayat Boğday tarafından Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan danışmanlığında yürütülen bu araştırmanın amacı ergen ve annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin aracı etkisini incelemektir.

Araştırma için sizden istediğimiz, size ilettiğimiz formlardaki her soruyu tek tek okuyarak size en uygun yanıtları vermenizdir. Bu uygulama yaklaşık 15 dakika sürecektir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu formu okuyup onaylamanız, Araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra geri çekilme hakkına sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Araştırmaya dair bilgi edinmek istediğinizde araştırmacıya 0538 872 51 89 numaralı telefon ve *hayatbogday@gmail.com mail* adresinden ulaşabilirsiniz.

Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorsanız, lütfen aşağıdaki onay bölümünü doldurup imzalayınız.

#### **Katılımcı Beyanı:**

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda Hayat BOĞDAY tarafından yürütülen ve Dr. Öğr. Üyesi Z Deniz Aktan tarafından yönetilen bu çalışma hakkında yukarıda verilen bilgileri okudum. Katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını anladım. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Tarih: ..../..../....

Katılımcı İmza:

Tanık İmza:

## **EK 2**

### **BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU**

#### **“Ergenler ve Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide, Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracı Etkisi”**

##### **Başlıklı Tez Araştırması İçin**

**Katılımcı için Bilgiler:**

Tarih: ...../...../..

Bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan gözetiminde Işık Üniversitesi Çocuk Ergen Alt Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü bitirme tezi dâhilinde Hayat Boğday tarafından yürütülmekte olup, araştırmanın amacı “Ergen ve Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide, Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracı Etkisini” incelemektir.

**Araştırma için sizden yapmanızı istediğimiz, size ilettiğimiz formlardaki her soruyu tek tek okuyarak size en uygun yanıtları vermenizdir. Anlamadığınız sorularda araştırmacıdan yardım isteyebilirsiniz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmanız halinde kişisel bilgilerinizin gizliliğine saygı gösterilecek, araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında da özenle korunacaktır. Veriler, kimlik bilgileriniz gizli kalmak koşuluyla bu ve farklı araştırmalarda kullanılacaktır.**

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir.

Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmak istiyorsanız aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz ve imzalayınız.

Araştırmaya dair bilgi edinmek istediğinizde araştırmacıya 0538 872 51 89 numaralı telefon ve *hayatbogday@gmail.com mail* adresinden ulaşabilirsiniz.

##### **Katılımcının Beyanı:**

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı’nda Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan gözetiminde Hayat Boğday tarafından yürütülen bu çalışma hakkında verilen yukarıdaki bilgileri okudum. Yapılan tüm açıklamaları ayrıntıları ile anlamış bulunuyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Tarih: ...../...../.....

Katılımcı İmza:

Veli İmza:

Tanık İmza:

Araştırmacı İmza:



**12) Okul başarınızı nasıl değerlendirirsiniz?**

Düşük ( ) Orta ( ) İyi ( ) Çok İyi ( )

**13) Anneniz ile günde ortalama kaç saat vakit geçirirsiniz?**

1 saatten az ( ) 1-3 saat ( ) 3-5 saat ( ) 5 saat ve fazlası ( )

**14) Annenizin kaygı düzeyini nasıl değerlendirirsiniz?**

1)Düşük ( ) 2) Orta ( ) 3) Yüksek ( )

**15) Kendi kaygı düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?**

1)Düşük ( ) 2) Orta ( ) 3) Yüksek ( )

**16) Günlük yaşamımda dikkatimi sadece “şu anki” deneyimlerime odaklarım.**

1)Nadiren ( ) 2) Her zaman ( ) 3) Hiçbir Zaman ( )

**17) Daha önce hiç psikolojik desteğe ihtiyaç duydunuz mu?**

1) Evet 2) Hayır

**18) Psikolojik tedavi/terapi alıyor musunuz?**

Evet ( ) Hayır ( )

**19) Daha önce psikiyatrik bir ilaç kullandınız mı?**

1) Evet 2) Hayır

## Ek-4

### Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

Cinsiyet:.....Yaş:..... Meslek:.....  
Tarih:...../...../.....

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifade-ler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğiniz ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim.	(1)	( 2 )	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum.	(1)	( 2 )	(3)	(4)
3.	Su anda sınırlarım gergin.	(1)	( 2 )	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim.	(1)	( 2 )	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim.	(1)	( 2 )	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok.	(1)	( 2 )	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	( 2 )	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	( 2 )	(3)	(4)
9.	Şu anda kaygılıyım	(1)	( 2 )	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	( 2 )	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	( 2 )	(3)	(4)
12.	Şu anda asabım bozuk	(1)	( 2 )	(3)	(4)
13.	Çok sinirliyim	(1)	( 2 )	(3)	(4)
14.	Sınırlarımın çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	( 2 )	(3)	(4)
15.	Kendim rahatlamış hissediyorum	(1)	( 2 )	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	( 2 )	(3)	(4)
17.	Şu anda endişeliyim	(1)	( 2 )	(3)	(4)
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	( 2 )	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	( 2 )	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	( 2 )	(3)	(4)



## Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinin Devamı

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	( 2 )	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	( 2 )	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	( 2 )	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	( 2 )	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	( 2 )	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	( 2 )	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	( 2 )	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	( 2 )	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	( 2 )	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	( 2 )	(3)	(4)
31.	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	( 2 )	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	( 2 )	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	( 2 )	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	( 2 )	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	(1)	( 2 )	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum.	(1)	( 2 )	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	(1)	( 2 )	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.	(1)	( 2 )	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	( 2 )	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.	(1)	( 2 )	(3)	(4)

## Ek-5

### Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

**Açıklama:** Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminiz **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1	2	3	4	5	6
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.					1 2 3 4 5 6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim.					1 2 3 4 5 6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.					1 2 3 4 5 6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.					1 2 3 4 5 6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.					1 2 3 4 5 6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.					1 2 3 4 5 6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik olarak bağlanmış gibi yapıyorum.					1 2 3 4 5 6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.					1 2 3 4 5 6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam.					1 2 3 4 5 6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığının farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.					1 2 3 4 5 6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.					1 2 3 4 5 6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.					1 2 3 4 5 6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.					1 2 3 4 5 6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.					1 2 3 4 5 6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.					1 2 3 4 5 6

## ÖZGEÇMİŞ

11 Ekim 1996'da Hatay'da doğdu.2018 yılında İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldu.2020 yılında Işık Üniversitesinde Klinik Psikoloji Yüksek lisansını tamamladı.2018-2019 yılları arasında özel bir eğitim kurumunda psikolojik danışman olarak çalıştı. Araştırma alanları çocuk ve ergen psikolojisidir.

Yayımlar:

Anadolu Psikiyatri Dergisi (SCI-EXPANDED)- Lise Öğrencilerinde Somatizasyon, Aleksitimi ve Ruhsal Sorunlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Kesitsel Bir Çalışma

( 27 Aralık, 2018)