

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI



**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN
ALGILADIKLARI EBEVEYN RED-KABUL DÜZEYİ, SOSYAL
GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ÖZ-DUYARLILIK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Yasin PINAR

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Hatice EPLİ

SAMSUN
2023

TEZ KABUL VE ONAYI

Yasin PINAR tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Hatice EPLİ danışmanlığında hazırlanan “BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN ALGILADIKLARI EBEVEYN RED-KABUL DÜZEYİ, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ÖZ-DUYARLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından ----- tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Xxxxx XXXX Ondokuz Mayıs Üniversitesi Ana Bilim Dalı	☐ Kabul ☐ Ret
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Xxxxxxx XXXX Ondokuz Mayıs Üniversitesi Ana Bilim Dalı	☐ Kabul ☐ Ret
Üye	Doç. Dr. Xxxxx XXXX Ondokuz Mayıs Üniversitesi Ana Bilim Dalı	☐ Kabul ☐ Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Ahmet TABAK
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi ?

Evet ☒ (Gerekli ise ekler kısmına ekleyiniz)

Hayır ☐

... / ... / 2023
Yasin PINAR

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı: BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN ALGILADIKLARI EBEVEYN RED-KABUL DÜZEYİ, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ÖZ-DUYARLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 29/05/2023 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : 10%

Tek kaynak oranı : 3% çıkmıştır.

... / ... / 2023
Dr. Öğr. Üyesi Hatice EPLİ

ÖZET

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN ALGILADIKLARI EBEVEYN RED-KABUL DÜZEYİ, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ÖZ- DUYARLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yasin PINAR
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Yüksek Lisans, Haziran/2023
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Hatice EPLİ

Bu araştırmanın temel problemi: Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin algıladıkları ebeveyn red-kabul düzeyi, sosyal görünüş kaygısı ve öz duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın yöntemi, nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel desen olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini 18-29 yaş arasındaki 590 kişiden oluşmaktadır. ilgili literatür taranmış ve buradan hareketle araştırmaya konu olan değişkenler arasında iki adet kuramsal model oluşturulup araştırma bu değişkenler üzerine kurgulanmıştır. Bu kurgu kapsamında, ilgili değişkenler arasında yordayıcı ilişkiler ve algılanan ebeveyn red-kabul düzeyi ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisinde öz duyarlılığın aracı rolü sınanmıştır. Ayrıca algılanan ebeveyn red-kabul düzeyi, sosyal görünüş kaygısı düzeyi ve öz duyarlılık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Oluşturulan kuramsal modellerin test edilmesinde Yapısal Eşitlik Modellemesinden (YEM) yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak için uygun yol modelleri oluşturulmuştur. Doğrulamalı Faktör Analiz (DFA) ile test edilen kuramsal modellerin kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğu belirlenmiştir.

Veriler üzerinde betimsel istatistik, doğrusal korelasyon ve aracılık analizi tekniği prosedürü yürütülmüştür. Analizler sırasında SPSS ve AMOS paket programlarından yararlanarak, bulgular değerlendirilmiştir. Bulgular sonucunda beliren yetişkinlerde, algılanan anne red-kabul düzeyinin sosyal görünüş kaygısını pozitif yönde yordadığı, algılanan anne red-kabul düzeyinin öz duyarlılığı negatif yönde yordadığı, algılanan baba red-kabul düzeyinin sosyal görünüş kaygısını pozitif yönde yordadığı, algılanan baba red-kabul düzeyinin öz duyarlılığı negatif yönde yordadığı, öz duyarlılık düzeyinin sosyal görünüş kaygısını negatif yönde yordadığı görülmüştür. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi neticesinde, anne red-kabul ile sosyal görünüş kaygısı arasında öz duyarlılığın kısmi aracı rolü ve baba red-kabul ile sosyal görünüş kaygısı arasında öz duyarlılığın kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Anne red-kabul, baba red-kabul, sosyal görünüş kaygısı ve öz duyarlılık puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Algılanan Ebeveyn Red-Kabul, ,Sosyal Görünüş Kaygısı, Öz Duyarlılık, Yapısal Eşitlik Modellemesi, Yol Analizi, Aracılık Analizi

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED PARENTAL REJECTION-ACCEPTANCE LEVEL, SOCIAL APPEARANCE ANXIETY, AND SELF-COMPASSION IN INDIVIDUALS IN EMERGING ADULTHOOD

Yasin PINAR

Ondokuz Mayıs University

Graduate School of Education

Department of Educational Sciences

Guidance and Psychological Counseling Program

Master, June/2023

Advisor: Assist. Prof. Dr. Hatice EPLİ

The main problem of this research is to examine the relationship between perceived parental rejection-acceptance level, social appearance anxiety and self-compassion of individuals in emerging adulthood. The method of the research was determined as the correlational design, one of the quantitative research methods. The sample of the study consists of 590 people between the ages of 18-29. The relevant literature was searched and two theoretical models were created among the variables that were the subject of the research, and the research was built on these variables. Within the scope of this construct, the predictive relationships between the related variables and the mediating role of self-compassion in the relationship between perceived parental rejection-acceptance level and social appearance anxiety were tested. In addition, it was examined whether the perceived parental rejection-acceptance level, social appearance anxiety level and self-compassion level differed according to gender. Structural Equation Modeling (SEM) was used to test the theoretical models created. Appropriate path models were created to reveal the relationships between the variables. It was determined that the theoretical models tested with Confirmatory Factor Analysis (CFA) had acceptable fit indices.

Descriptive statistics, linear correlation and mediation analysis technique procedures were carried out on the data. During the analysis, the findings were evaluated by using SPSS and AMOS package programs. As a result of the findings, it was found that perceived maternal rejection-acceptance level positively predicted social appearance anxiety, perceived maternal rejection-acceptance level predicted self-compassion negatively, perceived father rejection-acceptance level positively predicted social appearance anxiety, perceived father rejection-acceptance level predicted self-compassion negatively. It was seen that the level of self-compassion predicted the social appearance anxiety negatively. As a result of the examination of the relationships between the variables, it was determined that there was a partial mediating role of self-compassion between maternal rejection-acceptance and social appearance anxiety, and a partial mediator role of self-compassion between father rejection-acceptance and social appearance anxiety. In addition, it was determined that maternal rejection-acceptance, father-rejection-acceptance, social appearance anxiety and self-compassion scores did not differ according to gender.

Keywords: Perceived Parental Rejection-Acceptance, Social Appearance Anxiety, Self-Compassion, Structural Equation Modeling, Pathway Analysis, Mediation Analysis

ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

Çalışma sürecinde sabrıyla, ilgisiyle, anlayışıyla beni destekleyen, bilgi ve tecrübesinden oldukça yararlandığım, bana ayırdığı vaktin her saniyesi çok değerli olan kıymetli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Hatice Epli'ye teşekkürü borç bilirim.

Bu noktaya gelmemde ve kendimi geliştirmemde büyük payı olan, hayatımın her döneminde maddi ve manevi beni destekleyip, yalnız bırakmayan sevgili annem Gülhan PINAR, sevgili babam Erol PINAR, değerli ablam ve ağabeyim Derya PINAR ve Onur PINAR'a ve Teyzem Şerife YILMAZ KURT'a şükran borçluyum.

Çalışma sürecinde ne zaman yardıma ihtiyacım olsa yardımını esirgemeyen değerli arkadaşlarım Emine BALTACI, Gül BOYUNSUZ, Eyüp ve Zeliha TÜRKMEN'e çok teşekkür ederim.

Araştırmanın veri toplama sürecinde çalışmama katılan tüm kişilere ve tez çalışması boyunca emeği geçen herkese çok teşekkür ederim.

Göstermiş olduğu sabır, anlayış ve özveriden dolayı çalışmanın tamamlanmasında manevi katkı sağlayan Rabia Büşra GEMALMAZ'a yürekten teşekkür ederim.

Yasin PINAR

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	ii
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	viii
TABLolar DİZİNİ	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	7
1.3. Araştırma Hipotezleri	8
1.4. Sınırlılıklar	9
1.5. Sayıtlar (Varsayımlar)	9
1.6. Araştırmanın Önemi	9
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	11
2.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi	11
2.1.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi Ayırt Edici Özellikleri	12
2.1.1.1. İstikrarsızlık	13
2.1.1.2. Kendine Odaklanma	13
2.1.1.3. Ergenlik ve Yetişkinlik Arasında Kalma	14
2.1.1.4. Olanakların Bol Olması	14
2.1.1.5. Kimlik Oluşturma	15
2.2. Ebeveyn Kabul-Red Kuramı	15
2.2.1. Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu	17
2.2.2. Kontrol Boyutu	18
2.2.3. Fenomenolojik Yaklaşım	18
2.2.4. EKAR Kuramının Alt Boyutları	19
2.2.4.1. EKAR Kişilik Alt Boyutu	19
2.2.4.1.1. Bağımlılık veya Savunucu Bağımsızlık	20
2.2.4.1.2. Duygusal Tepkisizlik	21
2.2.4.1.3. Duygusal Tutarsızlık	21
2.2.4.1.4. Düşmanlık ve Saldırganlık	21
2.2.4.1.5. Olumsuz Öz Saygı	22
2.2.4.1.6. Olumsuz Öz Yeterlilik	22
2.2.4.1.7. Olumsuz Dünya görüşü	23
2.2.4.2. Başa Çıkma Alt Boyutu	23
2.2.4.3. Sosyo-Kültürel Sistem Alt Boyutu	24
2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı	25
2.3.1. Sosyal Kaygı	25
2.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Kavramı	26
2.4. Öz Duyarlık	28
2.4.1. Duyarlık Kavramı	28
2.4.2. Öz Duyarlık Kavramı	30
2.4.3. Öz Duyarlığın Bileşenleri	31
2.4.3.1. Öz Sevecenlik	32
2.4.3.2. Paylaşımların Bilincinde Olma	33
2.4.3.3. Bilinçlilik	34
2.4.4. Öz Duyarlık Ne Değildir?	35

2.5. Sosyal Görünüş Kaygısı, Algılanan Ebeveyn Kabul-Red Düzeyi ve Öz Duyarlık ile İlgili Bazı Araştırmalar	36
3. YÖNTEM.....	42
3.1. Katılımcılar	42
3.2. Araştırmanın Modeli	44
3.2.1. Ölçüm Modelinin Oluşturulması	46
3.2.2. Verinin Özellikleri İle İlgili Konular ve YEM Varsayımlarının İncelenmesi.....	48
3.2.2.1. Kayıp Verilerin İncelenmesi	48
3.2.2.2. Aykırı Değerlerin İncelenmesi.....	48
3.2.2.3. Tek ve Çok Değişkenli Normal Dağılımın İncelenmesi	49
3.2.2.4. Eş Varyanslılığın İncelenmesi	50
3.2.2.5. Doğrusallığın İncelenmesi	50
3.2.2.6. Örneklem Hacminin İncelenmesi.....	51
3.2.2.7. Çoklu Ölçümün İncelenmesi.....	51
3.2.2.8. Çoklu Doğrusal Bağlantının İncelenmesi	52
3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları	52
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	53
3.3.2. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği – Yetişkin Kısa Form (EKRÖ/K)	53
3.3.2.1. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne Kısa Formuna Yönelik Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) Bulguları	54
3.3.2.2. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne Kısa Formu Güvenirlik Bulguları.....	56
3.3.2.3. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Baba Kısa Formuna Yönelik Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) Bulguları	57
3.3.2.4. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Baba Kısa Formu Güvenirlik Bulguları	58
3.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	59
3.3.3.1. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) Bulguları	59
3.3.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Güvenirlik Bulguları.....	61
3.3.4. Öz Duyarlık Ölçeği	61
3.3.4.1. Öz Duyarlık Ölçeği Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) Bulguları	62
3.3.4.2. Öz Duyarlık Ölçeği Güvenirlik Bulguları.....	64
3.4. Veri Toplama İşlemi	65
3.5. Veri Analiz İşlemi	65
4. BULGULAR.....	67
4.1. Betimleyici Verilerin Analizi.....	67
4.2. Algılanan Anne Kabul-Red, Algılanan Baba Kabul-Red, Öz Duyarlık ve Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puanlarının Cinsiyetine Göre İncelenmesi	67
4.3. Model-A'ya İlişkin Bulgular	68
4.4. Model-B'ye İlişkin Bulgular	73
4.5. Sonuç	78
5. TARTIŞMA.....	79
5.1. Model-A ve B'ye İlişkin Tartışma ve Sonuç	79
5.1.1. Hipotez A1- Hipotez B1'e İlişkin Bulguların Yorumlanması	80
5.1.2. Hipotez A2-Hipotez B2'ye İlişkin Bulguların Yorumlanması	82
5.1.3. Hipotez A3- Hipotez B3'e İlişkin Bulguların Yorumlanması	85
5.1.4. Hipotez A-Hipotez B'ye İlişkin Bulguların Yorumlanması	88
5.2. Demografik Değişkenlere Yönelik Fark Testinden Elde Edilen Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması.....	89
5.3. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Öneriler	92
5.3.1. Araştırmanın Güçlü Yönleri.....	92
5.3.2. Öneriler	92
KAYNAKLAR	94
EKLER	111
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	111
Ek 2: Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (Anne-Baba Kısa Form)	112

Ek 3: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	113
Ek 4: Öz Duyarlık Ölçeği	113
Ek 5: Etik Kurul Kararı.....	114
ÖZ GEÇMİŞ	115



SİMGELER VE KISALTMALAR

Akt	:Aktaran
β	:Regresyon Katsayısı
GA	:Güven Aralığı
N	:Katılımcı Sayısı
p	:Anlamlılık Düzeyi
R^2	:Determinasyon Katsayısı
r	:Korelasyon Değeri
sd	:Serbestlik Derecesi
SH	:Standart Hata
SS	:Standart Sapma
vd	:ve diğerleri
$\bar{X}$	:Aritmetik Ortalama
AMOS	:Moment Yapılarının Analizi Programı
DFA	:Doğrulayıcı Faktör Analizi
EKAR	:Ebeveyn Kabul-Red Kuramı
EKRÖ/K	:Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Kısa Form
SPSS	:Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
YEM	:Yapısal Eşitlik Modellemesi
AGFI	:Ayarlanmış Uyum İyiği İndeksi
CFI	:Karşılaştırılmalı Uyum İyiği İndeksi
CMIN	:Ki-Kare
GFI	:Uyum İyiği İndeksi
IFI	:Artan Uyum İndeksi
RMR	:Hata Kareler Ortalaması
RMSEA	:Yaklaşık Hata Kareler Ortalamasının Karekökü
TLI	:Tucker-Lewis İndesi
VIF	:Varyans Şişirme Faktörü

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1. Algılanan Anne Kabul-Red, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Duyarlık Arasındaki İlişkiye Dair Kurgulanan Teorik Model-A.....	47
Şekil 3.2. Algılanan Baba Kabul-Red, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Duyarlık Arasındaki İlişkiye Dair Kurgulanan Teorik Model-B.....	47
Şekil 3.3. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne Kısa Formuna Yönelik Doğrulamalı Faktör Analizi AMOS Diyagramı.....	55
Şekil 3.4. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Baba Kısa Formu Doğrulamalı Faktör Analizi AMOS Diyagramı.....	57
Şekil 3.5. Sosyal Görünüş Kaygısı Doğrulamalı Faktör Analizi AMOS Diyagramı.....	60
Şekil 3.6. Öz Duyarlık Ölçeği Doğrulamalı Faktör Analizi AMOS Diyagramı.....	63
Şekil 4.1. Anne Kabul-Red, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Duyarlık Arasındaki Doğrulamalı Ölçme Modelinin AMOS Diyagramı.....	68
Şekil 4.2. Algılanan Anne Kabul-Red, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Duyarlık Arasındaki İlişkiye Dair Kurgulanan Teorik Model-A AMOS Diyagramı.....	70
Şekil 4.3. Baba Kabul-Red, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Duyarlık arasındaki doğrulamalı ölçme modelinin AMOS Diyagramı.....	73
Şekil 4.4. Algılanan Baba Kabul-Red, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Duyarlık Arasındaki İlişkiye Dair Kurgulanan Teorik Model-A AMOS Diyagramı.....	75

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Örneklemenin Demografik Değişkenlere Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	42
Tablo 3.2. Uyum İndeksleri İçin Kritik Değerler.....	46
Tablo 3.3. Araştırmanın Değişkenlerine Ait Çarpıklık Basıklık Değerleri.....	49
Tablo 3.4. Model-A için BOX-M Test Sonucu.....	50
Tablo 3.5. Model-B için BOX-M Test Sonucu.....	50
Tablo 3.6. Algılanan Anne Kabul-Red, Algılanan Baba Kabul-Red, Öz Duyarlık ve Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puanları Arasındaki İlişki.....	51
Tablo 3.7. Model-A Bağımsız Değişkenlerine Ait Tolerance ve VIF Değerleri.....	52
Tablo 3.8. Model-B Bağımsız Değişkenlerine Ait Tolerance ve VIF Değerleri.....	52
Tablo 3.9. Cronbach Alpha Güvenirlik Derecesi Tablosu.....	53
Tablo 3.10. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne Kısa Formu DFA'ya Ait Uyum İndeksi Değerleri.....	56
Tablo 3.11. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne Kısa Formu ve Faktörlerine Ait Güvenirlik Analizi Tablosu.....	56
Tablo 3.12. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Baba Kısa Formu DFA'ya Ait Uyum İndeksi Değerleri.....	58
Tablo 3.13. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Baba Kısa Formu Faktörlerine Ait Güvenirlik Analizi Tablosu.....	58
Tablo 3.14. Modifikasyon Öncesi ve Modifikasyon Sonrası Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Doğrulamalı Faktör Analizi Uyum İndeksleri.....	60
Tablo 3.15. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği DFA'ya Ait Uyum İndeksi Değerleri.....	61
Tablo 3.16. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğine Ait Güvenirlik Analizi Tablosu.....	61
Tablo 3.17. Modifikasyon Öncesi ve Modifikasyon Sonrası Öz Duyarlık Ölçeği Doğrulamalı Faktör Analizi Uyum İndeksleri.....	63
Tablo 3.18. Öz Duyarlık Ölçeği DFA'ya Ait Uyum İndeksi Değerleri.....	64
Tablo 3.19. Öz Duyarlık Ölçeği ve Faktörlerine Ait Güvenirlik Analizi Tablosu.....	64
Tablo 4.1. Araştırmanın Değişkenlerine Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	67
Tablo 4.2. Algılanan Anne Kabul-Red, Algılanan Baba Kabul-Red, Öz Duyarlık ve Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puanlarının Cinsiyetine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları.....	68
Tablo 4.3. Modifikasyon Öncesi ve Modifikasyon Sonrası Model-A'nın Doğrulamalı Faktör Analizi Uyum İndeksleri.....	69
Tablo 4.4. Yol Analizi Yapılan Model-A Ait Uyum İndeksi Değerleri.....	69
Tablo 4.5. Model-A'ya İlişkin Standartize Edilmiş Doğrudan ve Dolaylı Yol Katsayıları.....	70
Tablo 4.6. Hipotez A ₁ İçin Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları.....	71
Tablo 4.7. Hipotez A ₂ ve Hipotez A ₃ İçin Hesaplanan Standardize Edilmemiş ve Edilmiş Yol Katsayıları.....	71
Tablo 4.8. Yol Analizi Yapılan Nihai Modele-A'ya Ait Uyum İndeksi Değerleri.....	72
Tablo 4.9. Modifikasyon Öncesi ve Modifikasyon Sonrası Model-B'nin Doğrulamalı Faktör Analizi Uyum İndeksleri.....	74

Tablo 4.10. Yol Analizi Yapılan Model-B Ait Uyum İndeksi Değerleri.....	74
Tablo 4.11. Model-B'ye İlişkin Doğrudan ve Dolaylı Yol Katsayıları.....	75
Tablo 4.12. Hipotez B1 İçin Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları.....	76
Tablo 4.13. Hipotez B ₂ ve Hipotez B ₃ İçin Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları...	76
Tablo 4.14. Yol Analizi Yapılan Nihai Modele-B'ya Ait Uyum İndeksi Değerleri.....	77



1. GİRİŞ

Çalışmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşadığı sosyal görünüş kaygısıyla ilişkili olabileceği düşünülen algılanan ebeveyn kabul-reddi ve öz duyarlılığın ilişkisi incelenmiştir. Araştırma; giriş, kuramsal çerçeve, yöntem, bulgular, tartışma ve sonuç olmak üzere 5 bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın birinci bölümünde; problem durumu, amaç, hipotezler, sınırlılıklar, sayıtlar ve önem bulunmaktadır. Araştırmanın ikinci bölümünde; beliren yetişkinlik, ebeveyn kabul-red kuramı, sosyal görünüş kaygısı ve öz duyarlılık ile ilgili bilgiler alanyazına dayalı olarak aktarılmış ve bu konularla ilgili yürütülmüş bazı çalışmalara yer verilmiştir. Üçüncü bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama işlemi ve veri analiz işlemine değinilmiştir. Araştırmanın dördüncü bölümünde bulgular ve sonuç bulunmaktadır. Beşinci bölümde ise tartışma ve öneriler yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinin arasında konumlanan beliren yetişkinlik dönemi, arasında kaldığı bu dönemlerin benzer özelliklerini bünyesinde barındırsa da kendi özelinde belli başlı niteliklere sahip, bu iki gelişimsel dönemden oldukça ayrı ve özelliklerin olduğu gelişimsel bir zaman dilimidir. Beliren yetişkinlik döneminin yaş aralığını kesin sınırlarla çizmek mümkün olmasa da 18-29 (Ort. 18-25) yaşlar arasını kapsadığı söylenebilir (Arnett, 2000; Atak, 2011).

Bu dönem esas olarak kişilerin karşı cinsle kalıcı duygusal ilişkiler kurmaya çalışması, iş hayatına geçiş denemeleri yapması, dünya görüşünü oluşturmaya ve yaşam tercihlerine yönelik kimlik arayışlarının olması ile tanımlanır. Ayrıca gelecekteki yaşamına büyük etkileri bulunacak seçimler yapmada kararsızlık yaşadıkları, odağını kendine çevirdikleri, kendilerini çeşitli yaşam durumları karşısında arada kalmış olarak buldukları ve birçok değerli olanakla karşılaştıkları bir dönemdir. Bu dönem her ne kadar olanaklarla dolu olsa da bazı zorlu gelişim görevleriyle baş etme mecburiyetini içerisinde taşır (Arnett, 2015; Arnett, 2000; Atak, 2011).

Beliren yetişkinler için yakın ilişkiler geliştirmek önemli gelişimsel gereklere sahiptir. Temel sosyal etkileşim unsurlarını iş/okul/yakın arkadaşlar ve romantik duygular beslenen insanın oluşturduğu bu dönemde beliren yetişkinlerden işlevsel sosyal ilişkiler kurmaları yönünde bir beklenti vardır. Bu dönemde yakın

ilişkiler gerçekleştirememek, sosyal ortamlardan uzak durmak bireylerin yalıtılmışlık hissi duymasına meydan verebilmektedir (Santrock, 2015). Sosyalleşmenin kişinin yaşamındaki pek çok alana olan etkisinden dolayı yaşam tatminini etkileyebileceği söylenebilir. Bu bakımdan düşünüldüğünde, kişilerin sosyal yaşamında diğer insanlar tarafından çekici ve etkileyici olarak algılanmak arzusunda olduğu görülebilir (Meral, 2018).

Beliren yetişkinlik dönemi içerisinde önemli bir yer tutan ve yine bu dönemin gelişimsel bir görevi olan romantik ilişki kurup sürdürme uğraşı beliren yetişkin yaşamının odağında yer almaktadır. Bunun içindir ki bu ilişkilerin kurulması oldukça önemlidir (Arnett, 2000; Goldstein vd., 2008). Beliren yetişkinler duygusal yakınlık kurduğu insanda kendisini cezbeden ya da itici gelen niteliklerin farkına varır. Öte yandan yakınlık hissettiği kişilerin kendilerini nasıl bir şekilde değerlendirdiklerini ve algıladıklarını öğrenir (Arnett, 2000). Duygusal sıcaklık hissettiği kişilerce olumsuz değerlendirilebileceği kaygısı taşıyan kişiler, karşı cinsle ilişkiler oluşturmada zorluk yaşayabilir dolayısıyla da bu dönemin gelişimsel görevi olan aile kurmada başarısız olabilirler.

Çalışmaya konu olan beliren yetişkinlik dönemi içerisinde sosyalleşme ve sosyal bağ kurma önemli bir yer tutar. Bu çabada internet, ilişkileri başlatma ya da sürekli kılma önemli bir enstrümandır. Bu fikri destekler nitelikte olan, 2013 senesinde yayımlanan bir çalışma raporunun bildirdiğine göre internet kullanıcısı sayısı en yüksek 18-29 yaş aralığında olup %83'lük bir orana denk gelmektedir (Duggan & Brenner, 2013). Bu yaş aralığı, kitle iletişim araçlarına yoğun bir şekilde maruz kaldığından, medyanın empoze ettiği idealize edilmiş beden algısı, kişilerin kendi bedenleriyle ilgili duygu, düşünce ve tutumlarını şekillendirmekte ve dış görünüşe verilecek önem ve anlam konusunda koşullandırmaktadır (Tezcan, 2009).

Sosyal medyanın yaygın kullanımı, geniş bir toplum kesiminde onay alma arzusu ve beğenilme gereksinimine sebebiyet vermiştir. Bu durum insanların fiziksel görünümlerine yönelik endişe duymalarına ve öz güvenlerinin düşmesine neden olmaktadır. Sosyal medya içerisinde görünümü iyi olan insanların diğerlerince daha çekici olarak algılanması ve iletişime geçmek için daha fazla tercih edilir olması sebebiyle başkaları üzerinde olumlu bir etki bırakmak isteyen kişiler bu konuda daha fazla çaba harcamaktadır (Doğan, 2010).

Gençler, çevresinin ve kendisinin yapılandığı değer yargıları aracılığıyla kendi bedenini algılama şeklini biçimlendirmektedir (Jones, 2004). Buna ek olarak bireyin vücut görünümüne gelen olumsuz ifadeler ve değerlendirmeler de kişinin bedenini algılamasını etkileyip sosyal görünüş kaygısı yaşamasına sebebiyet verebilmektedir. Gündelik hayatta oldukça zorluk yaratan bu kaygı türü, bireyin vücut görünüşüne yönelik kaygıları ve diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilebileceği düşüncesinden kaynaklanmaktadır (Karakuş ve Kılıç, 2016). Vücudunu, benliğini ve yaşamını kabullenip kucaklayan kişilerin vücutlarını olumlu algılama ihtimali yüksektir. Görünümünden hoşnut olmayan kişiler ise; içe dönük, sosyal becerilerde yetersiz, kötümser ve sürekli olarak diğer insanların onayını kazanma gayesinde olduğundan kendi bedenini olumsuz algılama yatkınlığı göstermektedir (Çınar ve Keskin, 2015). Olumlu beden imajı, sağlıklı genç kuşaklar için oldukça önemlidir çünkü sağlıklı vücut imgesinin etkisiyle gelişen, yaşam tatmini ve sıcak sosyal ilişkiler kurmanın etkisiyle insanların hayatları iyi yönde ilerler. Bireyin sosyal hayatında önemli bir katkısı olan beden imajı, sosyal olarak yeterlilik hissi duyulmasına yararken, olumsuz beden imajı ise depresyon ve yeme bozukluklarına kaynaklık etmenin yanı sıra sosyal kaygıyı da beraberinde getirebilir. Bunların bir neticesi olarak bireyin sosyal yaşamdan kendini geri çekmesine ve görünüş kaygısı yaşamasına sebebiyet verebilir (Cash & Fleming, 2002; Yüceant ve Ünlü, 2017).

Kişinin bedeni, benliğinin dış dünyaya yansıyan bir yüzüdür. Benliğe ilişkin algılar ve değer biçmeler, insanlarla olan etkileşimler aracılığıyla şekillenen sosyal görünüşe ilişkin algıları da benzer bir şekilde etkilemektedir (Gümüş, 2000). Gander & Gardiner'e (2010) göre, Bireylerin sağlıklı bir benlik algısı oluşturabilmesi, bedenlerini olumlu bir şekilde algılamalarına bağlıdır. Sağlıklı benlik algısının kazanılması için de pozitif beden imajı geliştirmesi gereklidir.

Beden imajı, birçok unsurun etkileşimi sonucu oluşan bir kavramdır (Amil ve Bozgeyikli, 2015). Bu unsurlar arasında çevresel etmenlerle beraber erken dönem yaşantıları da bulunmaktadır. Yazında sosyal görünüş kaygısı oluşumunun geçmiş yaşantılarla ilintili olan; bağlanma ve bağlanma stilleri (Cash vd., 2004; Kozan ve Hamarta, 2017; Pekin, 2017; Temel, 2018), anne baba tutumları (Aynur, 2020), erken dönem uyumsuz şemalar (Dobson, 2010; Makas ve Çelik, 2018) gibi değişkenlerden temel aldığı bulunmuştur. Benzer şekilde ülkemizde yapılan bir araştırmada

ebeveynlere yönelik red algısı ve beden memnuniyeti ilişkili bulunmuştur (Kelleci, 2022).

Amianto ve diğerlerinin (2017) araştırmasına göre; hem anneler hem de babalar çocuklar üzerinde farklı etkilerinin olmasıyla beraber; ebeveyn tutumlarının kişinin kendi görünümünü dışarıdan kazanılmış standartları referans alarak olumsuz değerlendirmesinde önemli etki kaynaklarıdır. Nitekim bazı araştırmalarda, ailedeki fiziksel görünüş ve çekiciliğe odaklanma eğiliminin çocuklardaki düzensiz beslenme tutumları ve kilo kaygısını öngördüğü bulunmuştur (Davis vd., 2004; Field vd., 2001).

Çocuğu sadece hayata getirmek ve temel gereksinimlerini karşılamak gibi dar kalıplarla sınırlanamayacak kadar kapsamlı niteliklere sahip olan ebeveynlik, bu niteliklerin yanı sıra karakter gelişimi, güçlü benlik algısı ve psikolojik sağlamlık gibi çok yönlü işlevlere sahip olduğundan, çocukların sağlıklı gelişiminde birincil öneme sahiptir. Erken dönem gelişiminde ailenin kilit rolü ömür boyu sürmektedir. Aile, çocuğun toplumsal hayata katılımında ilk adım olduğu için aile ve çocuk arasında kurulan bağın niteliği, çocuğun ebeveynleriyle etkileşimini olumlu ya da olumsuz algılaması, çocukluk dönemi sosyal ilişkileri ve benlik algılamaları bireyin yetişkinlik dönemindeki yaşantılarını etkilediği düşünülür (Yaşar, 2009).

Onaylanmışlık ya da reddedilmişlik hissi uyandıran ebeveyn davranışlarının çocuğun ilişki örüntüsündeki önemi bilinmektedir. Örselenen çocuklar ebeveynleriyle güvensiz bağlanma gerçekleştirirler. Bunun neticesinde başkalarının hislerine karşı empati yoksunluğu, sosyal yeterlilikte geri kalma, onaylanma arzusu ve diğer insanları sürekli olarak memnun etme tasası gibi huzursuz edici özellikler sergilerler ve düşük benlik saygısına sahiptirler (Ainsworth & Bowlby, 1991 akt. Tilki, 2020).

Erken tecrübelerin kişilik gelişimine yansımalarının ne şekilde olacağını yordamaya ve bu yansımaların çıktılarını betimlemeye çalışan pek çok sistematik çaba vardır bunlardan bir tanesi çocukluk döneminde bakım verenlerin sunduğu kabul ve red davranışlarını bireylerin çocukluk ve yetişkinlikte nasıl algıladığını ve hayatlarındaki muhtemel etkilerini irdeleyen, toplumsallaşma kuramı olarak kavramsallaştırılan ve prensipleri Rohner'in çabalarıyla belirlenen Ebeveyn Kabul-Red Kuramıdır (EKAR) (Rohner & Khaleque, 2002a).

Ebeveynlerin çocuklarına karşı hissedip onlara da hissettirdiği sevecenlik, ilgi, merhamet ve benzeri olumlu duygu ve tutumları ebeveyn kabulü olarak, ebeveynlerin

çocuklarından kabul, sevgi ve de şefkatini esirgemesinin yanı sıra mesafeli, agresif, umursamaz, ihmalkâr yani zedeleyici davranışlarda bulunmaları ebeveyn reddi olarak tanımlanır (Rohner & Khalequea, 2002a). Anne ve babayla olan etkileşimler başta olmak üzere erken dönem içerisinde kurulan ilişkiler kişilerce içselleştirilip benimsenir daha sonrada yetişkinlik yıllarında kişiliğin yapı taşını oluşturur (Göka vd., 2006). Kişilerin çocukluklarında kendilerince önemli olan kişilerden algıladığı reddedilmenin sürekliliği ve yoğunluğu kişilerde yedi farklı şekilde ortaya çıkabilmektedir; bağımlılık veya savunucu bağımsızlık, duygusal tepkisizlik, duygusal tutarsızlık, düşmanlık ve saldırganlık, olumsuz öz saygı, olumsuz öz yetersizlik, olumsuz dünya görüşü (Rohner, 1986).

Yoğun red yaşantıları deneyimlemiş bireyler, ebeveynlerinin onlara verdiği ve hissettirdiği değer aracılığıyla kendi benliklerine anlam yüklerler, ebeveynlerinin kendilerini gördüğü gibi görürler hatta sevgiye layık olmadıklarını bile düşünebilirler (Rohner vd., 2003). Amianto ve diğerlerinin (2017), beden imajı ve ailenin işlevselliği ile ilgili 2000 ve 2017 yılları arasında yürütülen çalışmaları incelediği meta-analiz sonucuna göre; çalışmaların pek çoğunda çevreden gelen baskılara direnç sergileme ve beden imajından alınan memnuniyeti çoğaltmada aile içindeki ilişki örüntülerinin kesin rol oynadığını görülmüştür. Anne ve babanın kişilerin psikolojik yapısına farklı etkilerde bulunduğu araştırma sonucunda görünmekle birlikte ebeveynlerin sergilediği tutumların, kişinin algıladığı görüntüsünü dışarıdan alınan red ya da kabulden yola çıkarak olumsuz değerlendirmesine sebep olduğu tespit edilmiştir.

İnsanın acılarını yok saymaması ve bu acılardan kurtulma çabasında isteksizlik göstermek yerine acılarını benimseyerek şefkatle iyileştirme isteği duyması ve kendisini nezaketle kucaklaması öz duyarlık olarak tarif edilir (Neff, 2003a). Neff'in (2003a) gerçekleştirdiği öz duyarlık ölçeğinin uyum geçerliliği çalışmasında öz duyarlığın öz eleştiri (-.65), kaygı (-.65), mükemmeliyetçilik (-.57) ve depresyon (-.51) arasında negatif, sosyal bağlantı (.41) ve yaşam doyumu (.45) arasında ise pozitif ilişkiye rastlanmıştır. Böylece öz duyarlığın psikolojik uyum adına ciddi bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Eldeki bu araştırma göz önüne alındığında öz duyarlık, beliren yetişkinleri sosyal görünüş kaygısına karşı koruyan bir etmen olarak düşünülebilir.

Beden memnuniyeti özelinde bakıldığında kendilerine duyarlı davranan kişiler, görünüşü ile alakalı kendilerine karşı sert yargılayıcı tutumlar sergilemekten uzak duracağı ve kendi kendilerini zedeleyici davranışlarda bulunmaktan kaçınacağından

daha az beden memnuniyetsizliği ve yeme bozukluğu sergileyeceği umulmaktadır. Başka bir ifadeyle, kişinin kendisini yargılama ve eleştirme yoğunluğu, yeme davranışını ve bedenle ilgili disfonksiyonel davranışlar gösterme olasılığını artırmaktadır (Korkmaz, 2018). Algılanan vücut görünümünün pozitif niteliklere sahip olmasının bireyin kişiliğinin sağlıklı gelişim göstermesinde, öz güveninin artmasında, sosyal çevreye sahip bir insan olmasında ve iyilik halinin artmasında önemli etkisi bulunmaktadır (Öksüz, 2012). Öz duyarlılığın zıttı nitelikler taşıyan aşırı özdeşim halinde kişi değersiz, sevilmez ve beceriksiz bir benlik kabulunu onaylayıcı işaretlere odaklanır (Kıcalı, 2015). Brown (1999), öz duyarlılığın bireye, algılamalarındaki uyum bozucu tarafları, eylem ve hislerine dair çarpık imgeleri gerçeğe uygun ve açık bir şekilde algılayıp düzeltme fırsatı vereceğini dolayısıyla duygusal güvenliğini temin etmesine yardımcı olacağını belirtmiştir. Bu özellik göz önünde bulundurulduğunda yüksek öz duyarlığa sahip bireylerin fiziksel görünüşlerini negatif algılamayacağını ve değerlendirmeyeceğini bunun yanı sıra vucuduna ve benliğine zararlı davranışlara girmeyeceğini, daha az beden memnuniyetsizliği yaşayacağını beklemek mümkündür. Bu beklenti, alanyazındaki araştırmaların ortaya koyduklarıyla karşılık bulmuştur (Braun vd., 2016; Breines vd., 2014; Işık, 2018; Koç ve Owen, 2021; Ohring vd., 2002; Tiggemann, 2003; Wasylkiw vd., 2012; Stice & Whitenton, 2002). Nitekim bazı araştırmalara göre sahip olunan öz duyarlık düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısı azalmaktadır (Epli ve Ermiş, 2016; Ferguson vd., 2014; Magnus vd., 2010; Mosewich vd., 2011; Mosewich vd., 2013).

Bireylerin öz duyarlık sergilemesini teşvik eden veya engel teşkil eden aile ortamı ve sosyal çevre tipleri öz duyarlığın gelişimini anlamada önemli bir kaynaktır. Bu bağlamda Brown'ın (1999) sevecen tutumlar sergileyen ailelerde yetişen insanların yüksek öz duyarlığa, soğuk ve eleştirici ebeveyn tutumlarına maruz kalarak yetişen bireylerin ise daha düşük öz duyarlığa sahip olabileceği tespiti değerlidir. Bu bakımdan kişilerin kendilerine duyarlık gösterme düzeyini yordama çabasında ailenin rolüne eğilmek önemlidir. Çünkü aile örüntüleri ve bilişsel unsurların öz duyarlığı manidar olarak şekillendirdiği, kendine duyarlı olmada yetersiz kalanların kendilerine ilişkin olumsuz algılamaların olduğu belirlenmiştir (Neff & McGehee, 2010). Öz duyarlığın gelişimine ait açıklamalara ulaşmaya yönelik yapılan bazı çalışmalar öz duyarlık düzeyinin; anne-baba reddi (Dökmeci, 2017; Irons vd., 2006), anne-baba tutumları (Eker, 2011; Yılmaz, 2009), ebeveyn eleştirisiyle karşı karşıya kalmak (Neff &

McGehee, 2010), bağlanma stilleri (Akdeniz, 2020; Bayar, 2016; Neff & Beretvas, 2013; Terzi, 2015) gibi erken çocukluk dönemi yaşantılarıyla ilişkili olduğunu kanıtlamıştır.

Öz duyarlığa sahip olmada aile içi deneyimlerin ciddi rolü vardır. Sıcak ilişkilerin olduğu ailede büyüyen çocukların öz duyarlığa sahip olmada avantaja sahip olması tahmin edilebilir bir durumdur. İğneleyici sözlerle büyüyen çocuklar kendilerini sertçe eleştirmeyi öğrendiklerinden öz duyarlık geliştirmeleri zor görünmektedir. Neff & McGeehee (2010), anne desteği ve olumlu aile işleyişine ilişkin hatıralar bildiren bireylerin daha yüksek öz duyarlık seviyesi gösterdiğini belirtmiştir. Çeşitli araştırmalarda olumsuz olarak nitelendirilen ebeveynlik tutumları ile öz duyarlık arasında negatif, olumlu olarak nitelendirilen ebeveynlik tutumları ile öz duyarlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Bayar, 2016; Eker, 2011; Dakers, 2017; Gouveia vd., 2014; İnan, 2016; Iron vd., 2006; Özyeşil, 2011; Yılmaz, 2009; Yılmaz ve Kesici, 2014).

Bahsi geçen tüm bu açıklamalar doğrultusunda beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ebeveyn kabul-red düzeyi, sosyal görünüş kaygısı ve öz duyarlığın ilişkili olduğu, bu ilişkide öz duyarlığın aracı rol oynadığı varsayılmaktadır. Bu varsayımın incelenmesine yönelik kurgusal modeller oluşturup gerekli analizler gelecek bölümde yapılmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Beliren yetişkinlerin yaşamı, sosyal yaşama dair çeşitli stres faktörlerini barındıran bir dönem olduğundan sosyal görünüş kaygısı yaşamaları oldukça muhtemeldir. Bireyin kendisine itina ile yaklaşması ve sevecen tutum sergilemesi yani kendisine karşı duyarlık göstermesi, görünüşlerine dair yetersizlik hissiyle baş etmelerine yardımcı olup bireyin sosyal uyumunu olumlu yönde etkileyecektir.

Öz duyarlığa sahip olmada ailenin anahtar bir rolü olduğu düşünülmektedir. Erken dönem deneyimleri, kişinin büyüdüğü aile ortamı, bakımını kimlerin gerçekleştirdiği ve bakım sağlamada takındıkları tutum ve tavırların kişilerin olgunluk dönemlerinde sahip olacağı kişiliği, karakteri, fiziksel ve zihinsel sağlık ya da sağlıksızlıklarını anlayıp kavramlaştırmada önemi büyüktür. Bu doğrultuda sağlıksız ailede veya sağlıksız şartlar altında yetişmenin erişkin yaşamında hangi olumlu/olumsuz psikolojik emarelere neden olacağı ve bu belirtilerin oluşmasında yol

açabilecek değişkenlerin neler olabileceği bir merak konusudur. Bu sebeplerle araştırmanın çıkış noktası ve amacı algılanan ebeveyn kabul-reddi, öz duyarlılık düzeyi ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisini beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerde incelemektir. Bu amaç çerçevesinde alt başlıkta verilen hipotezler sınanmıştır.

1.3. Araştırma Hipotezleri

Çocuğun sosyal gelişiminde oldukça önemli etkileri olan ebeveyn faktörünü ele alan araştırmalar genellikle anne-çocuk ilişkisine odaklanır veya anne-baba unsurunu ebeveyn çatısı altında birleştirilerek incelerken baba faktörünün bireyin psikolojik gelişimindeki etkisi çoğunlukla göz ardı edilir. Rohner (1998), anne ve baba etkisinin birbirinden ayrı irdelenmesi gerekliliğinin altını çizer. Çünkü baba sıcaklığı veya soğukluğu, çocuk gelişiminde annenin etki düzeyi kadar ve hatta bazı durumlarda annenin etkisinden farklı, oldukça emsalsiz sonuçları meydana getirebilir. Bu sebeple algılanan anne ve baba reddinin diğer değişkenlerle ilişkisine yönelik ayrı ayrı hipotezler oluşturulmuştur. Bunlar;

Hipotez A: Algılanan anne reddi ile sosyal görünüş kaygısı ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık rolü vardır.

Hipotez A₁: Anne reddi sosyal görünüş kaygısını pozitif yönde yordamaktadır.

Hipotez A₂: Anne reddi öz duyarlılığı negatif yönde yordamaktadır.

Hipotez A₃: Öz duyarlılık sosyal görünüş kaygısını negatif yönde yordamaktadır.

Hipotez B: Algılanan baba reddi ile sosyal görünüş kaygısı ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık rolü vardır.

Hipotez B₁: Baba reddi sosyal görünüş kaygısını pozitif yönde yordamaktadır.

Hipotez B₂: Baba reddi öz duyarlılığı negatif yönde yordamaktadır.

Hipotez B₃: Öz duyarlılık sosyal görünüş kaygısını negatif yönde yordamaktadır.

Hipotez C: Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin anne reddi, baba reddi, öz duyarlılık ve sosyal görünüş kaygısı toplam puanları cinsiyetine göre farklılık göstermektedir.

1.4. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma sonuçları örneklemden elde verilerle kısıtlıdır.
2. Araştırma bulguları, araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan “Öz Duyarlık Ölçeği”, “Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (EKRO/K)-Yetişkin Kısa Formu” ve “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin” ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Bulgular, verilere ulaşıldığı Covid-19 pandemi dönemini dolayısıyla da karantina ve izolasyon sürecini yansıtmaktadır. Belki de bu süreç katılımcıların ölçeklere verdiği yanıtları etkilemiştir. Bu durum sonuçların genellenebilirliğine yönelik bir sakınca oluşturabilir.
4. Örneklem, 18-29 yaş aralığındaki kadın ve erkek bireylerden meydana gelmiştir. Dolayısıyla araştırmadan elde edilen sonuçlar ancak benzer nitelikler sergileyen örneklem için genellenebilir.
5. Beliren yetişkinlerde sosyal görünüş kaygısıyla ilişkili olabilecek faktörlerden yalnızca ebeveyn kabul-reddi ve öz duyarlık değişkenlerin ilişkisi ele alınmıştır.

1.5. Sayılılar (Varsayımlar)

1. Araştırmaya katılım sağlayan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan beliren yetişkinlerin kendilerine yöneltilen ölçeklerdeki sorulara doğru, yansız, içten ve samimi yanıtlar verdiği varsayılmaktadır.
3. Araştırmada yararlanılan veri toplama araçlarının ölçtüğü nitelikler açısından geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmektedir.

1.6. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma aracılığıyla beliren yetişkinleri anlamak ve çalışmadaki değişkenlerin etkileri hakkında düşünmek, tartışmak biraz daha mümkün olacaktır. Ayrıca literatürde sosyal görünüş kaygısı ile ilgili araştırmaların çoğu ergenlik dönemindeki kişilerle yürütüldüğü dikkate alındığında bu araştırmanın beliren yetişkinlerle yapıyor olmasının ilgili literatüre yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada yer alan değişkenler, bireyin duygu dünyasına etki eden kıymetli kavramlardır. Bu bakımdan sosyal görünüş kaygısının etiyolojisini anlamada EKAR kuramı penceresinden bakmanın yardımı olacağı umulmaktadır. Öte yandan Ebeveyn

Kabul-Red Kuramının varsayımlarının geçerliliği çeşitli kültürlerde yapılan çalışmalarla sınanmaya çalışılmaktadır. Yapılan bu çalışma ile ebeveynlerden algılanan kabul veya reddinin Türk örnekleminde incelenmesi önemlidir.

Yapılan araştırma aracılığıyla ebeveynlere çocuklarını kabullenmenin öz duyarlılığın gelişimi üzerindeki yapıcı ve iyileştirici etkisi ve önemi bilimsel metotla elde edilmiş verilerle gösterilmiş olacaktır. İlâveten ulaşılan sonuçlarla ebeveyn-çocuk arasındaki ilişki niteliğinin etki ettiği patalojilerin bilgisine ulaşarak erken dönem yaşantılarına odaklı önleyici ve müdahale edici programlara katkıda bulunacağı umulmaktadır. Her ne kadar geçmişteki, özellikle de çocukluktaki travmatize edici anlara müdahale etmek olanaklı olmasa da beliren yetişkinlerin erken yaşantılarında maruz kaldığı ebeveyn davranışlarına yönelik algılarının anlaşılması ve algılanan reddedilmişliğin örseleyici etkilerine karşı yapılacak iyileştirici psikolojik yardım hizmetlerinin planlanması için değerlidir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi

Gelişen zamanla beraber insanlık bilimde, sanayide, üretimde hızla yol kat etmiş, bu baş döndürücü hıza uyum sağlamak için de toplumlar dönüşüm geçirmiştir. Gelişimin bir gereği olarak uzayan eğitim hayatıyla birlikte kişilerin ilgilerini, yeteneklerini ve değerlerini keşfetmeleri uzun zaman almaya başlamıştır. Evlilik yapma ve evlat sahibi olma yaşına karar verme, iş yaşamına katılma, hayat görüşünü oluşturma ve yaşam stilini planlama gibi önemli hususlarla karşı karşıya kalma durumu eskiden 10'lu yaşların bitimiyle başlayıp, 20'li yaşların başlarına gelinmesiyle ortaya çıkarken artık 20'li yaşların ortalarına ve neredeyse sonuna bırakılmaktadır. Bu sebeple olağan gelişimsel aşamaların tabiatının değişime uğradığı görülmektedir. Takribi 18 yaş civarında ergenliğin bitişi ile dengeli bir yetişkinlik çağı arasındaki kısa ve öz geçiş durumu olabildiğince uzamış ve başlı başına gelişimsel bir dönem olarak kabul görmeye başlamıştır (Arnett, 2004; Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Arnett ilk olarak 2000 senesindeki bir makalesinde beliren yetişkinlik kavramına değinmiştir. Arnett'in böylesi bir tanımlamaya gitmekteki gayesi geç ergenlik, erken yetişkinlik, yetişkinliğe geçiş, gençlik ve benzeri tanımlamaların kendinden bekleneni verememesidir. Dolayısıyla da ergenlik ve yetişkinlik arasındaki ara dönemin özelliklerine yaraşır ayrı bir dönem tanımlama zorunluluğu doğmuştur (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik olarak adlandırılan bu ara dönem, kendisinin öncesinde ve sonrasında bulunan gelişim dönemleriyle bağdaştırılması gereken ancak onlardan da farklı, kendisine has yeni bir yaşam dönemi olarak tanımlanmaktadır. Tanner (2006) beliren yetişkinlik dönemini bireylerin hayatlarında önemli ve şekillendirici meselelerin yaşandığı bir temel taşı olarak izah eder. Beliren yetişkinlik dönemi, kişilerin yaşamlarını derinden etkileyecek olan kendilerine uygun mesleği belirleme, eş seçimi yapma, ilgi ve yetenekleri nispetinde bir okul seçme, yerleşim yeri seçme gibi mühim konularda kararların verilip yaşamın kontrolünün ele aldığı bir dönemdir.

İlgili literatüre göz atıldığında bu dönemin kapsamı 18-25 yaş arasını içerdiğini bildirsede farklı araştırmalar bahsedilen dönemin 18-29 yaş arasına dek uzayabileceğini ileri sürmüştür. Nitekim aile sahibi olma, çocuk yapma, iş seçme/kurma ve istikrarlı bir yaşantıya sahip olma gibi durumların 30'lu yaşlara dek geciktirme günümüz koşullarında olağan görülmektedir (Arnett, 2000).

Beliren yetişkinlik dönemi, arasına konumlandığı ergenlik ile yetişkinliği birbirine bağlar ve bir yandan bireylere çeşitli kazanımlar sağlarken bir yandan da bireylerin kendilerini ergenlikle yetişkinlik arasında sıkışmış olarak görmelerine neden olur. Kişiler ergenlikle ortaya çıkan fizyolojik ve hormonal değişimleri arkasında bırakmış, yasal mânada yetişkinliğe varmış lakin toplumsal anlamda hala yetişkinliğin yüklediği sorumluluklara sahip olamamış ve toplumsal roller elde edememiştir. Bu zaman diliminde bireyler, yetişkinliğe adım atmak için içinde bulunduğu toplum tarafından genel kabul görmüş yetişkinlik kriterlerini karşılamak için istenen becerileri ve karakter özelliklerini kazanmaya çabalamaktadır (Arnett, 1998). Bu geçiş aşaması onlar için kimliklerini oluşturup ortaya koymak için büyük bir olanaktır. Bu safhada kişi benliğini bütün yönleriyle tanıma çabasıdayken bir yandan da diğerlerinin gözünde nasıl bir imaj çizdiğini anlamaya, onlara çekici veya itici gelen taraflarını belirlemeye girişir (Arnett, 2004).

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler ne ailesine tam olarak bağımlı bir ergenken ne de toplumda yer alabilecek olgunluğa erişmiş bir yetişkindir. Dolayısıyla toplumun yetişkinliğe yüklediği rolleri de tam olarak karşılayamamaktadır. Bu dönemdeki bireylerin çoğunluğu ailesinin yardımıyla geçimini sağlamaktadır (Atak ve Çok, 2010). Beliren yetişkinler ergenlerden bazı konularda farklılaşmaktadır. Örneğin, ergenlikte çalışma hayatı ve karşı cinsle duygusal ilişki kurma önemsenmektedir ancak beliren yetişkinlik döneminde kurulan ilişkiler ergenliğe kıyasla haz odaklı ve geçici nitelikli değil yaşamını kiminle paylaşacağını belirleme odaklıdır. Ergenlikte çalışma yaşamı, para kazanma ve boş zaman geçirme niyetiyle yapılırken beliren yetişkinlik döneminde, yeteneklerine ve uzmanlaştığı alana en yaraşır olanı bulma temeline dayanmaktadır (Atak ve Çok, 2010).

2.1.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi Ayırt Edici Özellikleri

Arnett (2015) beliren yetişkinliğin gelişimsel açıdan beş başat özelliğinin olduğunu ileri sürmüştür. Bu özellikler, istikrarsızlık, kendine odaklanma, ergenlik ve yetişkinlik arasında kalma, olanakların bol olması ve kimlik oluşturmaktır. Bahsedilen özellikler diğer gelişim evrelerinde de benzer şekilde açığa çıkabilir ancak diğer evrelerden farklı olarak bu özellikler beliren yetişkinlikte daha dominant bir şekilde kendisini göstermektedir (Doğan ve Cebiloğlu, 2011). Beliren yetişkinlik döneminin diğer dönemlerden farklı kılınmasına hizmet eden bu nitelikleriyle tanımak, bize

dönem içerisindeki kimlik inşası ile ilgili bilgi vermesi açısından dikkate değerdir. Dolayısıyla bu beş özelliği alt başlıklar altında incelemek yerinde olacaktır.

2.1.1.1. İstikrarsızlık

Kişilerin hayatlarında farklı fırsatların bolca bulunması durumunun istikrarlı bir yaşam kurma sürecinde sık sık değişimler oluşturması olağandır. Kişiler her tecrübesinde kendisiyle ilgili yeni bir bilgiye kavuşur. Nelerden hoşlandığını, neleri arzuladığını bilmeye biraz daha yaklaşır ve her bilme değişimleri beraberinde getirir. Bu değişimler, meslek, ikamet yeri değişimi, iş ve aşk olmak üzere belli başlı konularda görülmektedir (Arnet, 2004).

Beliren yetişkinler birçok iş olanağını denemekte ve bu olanakların içinde kendisi için en elverişli olanı bulabilmek adına devamlı olarak başka işlere geçme tutumunu sık sık sergilemektedir. Yine benzer bir şekilde bu dönemde çokça görülebilecek değişim süreci, yerleşim yeri seçiminde de karşımıza çıkmaktadır. Bu değişim, öğrenim için evden ayrılma ile başlamaktadır. Aşk konusunda ise bireyler hayatını birleştireceği bir kişi bulana kadar pek çok kişiyle şansını denemektedir. Toplumla ilişkileri bağlamında benliğini ortaya koymaya çalışan kişi, bağımsız ve ayrı yaşamayı, ailesinin etkisiyle şekillenen toplumsal kimliğinden ve edindiği statüden uzaklaşıp kendi seçimlerini gündelik yaşamına yansıtmak için oluşmuş bir olanak olarak görmektedir (Juvonen, 2014).

İstikrarsızlık, beliren yetişkinlik evresinin kendine has unsurlarından olan “kendine odaklanma” ile yakından ilişkilidir. Nitekim kişi değişimle ilgili kararları ve sorumlulukları kendisi ve kendisiyle bağlantılı özellikleri temel alarak yapmaktadır (Arnet, 2000, 2004).

2.1.1.2. Kendine Odaklanma

Gelişimsel dönemlere göz atıldığında, beliren yetişkinlik dönemi dışında kalan evrelerde aileye bağımlılık ve toplumsal rollerin yerine getirilmesi, normlara uyma mecburiyeti, aile kurup bu ailenin gereksinimlerini yerine getirme sorumluluğu gibi bireyi kendine odaklanma fırsatından alıkoyan bazı engeller olduğu görülebilir (Arnett, 2004).

Kişiler artık aileye bağımlılık ve zorunluluğu yavaşça ardında bıraktıklarından ve bir ailenin ihtiyaçlarını karşılama mecburiyetinde bulunmadıklarından kendilerine odaklanma sürecini eksiksiz bir biçimde deneyimlemektedir. Kişi, kendisine

odaklanmasıyla birlikte kim olmak istediği ve kim olduğunu fark eder, hayat görüşünü ve ilkelerini oluşturur, yeteneklerinin ve limitlerinin neler olduğunu tespit edip değer, ilgi ve tutumlarının ayırdına varır, bundan sonraki kuracağı yaşamın zeminini önemli kararlar alarak kurmaya başlar (Atak ve Çok, 2010).

2.1.1.3. Ergenlik ve Yetişkinlik Arasında Kalma

Beliren yetişkinler, yetişkinlik ve ergenlik arasında sallantıdadır. Çünkü bir ergen kadar ailesine bağımlı değildir ancak yetişkin olmanın ölçütlerini henüz yerine getiremeyeceğini düşündüğünden kendilerini arada kalmış hissederler. Bu dönemdekilere yetişkin demek mümkün değildir çünkü henüz bir ailenin sorumluluğunu almamış, düzenli bir hayata erişmemiştir. Bu kişilere ergen de denemez zira fiziksel ve ekonomik açıdan ailesinden büyük oranda bağımsızlığını kazanmıştır (Atak ve Çok, 2010).

2.1.1.4. Olanakların Bol Olması

Bu dönemdeki kişilik inşası ve keşif sürecinde değişimin baskın olması, fırsatların bolluğuna dayanmaktadır. Başta değinildiği üzere; henüz bir yarım yüzyıl öncesine kadar ve günümüz toplumlarında, bireylerin yetişkinliğe geçişinin uzun sürmesinin nedenlerinden biri değerlendirecekleri fırsat çeşitliliğinin çok olması ve düzene kavuşmuş bir yaşama geçişin gecikmesidir (Atak ve Çok, 2010).

Beliren yetişkinlerin hayatlarındaki hoşnut olmadığı alanlarda değişim yapma ve bir yaşam yeni kurmada birçok olanağı olduğundan iyi bir geleceğe yönelik oluşturdukları umut dolu planları vardır. Bu dönemde bireyler romantik ilişkiler kurma, yerleşim yeri belirleme, eğitime karar verme ve iş seçimi gibi konularda seçim yapma özgürlüğüne sahiptir. Bu nedenle hayata daha umut dolu gözlerle bakmaktadır ve başarıya varmada gereken inanca sahiptirler (Doğan ve Cebiloğlu, 2011).

Çocukluk ve ergenlik döneminde kişi ailesine büyük ölçüde bağımlı olduğundan ailenin sosyo-ekonomik durumu, aile içi ilişkileri, ailede madde bağımlılığı gibi olumsuz durumların varlığı büyük oranda kişiyi etkilemektedir ve bu kişiler büyük ölçüde ailesini yansıtmaktadır. Ailesinden bağımlılığını koparıp uzaklaşmasıyla beraber kişi ailenin bu olumsuz etkisinden sıyrılır ve olumsuzlukların telafisi için büyük bir fırsat yakalamış olur (Arnett, 2004).

2.1.1.5. Kimlik Oluşturma

Toplum içerisindeki konumunu ve kim olduğunu öğrenmeye yönelik sorulara yanıtlar vermeye çabalayan beliren yetişkinler, bu uğraşlarını esasen kimliklerini inşa etmek için yapmaktadır. Bu dşinceyi destekler nitelikteki olan Clark niversitesinde yürütülen bir çalışmaya göre, 18-29 yaşlar arasındaki kişilerin yaklaşık dörtte üçü bu dönemi “gerçekten kim olduğumuzu bulmamızı sağlayan bir hayat dilimi” olarak yorumlamışlardır (Arnett, 2004).

Toplumsal gelişmelerle birlikte iş kolları, sırf iş gücüne odaklı olmak yerine daha spesifik eğitimle elde edilebilir olmaya yönelmiştir. Bu durum kişilerin eğitim hayatının uzun yıllar almasına sebebiyet vermektedir. Dolayısıyla eğitim hayatının uzaması, işgücüne katılım, aşka yönelik arayışlar, dünya görüşü oluşturup benimseme gibi önemli gelişim görevlerinin başarma süresini uzatmış, bireylerin kimliklerini, geçmiş dönemlere kıyasla daha geç keşfedip biçimlendirmesine sebep olmuştur. Dolayısıyla yaşamlarını düzenli bir yola koymaya çalışan bireylerin kimlik arayışında gecikmeler olmuştur (Atak, 2011).

Kimliğini keşfetme sürecini başarılı bir şekilde atlatan kişiler kimlik edinimini başarıırken; aklındaki sorulara yanıt getiremeyen, gelecekteki yaşamı için ideallerini ve hayat planlarını oluşturamadığından ne yapacağını bilemeyenler olgunluğa ulaştıkları hlde hala kimlik karmaşasına kapılabilmektedir (Nelson & Barry, 2005).

2.2. Ebeveyn Kabul-Red Kuramı

Ebeveyn davranışlarının çocuğun gelişimini etkilemede önemli bir rolü var mı? Sorusuna kanıta dayalı, betimleyici ve yordayıcı yanıtlara ulaşmaya alışan Ebeveyn Kabul-Red Kuramı, yapılan araştırmalar sonucu ortaya konan yanıtları kişilik boyutunda, başa çıkma şeklinde ve sosyo-kültürel unsurlar çerçevesinde anlamaya çalışan yaşam boyu gelişim kuramıdır. Bu kuramın ilkeleri Rohner tarafından oluşturulmuştur (Eryavuz, 2006; Öngider, 2013).

Kuramın iki ana odağından biri olan ebeveynden algılanan kabul kavramı, ebeveynin çocuğa karşı duyduğu sevgi, şefkat, ilgi, bakım verme, rahatlatma, destekleme ve sıcaklık göstermeyi kapsamakla birlikte bu hisleri çocuğa sağlıklı bir şekilde yansıtılmasını ifade etmektedir. Diğer odak nokta olan algılanan ebeveyn reddi ise bu bahsedilenlerin olmamasının yanı sıra ebeveynin kendini geri çekmesi, soğuk davranışlar sergilemesi ve çocuğun fiziksel, zihinsel, duygusal gelişimini sekteye

uğratacak şekilde kasıtlı zorlayıcı davranışlarda bulunmanın da mevcut olması ile tanımlanmaktadır (Rohner vd., 2005; Rohner, 2015).

Rohner (2000) her bir kişinin yaşamlarında kabul veya red duygusu deneyimlediğini ancak kabul ya da red duygusunu deneyimleme miktarının kişiye göre değiştiğini belirtir. Deneyimlenen kabul ya da reddin kişilerin bilişsel, davranış ve sosyal gelişimlerini şekillendirme noktasında, yetişkinlikteki psikolojik uyumuna bozucu ya da güçlendirici etkide bulunmaktadır. Kişinin önemseydiği kişilerle ve bakım verenleriyle kurduğu nitelikli duygusal bağlardan algıladıkları kabulun, uzun vadede iyilik halinin kaynağını oluşturduğu ve doyum sağlayıcı ilişkiler kurmada kolaylaştırıcı etkide bulunduğu bilinirken, yoğun red yaşantıları geçiren kişilerin ilişkilerinde sorun yaşayacağı, kaygılı ve güvensiz bir ruh haline bürüneceği öngörülebilir (Rohner, 2004).

EKAR kuramı ebeveyn ve çocuk arasındaki duygusal ilişkinin niteliği ile ebeveynin çocukla kurduğu diyalogun kalitesi üzerine eğilmiştir (Eryavuz, 2006). Kuram içerisinde bahsi geçen ebeveynlikten anlaşılması gereken biyolojik anne ve babalıktan ziyade çocuğun uzun süreli bakımını sürdüren, çocukla en çok ilgilenen kişiler anlaşılmalıdır. Biyolojik ebeveynliğin yanı sıra akrabalar, sevgi evlerinde kalan çocuğun bakımıyla ilgilenen personeller ve yaşça büyük kardeşleri bile ebeveynlik kapsamında kendisine yer bulur (Rohner vd., 2005).

Çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişkiyi içeren ebeveyn kabul-red kuramı; çocuğun gelişimini, psikolojik uyumunu, tutum ve davranışlarının etkileşimlerini ön görmeye ve tasvir etmeye çalışan gelişim odaklı bir kuramdır. Ayrıca bu kuram kültürün barındırdığı pek çok değişken arasındaki ilişkiyi kanıta dayalı bir şekilde açıklamaya çalışır (Rohner, 1986).

Kuram evrensel bir tutum sergileyerek insan eylemlerinin ırktan, fiziksel özelliklerden, kültürden, dilden vb. sınırlayıcı etmenlerden bağımsız olarak herkes için genellenebilir prensiplerini tespit edip, betimlemeyi gaye edinmektedir (Rohner, 1986). Bu Prensipleri belirlemek amacıyla çeşitli ülkelerde yapılan kültürlerarası 2000'e yakın çalışma gösteriyor ki bir insan nerede yaşarsa yaşasın ebeveynleri tarafından kabul ve sıcaklığa ihtiyaç duymaktadır (Rohner vd., 2005).

Kuram 2000'li yıllardan beri kişinin ebeveyni ile kurduğu ilişkinin yanı sıra hayatı boyunca diğerleriyle kurduğu ilişkileri de ele alacak şekilde genişletilmiş ancak

ana odağı olan ebeveynlerle olan ilişkilere ilgisi kaybolmamıştır. Bu nedenle 2014 senesinde Ebeveyn Kabul-Red olan kuramının ismi Kişilerarası Kabul-Red kuramı olarak değiştirilmiştir (Rohner, 2016).

2.2.1. Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu

Ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumlarını ifade etmek için kullanılan sıcaklık kavramı, olumlu ve olumsuz uçları olan, ebeveynlerin çocukları tarafından algılanan tutumlarının bu iki zıt ucun arasındaki bir noktada konumlanabilecek boyutsal bir skala olarak düşünülebilir (Abacı, 2018). Sıcaklık kavramının olumlu tarafında; kişilerin, bakım verenlerinden ve bağlandığı kişilerden algıladığı ilgilenilme, desteklenme, sevilmiş olma, şefkat görme, takdir edilme, samimiyet gibi duygular bulunur. Ebeveynler kabullerini, öpme, okşama, sarılma, gülümseme, hediye verme gibi fiziksel ve sembolik yollarla ifade edebilir. Ayrıca çocuklara övgüler sunmak, şarkı söylemek, hikâye okumak gibi sözel davranışlarda ebeveynlerin kabulünü yansıtan yollarındandır. Ebeveynlerin kabul edici davranışları, ebeveyn-çocuk arasındaki duygusal bağın kalitesini artırarak çocuğun gelişimine olumlu etkiler yapar (Rohner, 2015; Rohner vd., 2012). Sıcaklık kavramının olumsuz tarafı; ebeveynlerin kişiyi iyi hissettiren duyguları ve davranışları sergilemede isteksiz, tutarsız, ihmal edici ya da kasıtlı olarak zarar verici olmalarıyla ifade edilir ve bu tür davranışlar ebeveyn reddi olarak bilinen bir durumu yansıtır (Rohner & Khaleque, 2002a).

Red davranışı birkaç temel biçimde ortaya konulabilir. Bunlar; ihmal etme (ebeveynlerin çocuğun sağlık, eğitim, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılama sorumluluğunu yerine getirmeyip çocuğa yokmuş gibi davranması), düşmanlık-saldırganlık (Ebeveynlerin düşmanca bir tavırla kasıtlı olarak fiziksel, duygusal, sözel bir şekilde zedeleyici davranışlar içerisine girmesinin yanı sıra kırıcı jest ve mimiklerle saldırganca davranması), soğuk-duygusuz olma (Ebeveynler çocuklarına karşı sıcak duygular hissetmemekle beraber bu duyguları çocuğa hiçbir şekilde iletmez, ketum bir tutum sergiler, mesafeli ve katı davranışlarda bulunur) ve ayrışmamış reddir (Rohner, 1986).

Reddedilme kavramının iki boyutu vardır. Bunlar; ayrışmış ve ayrışmamış reddir. Ayrışmış red; saldırganlığın ve ihmalin açık bir şekilde gözlenebildiği davranışların oluşturduğu örselenme hissidir. Ayrışmamış red ise reddetme

davranışının açık bir şekilde gözlenmemesine rağmen çocuğun istenmediğini, sevilmediğini, reddedildiğini hissetmesidir. Ayrılmış ile ayrılmamış red arasındaki en önemli ayrım, ebeveynlerin davranışlarına atfedilen anlamlardır. Yani subjektif algılamalardır. Kişiler kendilerine yönelik davranışları algılama şekline göre kabul veya red duygularını hissetmektedir (Rohner,1986; Eryavuz, 2006).

2.2.2. Kontrol Boyutu

EKAR kuramının sıcaklık boyutunun yanında bir de kontrol alt boyutu bulunur. Bu boyutta negatif uçta kontrol, pozitif uçta ise özerklik yer almaktadır. Kontrol, ebeveynin çocuğun üzerinde ve çevresinde kurduğu denetim anlamına karşılık gelmektedir. Çocuğa özerklik kazandırıcı fırsatlar sunan ebeveynler izin vericiler, çocuklarının üzerinde sıkı ve devamlı kontrol kuran ebeveynler ise kısıtlayıcılar olarak adlandırılır (Rohner, 2001). Kontrolsüzlüğün baskın olduğu durumlarda ise ebeveynler çocuğuna sınır çizme gereği hissetmezler ya da çocuğun ihtiyaçlarını karşılamada minimum düzeyde kontrol sağlarlar (Eryavuz, 2006). Kısıtlayıcı ebeveynler, çeşitli durum ve ortamlarda çocuğun yapabileceği eylemler konusunda kısıtlamalar, yasaklar veya kurallar koyarlar ve çocuğu bu kurallara uymaya mecbur kılarlar. Böylece çocuğun yalnız başına kazanabileceği becerileri edinmesini engellerler ve çocuğun özerkliğini kazanmasına engel olurlar (Rohner & Rohner, 1981; Eryavuz, 2006).

2.2.3. Fenomenolojik Yaklaşım

Ebeveynlerin davranışından çok daha önemli olan şey çocuğun ebeveyni tarafından reddedildiğine ya da kabul edildiğine yönelik algısıdır. Bu açıdan bakıldığında EKAR, açıkça ortaya konan davranışlardan, tutumlardan ve tepkilerden ziyade çocuğun bakım verenleriyle kurduğu ilişki çerçevesinde algıladığı düşmanlık, sıcaklık, kayıtsızlık, ihmal, kabul gibi kişisel yargıları temel alan fenomenolojik bir yaklaşımdır (Rohner, 2015).

Tarafsız gözle bakan bir kişi, ebeveynin çocuğuna yönelik açık bir red davranışı gözlemlemese bile çocuk kendisini sevilmemiş ve reddedilmiş olarak görebilir ya da tam tersi olarak dışarıdan bakan bir kişi açık şekilde ihmal veya istismarla karşılaştığı durumlarda bile çocuk kendisini ihmal ve istismara uğramamış olduğunu düşünebilir (Rohner, 2015).

2.2.4. EKAR Kuramının Alt Boyutları

EKAR kuramı kişilik, baş etme ve sosyo-kültürel alanlarından beş temel soruyu yanıtlamaya çalışmaktadır (Rohner & Khaleque, 2002b; Rohner vd., 2012).

EKAR Kuramının kişilik alt boyutu, iki temel soruyu yanıtlama çabasıdır.

- 1- Bakım verenler tarafından kabul ya da red algılayan çocuklar, etnik köken ve cinsiyet gözetmeksizin, aynı davranışlara mı sahiptir?
- 2- Çocuklukta maruz kalınan reddin etkisinin ileri yaşam dönemlerine yansımaları ne şekilde gerçekleşmektedir?

Baş çıkma alt boyutu bir temel soru üzerine kurulmuştur.

- 1- Yoğun redde maruz kalan çocuklardan bazıları, zor yaşam olaylarıyla nasıl başarılı bir şekilde baş edebilmektedir ve de zorluklar karşısında daha dayanıklı olmalarını sağlamada etkili olmuş olan ne gibi faktörler bulunmaktadır?

Son olarak sosyo-kültürel sistemler alt boyutu ise iki farklı soruya yanıt vermeye gayret eder.

- 1- Neden bazı ebeveynler olumlu duygularla çocuklarına yaklaşır onların sevildiğini ve desteklendiğini hissettirirken diğer ebeveynler reddedici ve soğuktur? Sosyal çevre, kültür, gelenek ve aile geçmişi gibi faktörler ebeveynlerin kabul ve red davranışları ile manidar olarak ilişkilendirilebilir mi?
- 2- Toplumun değerleri ve yapısı ile toplum içerisindeki kişinin davranışları ve kendini algılama biçimi, çocuklukta maruz kaldığı kabul veya red ile ne derecede ilişkilidir? (Rohner vd., 2005).

2.2.4.1. EKAR Kişilik Alt Boyutu

Kişilik, bireyin çevresine baskın bir süreklilikle sergilediği gözlemlenebilir tutum ve davranış ile algısal eğilimler şeklinde kavramlaştırılabilir. Bu tanımlama çerçevesinde davranışın, içsel (duygusal, kalıtsal, mizaç, öğrenme) ve dışsal faktörlerin bileşiminden kaynaklandığı söylenebilir (Rohner vd., 2005).

Kişilik alt kuramı, reddin yarattığı psikolojik acının, ruhsal sağlık üzerindeki etkisini yordamaya ve betimlemeye çalışmaktadır. Kişilik gelişimi açısından

ebeveynlerin tutumları, tavırları ve davranışları; çocuğun fizyolojik, sosyal ve ruhsal gelişimini etkileyerek onun kişiliğinin temel taşlarını şekillendirmede emsalsiz bir etkiye sahiptir (Özkan, 2014; Rohner 2004).

Rohner (2000), hiçbir kuramın reddin, kişilik ve psikolojik sağlık üzerindeki tüm etkilerini etraflı bir biçimde ele alamayacağını ifade eder ancak yine de reddedilmişlik yaşayan kişileri en iyi yedi kişilik özelliği ile açıklanabileceğini belirtir. Bu olumsuz kişilik özelliklerinin meydana gelmesi sebebi reddedilmişliğin getirdiği psikolojik acıdır. Bu kişilik tipleri birbirinden ayrı ele alınamaz zira birbiri ile ilintilidirler ve bir alandaki problem diğer alanları etkileyebilir. Bu sebeple bahsi geçen özelliklerden birisinin bir diğerinden bağımsız olmadığı kabul edilmektedir (Rohner & Khaleque, 2002a).

Bu özellikler;

- 1- Bağımlılık veya savunucu bağımsızlık,
- 2- Duygusal tepkisizlik,
- 3- Duygusal tutarsızlık,
- 4- Düşmanlık ve saldırganlık,
- 5- Olumsuz öz saygı,
- 6- Olumsuz öz yetersizlik,
- 7- Olumsuz dünya görüşü.

2.2.4.1.1. Bağımlılık veya Savunucu Bağımsızlık

Bir kavram olarak bağımlılık, kişi için önemli olan insanlardan ilgi, sevgi, destek ve benzeri davranışları görmeye yönelik arzudur. Kişiler, ebeveynlerinden olumlu tepkiler almak için motive olurlar ve bu amaçla çaba gösterirler (Rohner, 2004). Bağımsızlığını kazanmış bireylerin arzu duyduğu yakınlık ihtiyacı karşılanmış olduğundan yoğun bir davranışsal çaba göstermezler. Bağımlılık gösteren çocuklar ise bakım verenlerine yapışarak, sızlanarak, huzursuzlanarak vb. davranışlarla olumlu tepki ihtiyaçlarını karşılanmaya çalışan bir çabaya girişirler (Rohner, 2004). Ancak umdukları tepki kişilerden esirgendiğinde giderek beklentilerini bastırırlar ve olumlu tepki alabilmek için çabalarını azaltırlar. Bu bireyler dışarıdan bakıldığında olumlu

duygulara ve diğer gereksinimlere ihtiyacının olmadığını iddia ederler ve bu gereksinimlerini reddedip kendi içlerine kapanırlar (Eryavuz, 2006).

Bireylerin arzuladıkları sıcaklık davranışının karşılanma şekli içinde bulunulan gelişim dönemine göre form değiştirir. Yetişkinlikte kişi için biricik olan kişilerden gelecek güvence, destek, teselli gibi sıcaklık ihtiyaçlarını sembolik davranışlarla karşılarlarken küçük çocuklar ise fiziksel yakınlık gibi beklentiler içerisinde (Rohner, 2015; Rohner & Khaleque 2012).

2.2.4.1.2. Duygusal Tepkisizlik

Duygusal tepki, bireylerin hislerini katılıktan, şüpheden uzak, özgürce ve açık bir biçimde dile getirme kabiliyetidir (Eryavuz, 2006). Duygularını tanıyan, fark eden ve kabul eden kişiler hislerini içtenlikle yaşar ve bu durum sağlıklı ilişkiler kurmasında kolaylık sağlar. Bunun aksine duygusal tepkisizlik sergileyen kişiler, kişilerarası ilişkilerinde sıcaklıktan uzak, sıklıkla savunmaya yönelik ve kısıtlı ilişkiler kurarlar. Bu kişiler her ne kadar arkadaşça davranıp sosyalleşseler de ilişkileri yüzeysel olabilir ve genellikle dışarıdan bir bakışla tepkisiz, soğuk ve spontanlıktan yoksun görülebilirler (Rohner, 2015). Duygusal tepkisizlik sergileyen kişiler duygularını yönetmekte zorluk çektiklerinden, yıkıcı duygulardan kaçınmak için kendilerini kişilerarası ilişkilerden duygusal olarak yalıtabilirler (Rohner, 2015). Bu davranışların nedeni erken yaşlardan beri kendilerini diğer kişilerden uzak tutarak reddin yarattığı acıya karşı rahatlama yaşamalarıdır. Bu nedenden dolayıdır ki olumlu duygulara tepkisizleşirler (Rohner, 2016).

2.2.4.1.3. Duygusal Tutarsızlık

Reddedilme yaşayan kişiler kendilerine rol model olabilecek sağlıklı ilişkileri olmadığı için sevgisini uygun şekilde gösterme usullerini öğrenemezler dolayısıyla çevresindeki kişilere bu ihtiyaçlarını ifade etmekte ve duygularını yönetmekte sorun yaşarlar (Eryılmaz, 2006). İyi bir modele sahip olan, kabul deneyimi yaşamış kişiler redde maruz kalanlara kıyasla zor yaşam koşullarına daha ılımlı yaklaşırlar, daha iyi uyum sağlar, sorunlarla başa çıkma kapasitesi daha fazladır ve duygusal olarak nispeten daha çok istikrara sahiptir (Rohner, 2015).

2.2.4.1.4. Düşmanlık ve Saldırganlık

Önemsediği kişiler tarafından red yaşayanların, olumsuz ve yıkıcı hislere sahip olması olasıdır (Rohner & Brother, 1999). Bahsedilen bu duygular bireylerin

kişilerarası ilişkilerinde düşmanlık ve saldırganlık göstermelerine sebep olabilir (Rohner, 2015). Ayrıca bu çocuklar, aileleri içerisinde saldırgan bir modele maruz kaldıklarından düşmanca duygulara yatkınlığı artmaktadır. Ancak bazı durumlarda çocukların öfkelerini açık bir şekilde ifade etmesini aileleri hoşgörü ile karşılamaz bu sebeple de çocuklar öfkelerini kontrol etmede güçlük çekerler ya da bastırılmış öfkelerini sembolik yollarla açığa çıkarabilirler (Rohner 1975 akt. Eryavuz, 2006)

Yoğun red deneyiminin saldırganlığın, öfkenin ya da psikolojik sorunların başat sebebi olduğunu söylemek doğru olmayacaktır. Çünkü öfke, saldırganlık ve düşmanlık sergilemeyen çocuklar bu davranışlarını sergileyen çocuklarla eşit oranda psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir (Eryavuz, 2006). Kurama göre reddedilmişliğin olumsuz etkilerini yaşayan kişiler aktif bir biçimde depresif davranışlar ya da direkt saldırganlık sergileyebilir ve saldırganlığını kontrol etmede sorun yaşamayabilir (Rohner, 2015).

2.2.4.1.5. Olumsuz Öz Saygı

Öz saygı; bireyin kendi önemi ve değeri üzerine değerlendirmeleri şeklinde tanımlanabilir. Olumlu öz saygı bir kişi kendisinden memnun olması, kendisini beğenip takdir etmesi, başkaları tarafından saygın ve sevilmeye değer birisi olarak görüldüğünü düşünmesidir. Olumsuz öz saygı ise kişinin kendisini beğenmemesi, kendisini başkaları ile sık sık karşılaştırıp değersizlik hissetmesi, toplum içerisinde kendisini düşük statüde görmesiyle ifade edilir (Rohner, 1986).

EKAR kuramı, çocukların kendileri hakkındaki ilk düşüncelerini ve değerlendirmelerini, önem verdikleri kişilerin kendilerine yönelik kabul ya da reddetme davranışlarından türettiğini öne sürer (Rohner vd., 2005). Bu durumun temel nedeni, bireylerin hayatlarının erken dönemlerinde, kendilerini yetiştiren kişilerin kendilerine yaklaşımına uygun bir benlik algısı geliştirmeleridir (Rohner vd., 2003). Ebeveynler çocuklarına örseleyici davranışlar sundukça, çocuklar kendilerini yetersiz, önemsiz ve hiçbir zaman sevimli olmayacak bir kişi olarak algılayabilirler ve bu algılar, çocukların gelecekteki davranışlarına ve değerlendirmelerine yön verebilir (Rohner, 1986).

2.2.4.1.6. Olumsuz Öz Yeterlilik

Öz yeterlilik, kişinin kendisini sorunlarıyla baş edebilecek yeterliliği sergileyebilecek düzeyde görmesi, giriştiği işlerin üstesinden gelip başarılı olacağına

inanması, kendinden emin olması ve bunlarla birlikte sosyal ilişkilerinde kendine güvenen bir birey olarak algılamasıdır (Rohner, 1986). Öz yeterliliğe sahip kişiler, zor yaşam meselelerine kaçınılması gereken tehditler olarak değil, başarılı bir şekilde çözülebilecek zorluklar olarak yaklaşmaktadır. Kişiler her ne kadar başarısızlık yaşasalar da sonrasında öz yeterlilik hissini geri kazanabilirler (Bandura, 1994, akt. Haktanır, 2020).

2.2.4.1.7. Olumsuz Dünya görüşü

Dünya görüşü ile kastedilen; kişinin siyasi, ekonomik, toplumsal görüşlerinden farklı olarak daha çok varoluşu ile ilgili düşünceleridir. Dünya görüşü kişinin yaşamı, varoluşu ve benliği ile ilgili çoğunlukla dile getiremediği yargılardan oluşur (Rohner, 2015). Dış dünyaya ilişkin zihinsel bir izdüşümün temsili olan algılar ve değerlendirmelerinden oluşan kalıp yargılar yaşamın erken dönemlerinde meydana gelmeye başlar (Eryavuz, 2006). Reddedilmişlik hisseden kişilerde negatif bir dünya görüşü hâkimdir. Dış dünyaya yönelik güvensiz, öngörülemez, tehditkâr zihinsel temsil yapıları baskındır (Rohner & Brothers, 1999).

2.2.4.2. Başa Çıkma Alt Boyutu

Baş etme alt boyutu, erken dönemlerde ciddi red deneyimleyen kişilerin çocukluk ve yetişkinlik döneminde karşılaştığı zorlu yaşam olaylarıyla nasıl etkin bir şekilde başa çıkabildiği ve problemleriyle baş edemeyen insanların etkisiz başa biçimleriyle ilgilenir (Rohmer & Khaleque, 2002a; Rohner, 2015). Bu doğrultuda Rohner, kişileri baş etme şekillerine göre araçsal baş ediciler ve duygusal baş ediciler olarak kategorilendirilir. Duygusal baş ediciler, çocuğun gelişimi için gerekenleri yerine getirmemiş yani sağlıklı aile içerisinde yaşayan ve yoğun red içeren tutumlara maruz kalmış oldukları halde ruhsal açıdan sağlıklı bireylerdir. Araçsal baş edici bireyler ise kişilerarası, mesleki ve diğer toplumsal ödevlerini yerine getirmede başarılı olan ancak ruhsal ve mental sağlığı olumsuz etkilere maruz kalmış kişileri ifade etmektedir (Rohner 2017; Rohner & Khaleque, 2012).

Etkili baş eden çocuklar ve yetişkinlerde, sorunları ile mücadelede onlara avantaj sağlayan ortak özellikler vardır. Bu özellikler ayrılmış bir benlik algısı, kaderine etki edebilmede kendilerine güven duyma ve kişiselleştirme yapmamaktır. Bu bahsedilen özelliklerden ayrılmış benlik algısına sahip kişilerin giriştikleri işlerde başarıya ulaşacaklarına dair inançları vardır. İçsel ve dışsal kaynakları sayesinde başa çıkma

yeteneklerini pekiştirirler (Rohner vd., 2005). Kaderine yön verme noktasında ise kendilerine güvenen kişiler, başa çıkmada aynı güveni kendilerinde duymayan kişilere kıyasla daha başarılıdır. Kaderinin ipleri elinde olmadığını düşünen kişiler kaderini tayin edenlerin ve şanslarını oluşturanların başka güçler olduğu ve bu güçlerin yönlendirmesiyle kaderlerinin şekillendiğini varsayarlar (Rohner, 2015). Kişiselleştirme, bireylerin özel hayatında ve sosyal ilişkilerindeki eylemlerinde ve rollerinde kendilerine yönelik sahip olduğu olumsuz ön kabulüne karşılık gelmektedir. Bu kişiler yaşamlarındaki olayların olumsuz sonuçlarını kendilerine bağlamaktadır ve kendilerine yönelik kasıtlı olmayan davranışları veya küçük ihmalleri bile reddedilme olarak algılamaya yatkındır. Bu nedenle kişiselleştirme yapmamanın bireylerde algılanan reddin olumsuz etkilerini devam ettirmeme noktasında öz kaynak sağladığına inanılmaktadır (Rohner, 2016; Rohner, 2017).

2.2.4.3. Sosyo-Kültürel Sistem Alt Boyutu

Sosyo-kültürel sistem alt boyutunun anlatmak istediği, bakım verenlerin çocuklarına karşı tutumlarının biçimlenmesinin; aile yapılanmasının, evin düzeninin, ekonomik etkenlerin, siyasi olayların, gelenek ve göreneklerin vb faktörlerin kompleks etkileşimleri sonucu meydana gelmiş olabileceğidir (Rohner vd., 2005; Rohner, 2017).

EKAR Kuramı kabul-red davranışlarını dünyadaki her kültürün içerisinde yordamaya ve kavramlaştırıp tarif etmeye çalışır (Yakmaz Basılğan, 2012). Kültürel kodların ebeveyn davranış biçimleri ile ilişkisinin araştırılması gayesi ile yapılan çalışmalarda, red davranışları göstermeye yatkın toplumların inanç, kader, yaratıcı gibi metafizik kavramlar hakkında çoğunlukla cezalandırıcı, düşmanca, tahmin edilemez, art niyetli olarak yorumlama eğiliminde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte doğaüstü dünyayı destekleyici, yardımsever, pozitif olarak değerlendiren kültürel inançların mevcut olduğu toplumlarda, ebeveynlerin çocuklarına kabul yansıtmaları ve koşulsuz sevgi göstermeleri daha muhtemel olduğu görülmüştür (Rohner, 2017).

Ebeveynin ve çocuğun kişilik özellikleri, karakterleri ve mizaçlarının bireylerin davranış stillerinin oluşmasında etkili olduğu söylenebilir (Rohner, 2016). Sosyo-kültürel sistemler alt kuramı, ebeveyn ve çocuk arasında karşılıklı etkilenme durumu olduğunu ileri sürmektedir. Çocuğun kişisel özellikleri, bakım verenlerin kendilerine

yönelik davranışlarını etkilemektedir. Aynı doğrultuda bakım verenlerin kabul ve red içeren davranışları çocuğun gelişim seyrini şekillendirmektedir (Rohner, 2017).

2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı

2.3.1. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, kişilerin sosyal çevresiyle ilişkilerinde, insanlar tarafından eleştirilme ve değerlendirmekten hoşnut olmamasının bir sonucu olarak ortaya çıkan yoğun anksiyete, korku ve utanç duygularıyla tanımlanır. Bireyin önceden yaşadığı olumsuz tecrübelerden ve olası felaket senaryolarına yönelik varsayımlarından dolayı insanların gözü önünde konuşma yapmaktan ya da yabancı insanlarla diyaloga girmekten kaçınma gibi davranışlar göstermelerine neden olan bir kaygı türüdür (APA, 2013; Palancı, 2004).

Sosyal kaygı, bireyin içinde bulunduğu toplulukta yanlış bir davranışla istenmeyen duruma düşeceği ve bu sebeple de topluluktakiler tarafından kendisine yönelik garip, zavallı beceriksiz olduğu şeklinde nitelendirmeler yapabilecekleri fikriyle gelişen patolojik bir meseledir (Gümüş, 2006). Sosyal kaygıdan muzdarip bireyler, sosyal ortamlarda önceki olumsuz deneyimlerin tekrarına mani olmak adına kendilerini rahatlatacak savunma mekanizmalarını uygulama koyarlar. Bu savunma tepkilerinden birisi de kaçınma davranışdır. Her ne kadar kişiler kaçınmadan dolayı rahatsız olup kendilerine öfkelenirse de, kaçınmaktan kendine mani olamazlar (Koyuncu, 2012).

Sosyal kaygı neticesinde gelişen duygulara sahip olan insanlar bedensel tetiklenmelerin farkındadırlar. Bu farkındalığın eşlik etmesiyle beraber kişiler daha da kaygıya sürüklenir, fiziksel olarak uyarılır, dikkatlerini sürdürmez ve daha huzursuz bir ruh haline bürünüp adeta bir kısır döngüye hapsolurlar. Kaygılı insanlar yaşadıklarının, içinde bulundukları sosyal ortam kökenli olduğunun farkındadırlar. Sosyal kaygı bozukluğundan muzdarip kişiler, düşen yaşam kalitesi bildirirlerken, bu kişilerin yaşantılarındaki sosyal, mesleki ve eğitimsel alanlarda ciddi derecede aksama mevcuttur. Dolayısıyla benzeri duyguları hisseden bir kişinin yaşadıklarını sosyal kaygı olarak adlandırabilmek için kaygının, bireyin işlevselliğini bozar hale bürünmesi gerekmektedir. Çünkü hemen hemen bütün insanlar, hayatının bir anında böylesi bir ortamla karşı karşıya kalma mecburiyetinde olduğunda kaygı yaşamıştır. Bu noktada

kaygının şiddeti, sıklığı ve işlevselliği bozup bozmadığı önemlidir (Heimberg vd, 1992; Yüceant, 2013).

Sosyal kaygı, alelade toplumsal bir durum değildir. Çeşitli tetikleyicileri olabileceği için bireyin sosyal kaygısının sürmesine neden olan faktörleri tespit etmek kolay değildir. Bu sebeple de sosyal kaygıyı bireysel özellikler, geçmiş tecrübeler, beceri yoksunluğu gibi durumları göz önünde bulundurmak suretiyle anlamak gerekir (Öztürk, 2014). Sosyal kaygının meydana gelmesinde önde gelen etmenler, içsel ve dışsal etmenler şeklinde ayrılabilir. Kalıtsal yatkınlık, mizaç, öğrenme içsel etmenler kapsamındadır. Dışsal etmenler, aile ve sosyal çevrenin etkisini kapsamaktadır (Çakır, 2010; Ekşi, 1999). Ebeveynlerin reddedici tutumları çocukların kendilerine olan güvenini olumsuz bir şekilde etkiler. Öz güven eksikliği ise sosyal kaygının çevresel etmenlerini ve psikolojik yatkınlığını artırır (Koroğlu, 1996).

2.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Kavramı

Diğerleriyle kurulan iletişimin şekli ve niteliği, insanoğlunun sosyal bir varlık olmasıyla ilişkilidir. İletişim insanların sağlıklı, doyurucu ve uyumlu ilişkiler oluşturmasını sağlamaktadır dolayısıyla da kişinin sosyalleşme sürecine etki eder (Kalemoğlu Varol vd., 2014). İletişimde görünüş oldukça etkilidir. Kurulan bir ilişkinin daha en başında, karşıdaki kişiye yansıtılacak davranış şeklinin kararını vermede kişinin görünümünün etkili olduğu inkâr edilemez bir gerçektir (Kılıç, 2015).

Neredeyse herkes, sosyal çevresinde olumlu bir etki bırakmak için çekici görünme isteği duyar. Bedenlerini sevip, olumlu bir izlenim yaratma konusunda güven duyan ve kendileriyle barışık olan kişiler, fiziksel görünüşlerini olumlu bir şekilde algılama eğilimindedir. Fiziksel görünümü hakkında olumsuz düşüncelere ve inançlara sahip olan ve sürekli onaylanma arayışı içinde olan kişiler ise, başkaları üzerinde etkili bir izlenim bırakmakta zorlandıklarına inandıkları zaman endişeye kapılabilirler (Çınar ve Keskin, 2015).

Sosyal görünüş kaygısı, kişilerin fiziksel görünüşlerinin diğer insanlar tarafından nasıl değerlendirileceği konusunda endişe duydukları, kişilerarası ilişkiler bağlamında ortaya çıkan bir tür sosyal kaygı alt türüdür (Hart vd., 1989 akt. Ökten, 2019). Farklı bozuklarla bir arada görülebilen sosyal görünüş kaygısı, kişinin gündelik hayatındaki ilişkilerini negatif şekilde etkileyen bir kaygı bozukluğu türüdür (Doğan, 2009). Ayrıca bu kaygı türü genel dış görünümünden ziyade genetik unsurları, yüz yapısını,

etnik köken ve ten rengini de içine alan geniş bir kavram olarak düşünülebilir (Özcan vd., 2013).

Sosyal görünüş kaygısı, sosyal çevreden gelen açık ve gizil geri bildirimlerden kaynaklanır. Çocuklar ilk aşamada fiziksel özellikleri öğrenirler ve bu özelliklere değer atfetmeye başlarlar daha sonrasında ise ergenlik döneminde kişilerin fiziksel özellikleri daha da önemli bir hâl alır. Bahsedilen fiziksel özellikler kilo, boy, kas gücü, duruş, ten vb. özelliklerdir. Bu özelliklerin birisi veya birkaçının eksikliği ve kusurunun olması kişinin sosyal çevresindeki arkadaşları, akrabaları, öğretmenleri ve ailesi tarafından küçümsenme, aşağılanma veya reddedilme gibi istenmeyen durumlar yaratacağına yönelik inançlar meydana getirir (VanderVelde, 1985 akt. Ökten, 2019). Kişi, fiziksel görünüşü ile diğer insanların üzerinde etkileyici ve çekici bir görünüm oluşturamadığını düşündüğünde, çizdiği imaja dair yoğun kaygı hissetmektedir ve bunun sonucunda sosyal görünüş kaygısı ortaya çıkmaktadır (Ballı vd., 2014).

Fiziksel görünüşünden rahatsız kişiler çeşitli yöntemler kullanarak yaşadıkları kaygıyla başa çıkmaya çalışırlar. Bu başa çıkma çabası farklı stillerde kıyafetlerden, çok fazla estetik ameliyat olmaya kadar uç noktalara ulaşabilir (Grogan, 1999). Ayrıca görünümü konusunda yoğun kaygılı kişiler genellikle vücutlarını gösterme mecburiyetinde oldukları mekânlardan (örneğin plajlar, spor salonları vb.) kaçınmaktadır (Hart vd., 1989 akt. Yıldırım, 2020).

Kişilerin dış görünüşleri sebebiyle eleştirilebileceği düşüncesi ve olumsuz bir izlenim bırakacağı kaygısı; Anoreksiya Nervoza, Bulimia Nervoza ve Beden Dismorfik Bozukluğunun anlaşılması noktasında kilit bir rolde bulunabilir. Bu bozuklukların her biri yüksek sosyal kaygı ile ilişkili olabilir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000 akt. Hart vd., 2008).

İçinde bulunulan kültürün genel kabulleri, kitle iletişim araçları ve sosyal medya kullanımının artması, sosyal görünüş kaygısını tetikleyebileceği kanısını doğrulamaktadır. Coğrafyalar ve kültürler arası farklılıklar teşkil etse de, toplumdaki baskın değerler göz önüne alındığında kadınlar güzelliğin bir sağlayıcısı olarak, zayıf olmaya karşı istekliken, erkeklerse gücün bir göstergesi olarak kaslı vücut yapısını önemserler (Cusumano & Thompson, 1997). Bireyler, fiziksel görünümünü, sosyal konumlarını ve yeteneklerini sosyal medya gibi iletişim araçları vasıtasıyla sergileme eğilimindedir. Kitlen iletişim araçları, dolaylı mesajlar yoluyla kişilere belirli güzellik

standartları empoze ederek, bireylerin kendilerini değerlendirme biçimlerini etkilemektedir (Aslan, 2004). Bu da kişinin kendisine yönelik algısını, duygu ve düşüncelerini etkilemektedir (Kılıç, 2015).

Sosyal görünüş kaygısı beden imajı ile ilintili bir kavramdır. Sosyal görünüş kaygısının kökeninde olumsuz beden imajının bulunduğu ifade edilebilir. Çünkü sosyal görünüş kaygısı kişinin kendi fiziği ilgili memnuniyetsizlik gibi olumsuz algılarını kapsamaktadır (Doğan, 2010). Olumsuz beden imajına sahip, kişiler çoğunlukla bedenlerine yönelik negatif duygu ve düşünceler geliştirmektedir. Kişiler bu gibi çarpık ve zarar verici düşünceler içinde olduklarından, sosyal çevrelerinden yalıtılacaklarına ve çevreden negatif geri bildirimler alacaklarına kendilerini inandırmışlardır. Öte yandan olumlu beden imajına sahip kişiler fiziksel özelliklerinin sosyal onay almada bir ölçüt olmadığının farkındadır. Bu sebeple bedenlen çekici olma yönündeki arzuları olumsuz beden imajına sahip olanlara oranla daha azdır (Doğru, 2018).

Sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısıyla yakından ilintilidir (Sabiston vd., 2007). Coopersmith'e göre, benlik saygısı, bireyin kendisini kabiliyetli, kıymetli ve başarılı olarak algılama düzeyiyle tanımlanır (Coopersmith, 1967 akt. Çelikel, 2019). Benlik saygısı, kapsamlı bir şekilde kendini kabul ve değerlilik hissi olarak da ifade edilebilir (Guindon, 2002). Olumsuz benlik saygısına sahip kişiler eleştirilmeye karşı tahammül eşikleri düşük olduğundan sosyal ortamdaki kişileri ve söylemleri kendisine yönelik saldırganca bir eylem ve tehdit olarak algılama eğilimindedir. Bundan dolayıdır ki, düşük benlik saygısına sahip kişiler sosyal çevreleri içerisinde görünüş algısında karamsar ve kaygılı olmaktadır (Rosenberg, 1965).

2.4. Öz Duyarlık

2.4.1. Duyarlık Kavramı

Yüzyıllardır doğu felsefesi bünyesinde bulunan ancak batı felsefesi içerisinde yeni yeni kök salmaya başlamış olan öz duyarlık kavramı, kişinin kendisine ve algılanan benliğine karşı ideal ve sağlıklı bir yaklaşım olarak kabul görmektedir. İşlevsel tanımı ilk kez kapsamlı bir şekilde Neff tarafından yapılan öz duyarlık kavramı, binlerce yıllık geleneği ve birikimi olan Budist felsefeden zemin almaktadır ve psikolojik sağlığı artırma eylemlerine alternatif bir bakış açısı sunmaktadır (Neff, 2003b).

Neff (2003a) öz duyarlık kavramının duyarlıktan bağımsız bir biçimde ele alınabilir olduğunu düşünmemiştir. Bu birlikteliği destekler biçimde iki kavram arasında pozitif bir ilişki bulunduğu ve öz duyarlığa sahip kişilerin, kendi ve başkalarına karşı da duyarlı oldukları görülmüştür (Neff, 2003b). Bu nedenle ilk olarak duyarlık kavramının etraflı bir şekilde anlaşılması gerekmektedir.

Doğu ve batı kültürlerinin içerisinde duyarlığın ele alınış biçimini anlayabilmek için Reyes'in (2012) duyarlık tanımından yararlanabiliriz. Ona göre batı kültüründe duyarlığı bireyin kendisine sevgi ve merhamet gösterme yeteneği olarak ele alınırken doğu kültüründe ise duyarlık kişilerin tüm insanlara karşı açık yüreklilikle, şefkat ve sevgiyle yaklaşma anlayışını içerir.

Duyarlık kavramı, önyargılardan arınık bir şekilde başkalarının ıstırabını kavrayabilme, insanların acılarının sürüp gitmesini sağlayan sebepleri fark etme ve bu acılardan kurtulmak ya da başa çıkmak için lazım gelen eylemleri planlayabilme, insanların iyiliğini kendi iyiliği kadar koruyup kollama, acı içerisindekilerin duygularını paylaşma ve bu acılara karşı sebat gösterip tahammül etme becerilerini kapsayan bir yapı olarak kavramlaştırılabilir (Özyeşil, 2011).

Duyarlık; sıkıntılar içerisinde olan, hatalarda bulunan ve yeteri kadar başarılı olamayan insanları yargılamadan anlayış gösterme ve bu insanlara hatalarını veya başarısız girişimlerini, insanın mükemmel olamayacağı ve başarısızlığın insanlığın bir parçası olduğu bilinciyle ve sabırlı, sevecen bir anlayışla yaklaşmayı içerir (Öveç, 2007). Bodian'a (2006) göre, diğer insanların acısını içimizde hissedip, bu acıları dindirme isteği duyduğumuzda ve bunu eyleme dökerek diğerlerine karşı kucaklayıcı bir yaklaşım sergilediğimizde duyarlık duygusunu deneyimlemiş oluruz. Duyarlığın sahip olduğu diğer bir niteliği ise insanların varoluşlarını, hürlüğünü ve haklarını kabul edip saygıda bulunma hassasiyetini kendi bünyesinde barındırmasıdır (Demirci-Seyrek vd., 2016).

Duyarlık, olumlu etkisiyle stres hormonlarının azaltılmasına yardımcı olduğu ve iyilik haline etki eden hormonların salınımını artırarak bağışıklık sistemini desteklediği bulgusuna ulaşılmıştır (Gilbert, 2009). Duyarlık, kişilerin iyilik halini destekleyip büyüten bir farkındalık geliştirerek olumlu/olumsuz zihinsel temsillerin düzenlemesi ve diğerleriyle ilişkilerde uyumlu bir bütünleşmeyi sağlayan etkin bir unsurdur (Kraus & Sears; 2009).

2.4.2. Öz Duyarlık Kavramı

Öz duyarlık, diğerlerine yansıttığı duyarlığın kişinin kendisine yöneltmesidir (Neff vd., 2005). Öz duyarlık bir yaklaşım olarak; hoş olmayan yaşam durumları karşısında kendilerini adil olmayan, acımasızca bir yargılama yerine kusursuzluğun mümkün olmadığını, insanın sınırlılıklarla çevrelendiğini kabul etmeyi, başarısızlıkların insan doğasının bir gereği olduğunu bilinmeyi ve benliğine yönelik anlayışlı, kabullenici bir tutuma sahip olmayı gerektirir. Bu gereklilik kişinin kendisi de dâhil olmak üzere insanların duyarlı bir yaklaşıma değer olduğu bir anlayışın tezahürüdür (Neff, 2004; Neff & McGehee, 2010).

Neff (2003b) öz duyarlığın öz eleştiriye karşı olmadığını, öz duyarlığın bir unsuru olan farkındalık gereği başarısızlık ve hataların göz ardı edilmesinin aksine açıkça görünmesi gerekliliğini bildirir. Ayrıca diğer bir gereklilik, olumsuz yaşantıların beraberinde gelen karamsar duyguları baskılamak ya da abartarak tepelere çıkarmak yerine dengeli bir tutum takınmadır (Neff vd., 2007a). Kişinin zayıflıklarına ve eksikliklerine şefkat ve nezaketle tepki vermesi sayesinde negatif etkilere bariyer çekerek ve bu olumsuzlukların sert etkilerini yumuşatarak daha pozitif duygular üretebilmektedir (Leary vd., 2007). Öz duyarlık, hoşnutsuzluk yaratan yaşama ilişkin sorunlar meydana geldiğinde sadece problemi denetleme ve çözüm getirmeye çalışmak yerine kendini yatıştırmak ve deşarj olmak için bireyin kendi içine yönelmesidir (Neff, 2009).

Gilbert (2009), öz duyarlığın olumlu bir getirisi olarak olumsuz duyguları tetikleyici tehdit sisteminin aktivasyonunu azalttığını ve benliği teskin edici sistemin daha işler hale geldiğini, öz duyarlık bu yönüyle duygu düzenleme ve etkin baş etme becerilerini sağlamada önemli bir etken olduğunu böylece kişinin ruhsal sağlığına olumlu etkide bulunduğunu belirtmektedir. Yapılan araştırmalara göz atıldığında, öz duyarlığın duygusal yetkinlik, kişisel tolerans, merak, keşif, mutluluk ve iyimserlik ile ilişkili olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, öz duyarlığın girişkenlik, uyumlu olma, vicdan sahibi olma ve anksiyete ile arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Neff vd., 2007b).

Gilbert (2009), öz duyarlığa sahip olmanın gereği olarak belli başlı beceri ve nitelikler olduğunu belirtir. Bahsi geçen nitelikler arasında iyi olmaya değer verme ve bu uğurda çabalama, sabır ile anlayışa sahip olma ve katı bir şekilde eleştirel tutum

takınmama sayılabilir. Öz duyarlılığı sağlayan beceriler ise başkalarına olduğu kadar kendisine de ölçülü davranma, duyarlı bir şekilde muhakeme yürütebilme, duyarlı bir iç dünyasına sahip olma, duyarlı hislere sahip olabilmidir. Bu sayılanlar, bireyin psikolojik yapısına olumlu etkilerde bulunurken aynı zamanda işlevsiz duygu düzenleme tutumlarından olan ruminasyon ve düşünceyi abartma/bastırma, depresyon, endişe, öz eleştiri, mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltmakta; yaşam tatmini, psikolojik sağlamlık ve iyi oluş hali düzeyini yükseltmektedir (Neff, 2003b).

Öz duyarlık, kişi için her ne kadar zor olsa da kendisine zarar veren alışkanlıklardan, tutumlardan ve davranışlardan vazgeçmesini sağlayacak ve kendi iyiliği için gerekli değişim ve gelişimi ortaya çıkaracak güçte, motive edici bir yapıya sahiptir. Böylesi bir yapı, bireyin ağır stres anlarının altından kalkmasına yardım ederken iyi oluşunu bozacak işlerden uzakta kalarak kendini teskin edecek işlere yönelmesi gibi psikolojik sağlığı büyütmeyi ve sürdürmeyi amaçlayan aktif etkinliğin artmasını sağlar (Neff, 2003b).

2.4.3. Öz Duyarlığın Bileşenleri

Neff (2003a) öz duyarlığın iç yapısını tanımlamaya yönelik çaba göstermiş ve deneysel olarak ölçme çalışmalarına girişmiştir. Çalışmaları sonucunda öz duyarlığın üç temel unsurdan meydana geldiği iddiasında bulunmuştur. İlk unsur olan öz sevecenlik (öz yargılamaya karşı), kişinin kendini merhametsizce yargılayıp, kusurlarını abartıp kendisine yönelik olumsuz hüküm vermesi yerine kendisine anlayış göstermesi, kendilerinde gözlemlediği kusurları makul ölçülerde ele alarak gidermeye çalışması ve sınırlılıklarına karşı peşin hükümde bulunmayan bir tutuma sahip olması anlamına gelmektedir. Paylaşımların bilincinde olma (izolasyona karşı); kişinin yaşam deneyimlerini diğerlerinden kopuk bir biçimde görmesinin aksine yaşamının doğal getirisi olduğunu ve ortak insanlık deneyimlerinin bir parçası olarak algılaması anlamına gelmektedir. Bilinçlilik (aşırı özdeşleşmeye karşı); yaşanan zorluklar karşısında açık ve farkında kalabilmek, geçmişin olumsuzluklarına dengeli bir şekilde eğilmek ve böylece bu olumsuzlukların yarattığı duyguların bastırılmasından veya abartılmasından kaçınmaktır (Berry vd., 2010).

Öz duyarlığın bu unsurları nispeten birbirinden bağımsız olarak farklı seviyelerde yaşanabilmekle birlikte biri bir diğerini oluşturmak için müşterek olarak etkileşim içerisindedir. Ancak bu üçü arasında bilinçliliğin kendisine has bir yerinin

olduğu söylenebilir. Bu iddianın nedeni bilinçliliğin, öz sevecenliğin ve paylaşımların bilincinde olmanın kaynağını meydana getirmesidir. Bilinçlilik öz yargılamayı hafifletmektedir, bunun neticesinde olumsuz yaşantıların duygusal etkisini azaltıp öz sevecenliği artırmaktadır. Bilinçlilikle oluşan objektif farkındalığı yaratan zihinsel alanın yokluğuyla özüne sevecenlik duyma ve paylaşımların bilincinde olma pek de mümkün görünmemektedir (Kirkpatrick, 2005). Aynı paralelde paylaşımların bilincinde olma; ıstırap ve kişisel başarısızlık tecrübelerini diğer insanlarında deneyimlediğinin farkındalığını sağlamakta, suçluluk ile pişmanlık duygularını ve sert yargılama davranışlarını kırmakta, bunun neticesinde izolasyon duygularının etkisiyle gelişen benmerkezciliği azaltırken diğerleriyle irtibatlı olma duygularını artırmaktadır (Neff, 2003b).

2.4.3.1. Öz Sevecenlik

Öz sevecenlik, kişinin kendine yönelik oluşturduğu standartlara ulaşamaması durumunda algıladığı özüne dair katı eleştirilere girmekten, kendini kınamaktan kaçınması ile ferdi gelişimi bakımından benliğini örselememesi, kendisine yapıcı duygularla yaklaşarak olumsuz davranışlarının telafisi için benliğini teşvik etmesidir. Yüksek öz duyarlılığa sahip kişiler, kusursuzluğun mümkün olmadığını, zaman zaman hayal kırıklıklarının ve başarısızlıkların kaçınılmaz olduğunun bilincindedir (Neff vd., 2005; Neff, 2008).

Öz sevecenlikten yoksun kişiler, kendisi haricinde gelişen kontrol edemediği bir problem yaşadığında kendilerine anlayışla yaklaşmazlar ve acımasız eleştirel iç konuşmalar gerçekleştirirler. Kişi etrafındaki insanları hatta yabancıları bile bu eleştirel seslerle yargılamazken, dikkatini kendine çevirdiğinde kendisinin etkisi olamayacağı olaylarda dahi sert bir nitelikte ve çok daha kolayca peşin hükümlü yargılayıcı cümleler kurabilmektedir. Bunun aksine, öz sevecenliğe sahip kişiler, kendi kendisini teskin eder ve içsel konuşmaları kendine karşı adil ve hassastır (Germer & Neff, 2012; Neff & Dahm, 2015).

Öz sevecenlik getirdiği faydalar özelinde ele alındığında, kişinin hayatındaki realiteleri görebilmesini ve kabullenmesini mümkün kılar dolayısıyla zor bir meselede kullanmak üzere gerekli olan etkili baş edebilme yeteneğini güçlendirildiği görülebilir. İnsanın her zaman hayalini kurduğu kişi olması, her arzusunu gerçekleştirmesi mümkün değildir. Böylesi bir hakikat reddedildiğinde öz yargılama, engellenme ve

stres ortaya çıkarken; bu hakikat içtenlikle kabul edildiğinde pozitif ve sevecenlik duyguları meydana gelir (Neff, 2003a; Neff, 2012).

Olumsuz öz yargılama, öz duyarlığın pozitif özelliklerinin aksi bir yapıya sahip kavramdır. Buna bağlı olarak öz yargılama; kişinin kendisinden umduğunu bulamadığı vaziyette kendisine ağır ithamlarda bulunması ve kendisini eleştirip kınaması, olumlu benlik gelişimine zarar verecek eylemlerde bulunması, kişisel gelişimini sekteye uğratması gibi olumsuz yaklaşımlarda bulunarak kendi cesaretini kırması, kendi kendisini engelleyen davranış ve alışkanlıklarını düzeltebilmesini imkanı kılmama olarak tanımlanabilir (Neff vd., 2005). Öz yargılamanın; depresyon, sosyal yalıtım, kişiler arası iletişimde zorluklar ve benzeri negatif psikolojik durumlarla ilintili olduğu söylenebilir (Kirkpatrick, 2005).

2.4.3.2. Paylaşımların Bilincinde Olma

Paylaşımların bilincinde olmakla kastedilen; mücadele edilmesi gereken zor yaşam koşullarını daha objektif, gerçekçi bir yöntemle ele almak, sıkıntı yaratan hisleri yalnızca kendisinin tecrübe etmediği ve diğerinin de bu zorluklara maruz kaldığını görebilmektir. Herkesin eksikliklerinin bulunabileceği, bazı güçlüklerle baş başa kalılabileceği, zaman zaman yetersizlik hissedebileceği bilincinde olan kişi, kendisini diğer insanlardan çok da farklı görmeyecektir (Neff & Dahm, 2015).

Böylesi bir farkındalıktan uzak olmak izolasyon duygularını şiddetlendirecektir. Zor durumlarda kişiler sık sık akıldan uzak bir çıkarımla diğerlerinin yaşamlarının mükemmel şekilde yürüdüğü, başarısızlığın tek kendisine mahsus olduğu düşüncelerine dalabilmektedir. Böylesi bir akıl dışı inanç kişiyi olaylara dar bir perspektiften bakmasına neden olmakta ve “neden ben” fikrinin baskın olduğu bir adaletsizlik duygusunu beslemektedir (Neff, 2012).

Bütün insanlar acıyı tecrübe eder. Zaten insan olmak, fani, incinecek kadar hassas ve mükemmeliyetin mümkün olmadığı anlamına gelir (Neff, 2008). Öz duyarlık, yeryüzündeki yaşanan acılardan tüm insanların payına bir parça düştüğünün farkına varılmasını sağlar (Germer & Neff, 2012). Paylaşımların bilincinde olma, kişinin içinde bulunduğu ıstıraba ve hoş olmayan duygulara karşı pasif kalmaktan ziyade bu olumsuz duyguları kendisi yararına içtenlikle ve ortak paydada değerlendirerek içsel düzene ulaşmaktır. Gerçekleştirilen bu iç düzenleme, kişinin kendisine yönelik anlayış, sevecenlik, tolerans ve insanoğlunun evrensel ortak

değerleri ile meydana gelir. Ortak değerler kavramı sayesinde paylaşımların bilincinde olduğunda izole olma duygusunun üstesinden gelinebilecektir (Özyeşil, 2011).

Paylaşımların bilincinde olmama izolasyon duygusu üretir. Çünkü izolasyon duygusu; bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı hoş ya da acı verici tecrübelerin sadece kendine özel olduğu fikrine sahip olması, diğerlerinde emsal hisler ve olaylar yaşadığını bilincinden yoksun olmaktır. İzolasyon, kişilerin hayal kırıklığına uğratan çetin olaylara karşı öz eleştiri ve yıkıcı hisler beslemesi sonucunda toplumdan uzaklaşmasına sebep olur (Neff vd., 2005).

2.4.3.3. Bilinçlilik

Öz duyarlığın pozitif bileşenlerinden bilinçlilik, olaylara dengeli bir perspektifle bakılması anlamını taşımaktadır. Bilinçlilik hem olumlu/olumsuz düşünce ve pozitif/negatif duygulardan kaçınmadan, bastırmadan, inkâr etmeden onların farkında olmayı hem de bu duygu ile düşüncelerine abartısız, dengeli bir biçimde yaklaşmayı önermektedir (Neff, 2012).

Bilinçlilikten yoksunluk iki türlü şekilde meydana çıkar. Kişi ya kendinde problem yaratan düşünce ve duyguları devamlı bir şekilde reddederek kaçınır ya da tamamen bu duygulara hapsolür. Her iki şekildeki tepki de kişiliği zedeleyici davranış ve tutumlara sebebiyet verebilir (Neff, 2003b). Kişilerin acı verici duygularına, davranışlarına ve alışkanlıklarına müdahalede bulunup değiştirebilmesi için ilk olarak kişinin çektiği acının farkında olması gerekmektedir. Bilinçlilik sayesinde kişi gücünün yetmeyeceği ve kontrolü dışındaki değiştiremeyeceği şeyleri net bir şekilde görür, kabullenir ve olumsuz yaşam olaylarına bir makine gibi bilinçsiz tepkilerde bulunmaktan ziyade farkındalıkla yanıt verir (Cassica & Neff, 2019). Bilinçli farkındalık halinde kişi, dikkatini burada ve şimdiye doğru yönlerebilir. Kişi başından geçenlerle ilgili yaptığı muhakemeler sonucu çıkarımlar yaparak, olaylar arası ilintiler kurarak ya da detaylı ruminatif düşüncelere kapılmayarak deneyimlerinin zihninde ve vücudunda oluşturduğu değişimleri fark edebilir (Bishop vd., 2004). Böylesi tutumlarla kişi ne yaşamının memnun olmadığı taraflarını göz ardı eder ne de hayatındaki problem yaratan olayları rumine eder (Brown & Ryan, 2003).

Aşırı özdeşleşme öz duyarlığın olmazsa olmazı bilinçliliğin tam zıttı bir konumda bulunur bilinçliliğin aksi özelliklere sahiptir. Aşırı özdeşleşme; acı verici

tecrübelerin kişinin kendisinde canlandırdığı hislerin kabulünü güçleştirir diğer taraftan da bu duygulara boğulmasına sebebiyet verir ve kişinin akıl dışı düşünce ve abartılmış duygular geliştirmesine yol açar. Nitekim bu tür bir tavır kişilerin, tecrübe ettiği yaşantıları olumsuz olarak değerlendirmesine, bunları olduğu gibi kabul etmemesine yol açar (Akın vd., 2007).

2.4.4. Öz Duyarlık Ne Değildir?

“Kendine nazik ve şefkatli davranma” ve “Kendisini başarısızlıklar karşısında eleştirmeme” gibi ifadeler öz duyarlığın bencillikle eş değer olabileceği yanılgısını doğurabilir ancak öz duyarlığın kişinin kendisi kadar başkalarıyla da yakından ilgilenmesi anlamına geldiğinden öz duyarlık, bencillik yahut kendine aşırı odaklanma, kendi ihtiyaçlarını önceleme demek değildir (Germer, 2009). Öz duyarlık süreci, öz benlik ve diğerleriyle olan etkileşimleri anlamlandırmasını olanaklı kılan biliş ötesi aktivitenin bir fonksiyonu olarak diğerleriyle yakından ilgilenmesini gerektirdiğinden bencilliği engeller. Bu durum, kişinin kendisiyle aşırılıklara varan bir ilgi, özen ve sevgi gösterileriyle ilişkilerden kopup zarar görmesine karşı tampon işlevi görür (Neff, 2003b). Zaten kişi kendisine karşı duyarlı olursa başkalarında karşıda duyarlı olacaktır. Uçakta “önce maskeyi kendinize takın” ifadesi, kişilerin uçaktaki muhtemel kötü durumlarda oksijen maskelerini öncelikli olarak kendilerine takmasını öğütler böylece kişilerin başkalarına yararının dokunması mümkün olur. Bu benzetme öz duyarlığın bencillikten uzak olmasını anlatan en iyi örneklerden biridir (Germer, 2009).

Kendine acıma, kendi problemlerinin sarmalına kapılıp giden kişilerin yaşadığı acıyı abarttığı, bu sorunları yaşamanın sadece kendisine has olduğu yanılgısına kapılıp başkalarının da benzer zorluklar yaşadığını göz ardı ettiği ve kişinin diğer insanlardan kendisini ayrı tuttuğunu vurgulayan bir tavidir (Neff, 2004). Öz duyarlıkla kendine acıma bir tutulamaz. Çünkü öz duyarlık, kendini diğer insanlardan yalıtmadan ve diğerleriyle duygusal bağlantısını koparmadan bireylerin diğerleriyle ilişkili tecrübelerine nesnel bir bakış açısıyla görmesini sağlar. Öz duyarlıkta kişi objektif ve şefkatli bir çerçeveden bakarak, tecrübelerini insanlık bağlamında değerlendirir. Zor yaşam olaylarıyla karşılaştığında öz duyarlık sahibi kişiler “başımdan geçenler çok zor ama dünya içinde tek acı çeken ben değilim başka insanlar da var. Belki de çok üzölmeye değmez” diye kendisini teskin edebilir (Neff, 2015).

Öz duyarlılığın bireyleri pasifliğe yönelteceği düşüncesi gelişebilir ancak bu yanlış bir yargı olacaktır. Çünkü kişi içtenlikle öz duyarlılığı yaşıyorsa böylesine bir sonuca ulaşmak söz konusu olmayacaktır. Zaten kendisine duyarlık gösteren kişinin kendisi için biçtiği ideali karşılayamadığı zaman kendisini acımasızca tenkit etmemesi bu başarısızlıkları umursamayacağı ya da telafi etmeyeceği anlamını taşımaz. Nitekim kişiler, kendisine çeşitli faydalar sağlamasını umduğu adımları, öz duyarlılığın teşvik etmesiyle nazik ve sabırlı bir şekilde gerçekleştirecektir. Öz duyarlık kendi iyiliğini isteme anlamını da içermektedir. Bu nedenle öz duyarlık sahibi kişiler kendilerinde gözlemlediği geliştirilmesi gereken becerilerine ve zayıflıklarına karşı eylemsiz bir vaziyette bulunmayacaktır. Dolayısıyla kendine duyarlık gösteren kişi, başkalarının yargılanma korkusu olmaksızın kendini açıkça değerlendirecek, gerekli duygusal esenliği temin ederek sorun yaratan düşünce, tutum ve duyguları daha yerinde algılayacak ve düzeltecektir. Öz farkındalığın yetersizliği ya da hiç olamayışı durumunda ise kişiler, çoğunlukla problemlerine karşı edilgen kalacak, sorunlarını çözebilmek için uygun süreçleri planlayamadığından zayıf tarafları olduğu gibi ortada kalacaktır (Neff, 2003b; Skoda, 2011). Yürütülen çalışmalarda, öz duyarlılığa sahip insanların kendi davranışları için sorumluluk bilincinin yüksek olduğu bulunmuştur (Cassica & Neff, 2019).

2.5. Sosyal Görünüş Kaygısı, Algılanan Ebeveyn Kabul-Red Düzeyi ve Öz Duyarlık ile İlgili Bazı Araştırmalar

Ülkü'nün 2017 yılında 18-30 yaş arası 200 kişinin katılımıyla yaptığı tez çalışmasında, sosyal görünüş kaygısı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi toplumsal cinsiyet özelinde incelemiştir. Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre, genç erkeklerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin kadınlardan fazla olduğu; kadınsılık ve erkeksilik alt boyutlarından alınan puanlarının yükseldikçe sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin düştüğü; sosyal görünüş kaygı düzeyi arttıkça, sosyal kaçınma ve bireylerdeki anksiyete düzeyinin arttığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Doğan ve Çolak (2016) tarafından, 475 lise öğrenimi gören ergen üzerinde sosyal görünüş kaygısı, kendini gizleme, sosyal ağ sitelerinin kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin tespiti amacıyla yapılan araştırmada, sosyal görünüş kaygısının sosyal ağ sitelerinden ve uygulamalarından yararlanmada kıymetli bir yordayıcı olduğu bulgusu elde edilmiş, bilhassa ergen ve genç yetişkinlerin sosyal nedenlerle sosyal medyadan yoğun bir şekilde yararlandıkları bulunmuştur.

Meral'in (2018), 150 üniversitelin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmada, sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit etmiştir. Ailesiyle birlikte yaşamayan öğrencilerin, dış görünüşünden memnun olmayan ya da az memnun olan öğrencilerin, çevresinden yeterli derecede destek göremediğini ifade eden öğrencilerin ve diğer insanların kendisini beğenmediği ya da az beğendiği fikrine sahip olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı seviyesi bu düşüncelerin aksine sahip olan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

White (2008), örneklemini kolej öğrencilerinden oluşturduğu çalışmasında, beden kontrolü davranışlarında sosyal görünüş kaygısının rolünü araştırmıştır. Elde edilen bulgularda, katılımcılar arasından beden kontrolü davranışının yararlı olduğu inancında olanların böylesi davranışları gösterme ihtimallerinin oldukça yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcılar arasında görünüşleri hususunda kaygılı olanların sıklıkla beden kontrol davranışları gösterdiği bulunmuştur.

Aynur'un (2020) yaptığı tez çalışması sonucuna göre; erkeklere kıyasla kadınların daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadığı, ebeveynlerden algılanan duygusal sıcaklık ve aşırı koruyucu tutumların kadınlarda, babadan algılanan reddediciliğin ise erkeklerde daha fazla olduğu görülmüştür. Ek olarak; anne baba tutumları ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Son olarak, yapılan hiyerarşik regresyon analizleri neticesinde anne için algılanan reddedicilik ve baba için algılanan duygusal sıcaklığın sosyal görünüş kaygısının yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Güllü'nün (2021) orta yaş dönemindeki kadınlarda beden algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öz duyarlılık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında kadınların öz duyarlılık düzeyleri arttıkça beden algısı düzeyinde de artış görülmüştür. Ayrıca kadınların öz duyarlılık düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygıları azalmaktadır.

Özteke-Kozan ve Hamarta (2017), 345 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada, beliren yetişkinlerin beden imgesi ve bağlanma ile ilişkisinde sosyal görünüş kaygısının olası rolünü incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile beden imgesi baş etme stratejileri arasında anlamlı korelasyonel ilişkiler ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçları bağlanma stillerinin görünüşü düzeltme ve kaçınma, sosyal görünüş kaygısının ise beden imgesi baş etme stratejilerinin tüm alt boyutlarının (kaçınma,

görünüşü düzeltme ve olumlu mantıksal kabul) önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymaktadır. Kaygılı bağlanma ve sosyal görünüş kaygısı puanları yükseldikçe bireyin görünüşü düzeltme puanlarında da artış görülmektedir. Ayrıca katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanları arttıkça beden imgesi baş etme stratejilerinden kaçınma puanlarında da artış görülmektedir.

Wolchik ve diğerlerinin 2000 yılında 8-15 yaş aralığındaki çocuklar ve anneleriyle yürüttüğü araştırmada, annelerin çocuklarına yansıttığı red ve kabulü ile çocukların sosyal iletişim yetenekleri arasında anlamlı bir ilişkinin varlığını saptamışlardır. İlgili araştırma verileri aracılığıyla, reddedici davranışları olan annelerin çocukları, kabullenici yaklaşım sergileyen annelerin çocuklarıyla karşılaştırıldığında düşük öz güven seviyesine sahip olduğu, iletişim becerilerinde zayıf kaldığı, duygularını paylaşma ve benzeri duygusal becerilerde yetersizlik emareleri gösterdiği saptanmıştır.

Khaleque (2001), üniversite dönemindeki kadın ve erkekten topladığı verilerle yaptığı araştırmada, çocukluk çağında ebeveynlerinden olgunluk döneminde ise eşlerinden tecrübe ettikleri kabul ve reddin kişilerin psikolojik uyumlarına tesiri gözlemlenmiştir. Ulaşılan bulgular, çocukluk döneminde de yetişkinlik zamanlarında da kabul-reddin kişilerin psikolojik uyumunda ciddi bir etkisinin mevcudiyetini ortaya çıkarmıştır.

Khaleque & Rohner (2002a), EKAR teorisinin kapsayıcılığının kanıtlanması ve öneminin göz önüne serilmesi bakımından önemli olan meta-analiz araştırmasında, 1977 senesi itibarıyla 2000 senesine kadar devam eden ve bu süreçte 7,563 katılımcıyı içeren 43 çalışma çözümlemeye tabi tutulmuş olup, teorisinin odaklandığı kavramları içeren çalışmaların birlikte ölçülmesi amaçlamıştır. Çalışmaların örneklemi Amerika, Çin, Hindistan, Kore, Karayipler, Mısır, Pakistan ve Türkiye'den oluşmaktadır. Meta-analizin bulgularında, algılanan ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik uyum arasında olumlu yönde bir ilişkinin var olduğu ve bu olumlu ilişkinin kültür fark etmeksizin bütün araştırmalarda bulunduğu, algılanan ebeveyn kabul-reddinin, çocukların psikolojik uyumunda önemli rolünün bulunduğu görülmüştür.

Yılmaz (2007) yaptığı araştırmasını, ortaöğretimde öğrenim gören 406 öğrenci katılımıyla gerçekleştirmiştir. Gençlerin sosyal kaygı düzeyleri ve çözümlememiş anne-baba çatışması ile ebeveyn kabul-reddi arasında ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır.

Araştırmanın verilerine bakıldığında, sezilen anne-baba çatışmasının sürekli ve yoğun olmasının ebeveyn reddi ile sosyal kaygı arasında manidar ilişki olduğu görülebilir. Algılanan çözümlememiş anne-baba arasındaki çatışma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin manidar olmadığı, algılanan anne-baba arasındaki çatışma ile algılanan anne-baba reddi arasında ise anlamlı bir ilişkinin varlığı görülmüştür.

Epli 2013 senesinde ergen-ebeveyn ilişki geliştirme programı oluşturup, bu programın etkililiğini sınıamıştır. 18 ergen ve ebeveyn çiftinden oluşan deney ve kontrol grubuyla gerçekleştirilen çalışmada ergenlik çağındaki bireylerin algıladığı red düzeyinin ve aile fonksiyonlarına etkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen verilerin analizine bakıldığında, ergen-ebeveyn ilişki geliştirme programında deney grubunu oluşturan ergenlerin ebeveynlerinin onlara karşı yaklaşımından algıladığı red düzeyi, programa katılmayan kontrol grubundaki ergenlerin ebeveynlerinden kendilerine yönelik algıladığı red puanlarıyla kıyaslandığında manidar düzeyde iyileşme olduğu görülmüştür. Ayrıca programdaki deney grubunun sağlıklı aile işlevi düzeylerinde kontrol grubuna oranla anlamlı düzeyde iyileşme olduğu saptanmıştır.

Antartika kıtasının dâhil olmadığı kıtalararası toplamda 31 farklı ülkeden 124,437 insanın katıldığı 551 adet araştırmayı derleyen 11 meta-analiz bulgusuna göre ebeveyn kabul tutumu ve algısının araştırmaya katılan kültürler içerisinde hem kadınlar hem de erkeklerde psikolojik uyumu yordadığı tespit edilmiştir. EKAR kuramının kişilik boyutunu oluşturan 7 alt unsurun her birinin ebeveyn kabul-reddiyle ilişkisi bulunmuştur. Bahsi geçen 7 alt başlık aynı zamanda psikolojik uyumu etkileyen faktörlerdir (Rohner, 2016).

Epli ve diğerleri (2021), beliren yetişkinlik dönemindeki 545 kişi üzerinden algılanan ebeveyn kabulü ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolünü incelemiştir. Araştırma neticesinde öz duyarlılığın algılanan ebeveyn kabulünün psikolojik algı ile olan ilişkisinde tam aracılık rolüne sahip olduğu bulunmuştur. Ebeveyn kabul-reddi ile öz duyarlılığı birlikte ele alan ve öz duyarlılığın aracı rolünü inceleyen benzer bir çalışmada ise öz-duyarlılığın üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn reddi ve duygusal tepkisellikleri arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu görülmüştür (Dökmeci, 2017).

Aşık (2019) araştırmasında üniversite öğrencilerinin öz yeterlik düzeyleri üzerinde öz duyarlılıkları, ebeveyn kabul-reddine ilişkin algıları ve cinsiyetin

yordayıcı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda ebeveyn reddi arttıkça kişinin kendisine duyarlılık gösterme düzeyinde düşüş görülmüştür. Ebeveyn reddi ve öz duyarlılık arasındaki benzer sonuç Ardil'in (2020) tez çalışmasında da görülmüştür.

Akkese (2019) tez çalışmasında, hatırlanan ebeveyn reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğunu belirlemiştir. Ayrıca çocuklukta algılanan reddedici ebeveyn tutumları ile genç yetişkinlikte bildirilen sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide olumlu/olumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracılık rolünün olduğu tespitinde bulunmuştur.

Kelleci (2022), obeziteli bireylerin ebeveyn red algısı, utanç ve yeme tutumlarının beden memnuniyetleri üzerindeki etkisini 18-50 yaş aralığındaki obezitesi olan 110 kadın ve 31 erkekten oluşan bir örneklem üzerinden incelemiştir. Sonuçlara göre, kilo aralığı düşük grubun kilo aralığı yüksek gruplara göre daha az baba reddi algıladığını belirlemiştir. Korelasyon testi sonuçlarına göre ise ebeveyn red algısı, utanç, yeme tutumu ve beden memnuniyeti değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur.

Yılmaz (2009) tarafında yapılan çalışma, 375'i kız 164'ü erkek olmak üzere 539 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler üzerinden öz duyarlılık ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin araştırılması sonucunda öz duyarlılığın demokratik anne baba tutumuyla pozitif, koruyucu ve otoriter anne baba tutumuyla negatif yönde manidar olarak ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışma verileri analiz edildiğinde cinsiyet açısından öz duyarlılık düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Breines ve diğerlerinin (2014) yaptığı çalışmada, olumsuz beden algısına karşı öz duyarlılığın koruyucu bir unsur olduğu ve bu koruyucu unsurun yeme bozukluklarının ortaya çıkma riskini azalttığı bulunmuştur.

Kelly ve diğerleri (2014) yeme bozukluğundan muzdarip olan hastaların sahip olduğu öz duyarlılığı artırmak üzerine yürüttüğü klinik çalışmada, sahip olunan öz duyarlılığın artmasıyla yeme davranışıyla bağlantılı olan utanç hislerinin azaldığı ve psikolojik örüntülerde iyileşmelerin bulunduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda; klinik yardım alan hastalara, öz duyarlılığı geliştirme müdahalesiyle utanç duygusuna erken müdahalede bulunmanın yeme bozuklukları belirtilerini gidermede katkıda bulunduğu görülmüştür.

Gill ve diğerlerinin (2018) 316 ergenlik çağındaki bireyin katılımıyla yaptığı çalışmada öz duyarlık ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkide olumsuz değerlendirilme korkusu, kendine odaklanmış dikkat ve bilişsel kaçınmanın aracı rolleri incelenmiştir. Veriler analiz edildiğinde, öz duyarlığın sosyal kaygı ile manidar olarak negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. İlaveten, olumsuz değerlendirilme korkusunun ve bilişsel kaçınmanın bu ilişkide kısmi aracı rolünün olduğu saptanmıştır.

Braun ve diğerlerinin (2016) 28 araştırmayı derledikleri çalışmada, güçsüz beden imajına ve olumsuz yeme tutumuna karşı önleyici unsur olarak öz duyarlığın rolü ve önemini pekiştiren bulguları incelemişlerdir. Çalışmalardan edinilen sonuçlara bakıldığında, öz duyarlığın, kişinin vücudundan daha az utanç duyarak hoşnut olması, bedeniyle ilgilenmesinin azalması, kilo kontrolü kaygısı düzeyinin az olması ve daha az düzensiz yeme örüntüleri gibi olumlu beden algısı davranışlarıyla pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Pullmer ve diğerlerinin (2019), ergenlerin vücut memnuniyetlerinde ve yeme bozukluklarında öz duyarlığın olası aracı rolünü incelemişlerdir. Boylamsal olarak tasarlanan çalışmaya 238 ergen katılım sağlamıştır. Araştırmada, öz duyarlık ile vücut memnuniyeti arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Albertson ve diğerlerinin (2014) çalışmasında, 130 kadından oluşan kontrol grubu ile 98 kadın deney grubu üzerinden beden memnuniyetsizliği ve öz duyarlık puanlarını kıyaslamıştır. Çalışma sonunda, üç hafta süren öz duyarlık odaklı meditasyon egzersizlerine katılımı neticesinde kontrol grubuna kıyasla deney grubunda bedeninden memnun olmama, bedeninden utanma ve beden görünüşüne dair öz değer puanlarında anlamlı bir şekilde gelişim olduğu ve buna ek olarak iyileşmenin 3 ay sonraki kontrollerde de sürdüğü görülmüştür.

Neff & McGehee (2010), anneden idrak edilen desteğin yüksek öz duyarlık ile ilişkisini tespit etmişken, annenin eleştirel yaklaşımının düşük öz duyarlık ile ilişkisini ortaya koymuşlardır. Benliğini değerli bulma ve diğerleriyle güvene dayalı ilişki kurmayla ilintili olan güvenli bağlanma gerçekleştirmiş bireylerin öz duyarlık puanları yüksekken, çevresine karşı güvensizlik duyma ve kendi değeriyle ilgili olumsuz düşüncelerle tanımlanan korkulu bağlanma deneyimine sahip insanlarda öz duyarlığın meydana gelmesi ve sürekliliği için elzem olan ruhsal dayanıklılık zemini daha az bulunmaktadır.

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu kısmında; araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama işlemi ve veri analiz işlemi bulunmaktadır.

3.1. Katılımcılar

Ölçekler, hem yüz yüze hem de çevrimiçi bir şekilde uygulanmış olup, araştırma çeşitli üniversiteden insanlarla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, mevcut çalışma kapsamında cinsiyet, yaş, şuan yaşanılan yer ile kimlerle yaşandığı, en uzun süre yaşanılan yer (köy/ kasaba/ ilçe/şehir/büyükşehir), kardeş sayısı ve kaçınıcı çocuk olduğu, anne ve babanın birliktelik durumu, birlikte değilse ne zaman boşandıkları ve sağ olup olmadıkları, öldüyse kaç yaşında öldüğü ve çocukken en çok kime yakın hissettiği hakkındaki sorulara yanıt vermişlerdir. Tablo 3.1’de verilen yanıtların dağılımı görülmektedir.

Tablo 3.1. Örneklemin Demografik Değişkenlere Göre Frekans ve Yüzdeleri

		Frekans	Yüzde
Cinsiyetiniz	Erkek	162	27,5
	Kadın	428	72,5
Yaşınız	18-21 Yaş arası	299	50,7
	22-25 Yaş arası	218	36,9
	26-29 Yaş arası	73	12,4
Anneniz	Hayatta	581	98,5
	Hayatta değil	9	1,5
	1 ve 7 yıl arası	4	-
Anneniz ne zaman vefat etti	8 ve daha fazla	4	-
	Belirtmedi	1	-
Babanız	Hayatta	561	95,1
	Hayatta değil	29	4,9
Babanız ne zaman vefat etti ?	1 ve 7 yıl arası	17	-
	8 ve daha fazla	8	-
	Belirtmedi	4	-
Anne ve babanızın birliktelik durumu	Evli/Birlikte yaşıyor	550	92,8
	Ayrı yaşıyor	40	7,2
Anne ve babanız ne zaman boşandı ?	1 ve 7 yıl arası	13	-
	8 ve daha fazla yıl	14	-
	Belirtmedi	13	-
Kardeşiniz var mı ?	Evet	552	93,6
	Hayır	38	6,4
Kaç kardeşsiniz	2-3	439	79,5
	4-6	82	14,8
	7 ve daha fazla	31	5,7

		Frekans	Yüzde
Kardeşleriniz arasında siz kaçınıcı sıradasınız ?	En büyük kardeş	200	33,9
	Ortanca kardeş	105	17,8
	En küçük kardeş	232	39,3
	Tek çocuk kardeş	38	6,4
	Belirtmedi	15	2,5
Çocukken kendinizi en çok kime yakın hissederdiniz ?	Anneme	385	65,3
	Babama	96	16,3
	Hiç kimseye	44	7,5
	Diğer	64	10,8
	Belirtmedi	2	0,2
	Yalnız yaşıyorum	67	11,4
	Ailemle beraber yaşıyorum	268	45,4
Şuan kiminle yaşıyorsunuz ?	Akrabalarımınla yaşıyorum	8	1,4
	Öğrenci yurdunda yaşıyorum	121	20,5
	Arkadaşlarımla beraber yaşıyorum	25	4,2
	Partnerimle/ sevgilimle / eşimle yaşıyorum	25	4,2
	Belirtmedi	76	12,9
	Köy	76	12,9
	Kasaba	11	1,9
Yaşamınızın çoğunlukla geçtiği yerleşim yeri?	İlçe	177	30
	İl	325	55
	Belirtmedi	1	0,2

Katılımcılar, cinsiyetlerine göre 162'si (%27.5) "Erkek", 428'i (%72.5) "Kadın" olarak dağılmaktadır. Katılımcılar, yaşlarına göre "18-21 yaş arası" 299 (%50,7), "22-25 yaş arası" 218 (%36.9) ve "26-29 yaş arası" 73 (%12.4) olarak dağılmaktadır. Katılımcılar, annelerinin hayatta olup olmadıklarına göre "Hayatta" 581 (%98.5) ve "Hayatta değil" 9 (%1.5) olarak dağılmaktadır. Ayrıca annesi vefat eden katılımcıların 4 tanesi "1 ve 7 yıl arası", 4 tanesi "8 ve daha fazla yıl" önce annesini kaybetmiştir. Ayrıca kişide bu soruya herhangi bir yanıt belirtmemiştir. Katılımcılar, babalarının hayatta olup olmadıklarına göre "Hayatta" 561 (%95.41) ve "Hayatta değil" 29 (%4.9) olarak dağılmaktadır. Babası vefat eden katılımcıların 17 tanesi "1 ve 7 yıl arası", 8 tanesi "8 ve daha fazla yıl" önce babasını kaybetmiştir. Ayrıca 4 kişi bu soruya herhangi bir yanıt belirtmemiştir. Katılımcılar, anne ve babanın birliktelik durumuna göre "Evli/Birlikte yaşıyor" 514 (%92.8) ve "Ayrı yaşıyor" 40 (%7.2) olarak dağılmaktadır. Ayrıca ebeveynleri ayrı yaşayan katılımcıların 13 tanesi "1 ve 7 yıl arası", 14 tanesi "8 ve daha fazla yıl" önce ebeveynleri ayrılmıştır. Ayrıca 13 kişi bu soruya herhangi bir yanıt belirtmemiştir. Katılımcıların 552'si (%93.6) kardeş sahibidir, 38'inin ise (%6.4) kardeşi yoktur. Kardeşi olan katılımcıların 439'u (%79,5) 2 veya 3 kardeşlerdir, 82'si (%14,8) 4-6 arası kardeşlerdir, 31'i (%5,7) 7 ve daha fazla kardeşe sahiptir. Katılımcılar, kardeş sırasına göre "En büyük kardeş" 220 (%33,9),

“Ortanca kardeş” 105 (%17,8), “En küçük kardeş” 232 (%39,3) ve “Tek çocuk” 38 (%6,4) oluşmaktadır. Ayrıca 15 kişi (%2,5) kardeş sırasını belirtmemiştir. Katılımcılar, çocukken kendisini en çok kime yakın hissettiklerine göre “Anne” 385 (%65,3), “Baba” 96 (%16,3), “Hiç kimseye” 44 (%7,5) ve “Diğer” 64 (%10,8) olarak dağılmaktadır. Ayrıca 1 kişi (%0,2) bu soruya yanıt vermemiştir. Katılımcılar, kiminle yaşadıklarına göre “Yalnız yaşıyorum” 76 (%11,4), “Ailemle beraber yaşıyorum” 268 (%45,4), “Akrabalarım ile yaşıyorum” 8 (%1,4), “Öğrenci yurdunda yaşıyorum” 121 (%20,5), “Arkadaşlarımla beraber yaşıyorum” 25 (%4,2) ve “Partnerimle/ sevgilimle/ eşimle yaşıyorum” 25 (%4,2) olarak dağılmaktadır. Ayrıca 76 (%12,9) kişi bu soruya yanıt vermemiştir. Katılımcılar, Yaşamlarını çoğunlukla geçtiği yerleşim yerine göre “Köy” 76 (%12,9), “Kasaba” 11 (%1,9), “İlçe” 177 (%30) ve “İl” 325 (%55) olarak dağılmaktadır. Ayrıca 1 (%0,2) kişi bu soruya yanıt vermemiştir.

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, beliren yetişkinlikte algılanan ebeveyn kabul-red düzeyi, sosyal görünüş kaygısı ve öz duyarlılık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya ikiden fazla değişkenin beraberliği sonucunda ortaya çıkan değişimin mevcudiyetini ya da değişimin düzeyini belirlemeyi amaçlayan bir modeldir (Karasar, 2016). İlişkisel tarama modeli kapsamında kullanılan ölçeklerin toplam puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmalar ve kuramsal dayanaklardan faydalanarak araştırmanın hipotezleri oluşturulmuştur.

Araştırmada algılanan ebeveyn kabul-reddi bağımsız değişken, sosyal görünüş kaygısı bağımlı değişken ve öz duyarlılık aracı değişken olarak belirlenmiştir. Aracılık rolünü incelemek için Yapısal Eşitlik Modellemesi kullanılmıştır. Bu yöntem, bir çok bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki karmaşık ilişkileri modelleyen ve bu tür bir analizin gerektirdiği birçok analizi tek seferde gerçekleştirebilen bir yöntemdir. Ayrıca, değişkenlere ilişkin ölçüm hatalarını hesaba katar ve kompleks modelleri başarıyla test etme imkanı sağlamaktadır. (Dursun ve Kocagöz, 2010). Yapısal Eşitlik Modeli şemsiyesi altında bulunan yöntemlerden Yol Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sayılabilir.

Yol analizi, araştırmacının bir dizi ilişkili değişken arasında var olduğu düşündüğü nedenlere yönelik bazı kanıtlara ulaşmak istediğinde kullanılır

(Schumacker & Lomax, 2010). Yol analizi prosedürü dört düzeyde gerçekleşir. İlk aşamada kuramsal açıklamalara dayalı hipotezler oluşturulur. İkinci aşamada değişkenler güvenilir ve geçerli araçlarla ölçülür. Üçüncü aşama ilişki katsayılarından yola çıkarak ilişkilerin gücü tespit edilir. Son aşamada ise değişkenler arasındaki korelasyon doğrultusunda analizler gerçekleştirilir (Fraenkel & Wallen, 2009). Doğrulayıcı Faktör Analiz (DFA) ise tasarlanmış bir ölçme aracı ve modeli oluşturan gizil yapıyı doğrulamak amacıyla kullanılan bir yöntemdir. Ayrıca ölçekte yer alan faktörlerin ne denli ölçeği temsil ettiğine yönelik kanıtlar sunar (Özdamar, 2004).

Literatüre dayalı olarak oluşturulmuş varsayımsal model, Yapısal Eşitlik Modellemesi analiz sürecine tabi tutulmuş ve analiz üç aşamada yürütülmüştür. İlk olarak, analiz öncesi YEM varsayımları incelenip bu doğrultuda verilerin düzenlemesi yoluna gidilmiştir. Bahsi geçen bu varsayımlar; kayıp değerlerin bulunmaması, önemli derecede uç değerlerin bulunmaması, yeterli örneklem büyüklüğüne ulaşılması, tekli ve çoklu normalliğin sağlanması, doğrusallık, çoklu bağlantı ve eşvaryanslık şeklinde sayılabilir (Tabachnick & Fidell, 2015). İkinci aşamada, araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin güvenirlik ve yapı geçerliliği odağında araştırmada kullanılabilir nitelikte olup olmadığının sınanma için DFA yapılmıştır. Sonrasında ise kuramsal desteklerle belirlenen modelin doğrulanıp doğrulanmadığı, uyum indeksleri ile kıyaslanarak incelenmiştir. Son aşamada ise ölçeklerden elde edilen veriler kullanılarak oluşturulan modeller analiz edilmiş, parametre tahminleri yapılarak doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığı incelenmiştir. Araştırmada ulaşılan uyum iyiliği indeksleri kritik uyum indeksleri (Meydan ve Şeşen, 2015) ile kıyaslanarak incelenmiştir.

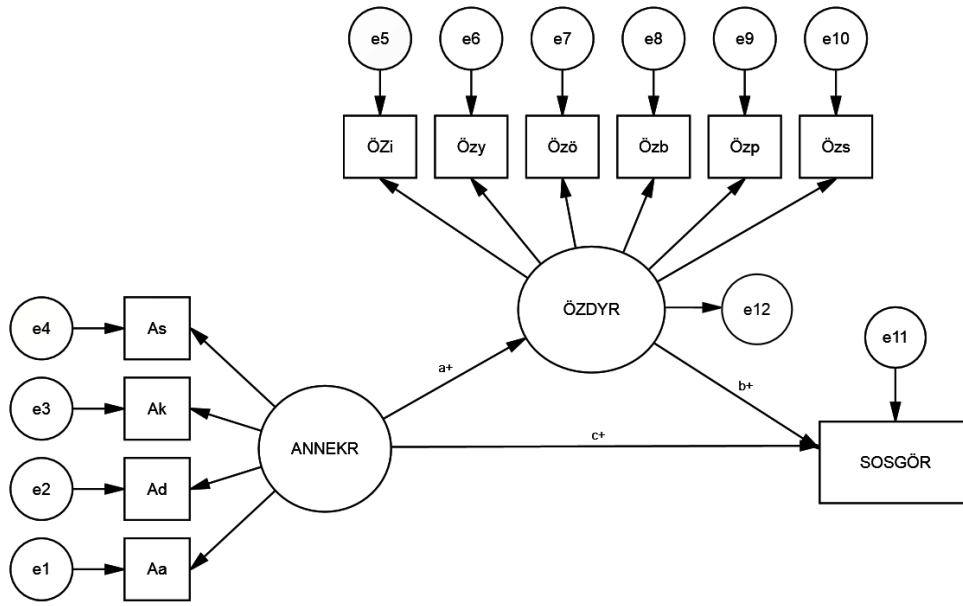
Tablo 3.2. Uyum İndeksleri İçin Kritik Değerler

Model Uyum Kriteri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
Genel Model Uyum İndeksleri		
CMIN/sd	$\chi^2 / sd \leq 3$	$\chi^2 / sd \leq 5$
Karşılaştırmalı Uyum İndeksleri		
TLI (NNFI)	$0.95 \leq \text{NNFI}$	$0.90 \leq \text{NNFI}$
IFI	$0.95 \leq \text{IFI}$	$0.90 \leq \text{IFI}$
CFI	$0.97 \leq \text{CFI}$	$0.95 \leq \text{CFI}$
RMSEA	$\text{RMSEA} \leq 0.05$	$\text{RMSEA} \leq 0.08$
Artık Temelli Uyum İndeksleri		
RMR	$0 \leq \text{RMR} \leq 0.05$	$0 \leq \text{RMR} \leq 0.08$
Mutlak Uyum İndeksleri		
GFI	$0.90 \leq \text{GFI}$	$0.85 \leq \text{GFI}$
AGFI	$0.90 \leq \text{AGFI}$	$0.85 \leq \text{AGFI}$

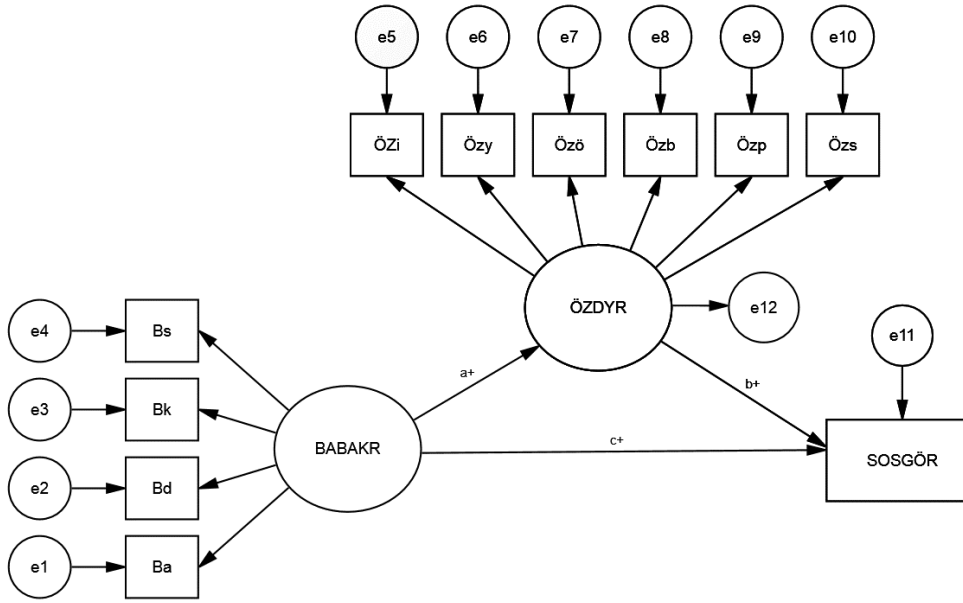
(Meydan ve Şeşen 2015)

3.2.1. Ölçüm Modelinin Oluşturulması

Bilimsel kaynaklardan yola çıkarak meydana getirilen varsayımsal ölçüm modelinin istatistiksel analize elverişliliğinin incelenmesi, analiz sürecinin ihmal edilmemesi gereken basamaklarındandır. Varsayımsal modele; Dikdörtgen şekille gösterilen gözlenen değişken Sosyal görünüş kaygısı, SOSGÖR olarak adlandırılıp eklenmiştir. Bununla birlikte oval şekillerle gösterilip ANNEKR ve BABAKR olarak adlandırılan anne ve baba red gizil değişkenleriyle bunları açıkladığı düşünülen faktörler yani ilgili değişkenlerin alt boyutları olan As, Ad, Ak, Aa (ANNEKR'yi oluşturduğu düşünülen faktörler) ve Bs, Bd, Bk, Ba (BABAKR'yi oluşturduğu düşünülen faktörler) ile ÖZDYR olarak adlandırılan öz duyarlılık gizil değişkenini açıkladığı düşünülen faktörler olan bir diğer manasıyla öz duyarlılığın alt boyutları olan ÖZs, ÖZb, ÖZp, ÖZa, ÖZi, ÖZöy'i eklemek suretiyle model oluşturulmuştur.



Şekil 3.1. Algilanan Anne Kabul-Red, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Duyarlık Arasındaki İlişkiye Dair Kurgulanan Teorik Model-A



Şekil 3.2. Algilanan Baba Kabul-Red, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Duyarlık Arasındaki İlişkiye Dair Kurgulanan Teorik Model-B

Yukarıdaki şekil, ölçüm modelinin a, b ve c yol şemaları çizilerek oluşturulan gösterimidir. Modelde bulunan tek yönlü oklar ilişkinin yönünü ve nedensellik ilişkilerini ifade etmektedir. İçsel gözlenen değişken olan SOSGÖR ve ÖZDYR modelde bağımlı değişken niteliğinden ötürü hata terimi eklenmiştir. Ayrıca BABAKR, ANNEKR ve ÖZDYR'ı oluşturduğu düşünülen gözlenen değişkenlere

hata terimleri tanımlanmıştır. Modelde, tek ve çok değişkenli normallik varsayımı yerine getirilmesinin yanı sıra kayıp veri ve önemli uç değer ayıklamaları yapıldığı için tahmin yöntemi olarak, en çok olabilirlik tahmin metodu kullanılmıştır.

3.2.2. Verinin Özellikleri İle İlgili Konular ve YEM Varsayımlarının İncelenmesi

Yapısal Eşitlik Modeli bir takım varsayımlara sahip olup, modelin analizine başlamadan önce ilgili varsayımlar özenle ele alınmalıdır. Bu varsayımlar kayıp veriler, aykırı değerler, tek ve çok değişkenli normal dağılım, eş varyanslılık doğrusallık, örneklem hacmi, çoklu ölçüm ve çoklu doğrusal bağlantıdır (Arslan, 2019). Bu varsayımların ihmal durumunda Tip I hata artmakta, etki büyüklüğü ve testin gücü azalmaktadır (Verma & Salam, 2019).

3.2.2.1. Kayıp Verilerin İncelenmesi

Yapısal Eşitlik Modellemesine başlamadan önce kayıp veriler kontrol edilip bu verilerle ilgili kararlar alınmalıdır. Kayıp veri ile ilgili incelenmesi gereken öncül durum kayıp verinin tesadüfî dağılıp dağılmadığıdır. Çünkü tesadüfî dağılıma sahip olmayan kayıp veriler araştırmanın genellenebilirliğini olumsuz etkiler. Ancak tesadüfî dağılıma sahip kayıp verilerde böylesi bir çekince söz konusu değildir (Tabachnick & Fidell, 2015). Kayıp değerlerin tesadüfî dağıldığı yorumunu yapabilmek için ayrı ayrı her bir değişken için kayıp veri oranı toplam katılımcı sayısının %5'inden az olması gerekmektedir (Tabachnick & Fidell, 2015). Bu çalışmada ise ebeveyn kabul-red ölçeği anne formu 14 adet kayıp veri (%2,1), ebeveyn kabul-red ölçeği baba formu 14 adet (%2,1), sosyal görünüş kaygısı ölçeği 5 adet (%0,7), öz duyarlılık ölçeği 25 adet (%3,7) kayıp veri vardır. Dolayısıyla eldeki verilerin tesadüfî dağıldığı kabul edilmektedir. Kayıp veriler veri setinden çıkarılmıştır.

3.2.2.2. Aykırı Değerlerin İncelenmesi

Uç değerler veri setindeki diğer değişkenlerden negatif ya da pozitif yönde belirgin şekilde farklılaşan çok büyük ya da çok küçük değerlerdir (Buluş, 2022). Uç değerlerin önemli derecede fazla olması verileri normal dağılımdan saptırabilir, böylece de normal dağılım varsayımına dayanan analizlerde sorun yaratabilir. Buna ek olarak yanlışlık oluşturabilir, hata varyansını arttırabilir ve istatistiksel testin gücünü olumsuz etkileyebilir (Osborne & Amy, 2004). Veri setinde uç değerler sadece tek değişkenli verilerden kaynaklanmaz aynı zamanda birden fazla değişkenin birleşimi

de uç değer oluşturur ve bu değişkenler çok değişkenli uç değerler olarak tanımlanır (Buluş, 2022). Yapısal Eşitlik Modellemesinde yer alacak uç değerlerin varlığı önemli bir konudur. Çünkü veri setinden bu değerlerin arındırılması gerekebilir (Karagöz, 2016). Bu çalışmada +3 ve -3 z puanı aralığı dışında kalan 12 adet veri, veri setinden çıkarılmıştır. Çok değişkenli uç değerlerin tespitinde Cook uzaklık değerinden faydalanılmıştır. Cook değerlerinin 1'in altında çıkması üzerine veri setinde uç değer olmadığı sonucuna varılmıştır.

3.2.2.3. Tek ve Çok Değişkenli Normal Dağılımın İncelenmesi

Yapısal Eşitlik Modellemesinin dayandığı varsayımlardan bir tanesi, verilerin tek ve çok değişkenli normal dağılmasıdır. Tek değişkenli normallik, örnekleme bir değişkene ait verilerin normal dağılım sergilemesidir. Çok değişkenli normallik ise örnekleme ait verilerin, değişkene ilişkin tüm kombinasyonlarının normal dağılıma sahip olmasıdır (Çokluk vd., 2012). Çok değişkenli normal dağılımın göz ardı edildiğinde modeldeki hata katsayıları normalden daha düşük değerler alacak ve yol katsayılarında bir şişme yaratarak gerekenden fazla anlamlılık değerine yol açacaktır (Ayyıldız ve Cengiz, 2006).

Çalışmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin bilinmesi adına çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının +1.5 ve -1.5 aralığında bulunması normal dağılım için yeterli olarak değerlendirilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2015). Çarpıklık ile basıklık değerlerin bu aralıkta olmasına dikkat edilmiştir. Bu inceleme kapsamında araştırılan değişkenlere ait olan çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayılar Tablo 3.3'de verilmiştir. Tablo incelendiğinde verilerin normal dağılım sergilediği sonucuna varılmıştır. Tek değişkenli normallik sağlandıktan sonra, çok değişkenli normallik test edilmelidir çünkü çok değişkenli normallik için tek değişkenli normallik bir zorunluluktur. Tek değişkenli normallik sağlandığı için çok değişkenli normalliğin sağlandığı varsayılmıştır.

Tablo 3.3. Araştırmanın Değişkenlerine Ait Çarpıklık Basıklık Değerleri

DEĞİŞKENLER	Çarpıklık	Basıklık
Anne Kabul-Red	1.432	1.539
Baba Kabul-Red	1.078	.432
Öz Duyarlık	-.051	-.270
Sosyal Görünüş Kaygısı	.892	.178

Anne kabul-red ölçeği puanların çarpıklığı (1.432), basıklığı (1.539) olarak görülmektedir. Baba kabul-red ölçeği çarpıklığı (1.078), basıklığı (.432) olarak görülmektedir. Öz duyarlık ölçeği puanların çarpıklığı (-.051), basıklığı (-.270) olarak görülmektedir. Son olarak sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanların çarpıklığı (.892), basıklığı (.178) olarak görülmektedir.

3.2.2.4. Eş Varyanslılığın İncelenmesi

Eş varyanslılık, bir sürekli değişkende ki değişimin diğer değişken skorunda da aynı biçimde yansımalarının olması olarak bilinir (Schumacker & Lomax, 2010). Eş varyanslılık varsayımının test edilmesinde Box-M Testinden yararlanılır (Çokluk vd., 2012). Çalışmanın bağımlı değişkenlerine ilişkin yapılan Box-M Testi sonucunda Model-A (Box's M: 12.939; $p>.05$) ve Model-B (Box's M: 164.870; $p>.05$) için eş varyanslılık varsayımının sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Test sonuçları Tablo 3.4 ve 3.5'de verilmiştir.

Tablo 3.4. Model-A için BOX-M Test Sonucu.

Box-M	112.939
F	.898
sd1	105
sd2	4273.046
p değeri	.763

Tablo 3.5. Model-B için BOX-M Test Sonucu.

Box-M	164.870
F	1.039
sd1	135
sd2	7629.313
p değeri	.361

3.2.2.5. Doğrusallığın İncelenmesi

Doğrusallık, ilişkili değişkenlerin birlikte artma veya azalmada paralellik göstermesi yani bir değişkendeki değişikliğin diğer değişkende de görülmesidir (Çokluk vd., 2012). Algılanan ebeveyn red düzeyi, sosyal görünüş kaygısı ve öz duyarlık değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi uygulanmıştır. Çünkü bir etkinin mevcudiyetini açıklamak ve göstermek için ilgili parametreler arasında incelenmeye değer anlamlı ilişkilerin olup olmadığına bakılmalıdır (Fraenkel & Wallen, 2006; Neuman, 2009). Analizler

sırasında .01 anlamlılık düzeyi referans noktası esas olarak belirlenmiştir. Doğrusallık varsayımının sağlandığı Tablo 3.6 incelenerek görülebilir.

Tablo 3.6. Algılanan Anne Reddi, Algılanan Baba Reddi, Öz Duyarlık ve Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puanları Arasındaki İlişki

	1	2	3	4
1. Algılanan Anne Reddi	-	.514*	-.285*	.303*
2. Algılanan Baba Reddi	.514*	-	.245*	.326*
3. Öz Duyarlık	-.285*	-.245*	-	-.518*
4. Sosyal Görünüş Kaygısı	.303*	.326*	-.518*	-

0.01>p *

Algılanan Anne reddi ile Baba reddi arasında ($r=.514$, $p<.01$) pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Algılanan Anne reddi ile öz duyarlık arasında ($r=-.285$, $p<.01$) negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Algılanan Anne reddi ile sosyal görünüş kaygısı arasında ($r=.303$, $p<.01$) pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Baba reddi ile öz duyarlık arasında ($r=-.245$, $p<.01$) negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Baba reddi ile sosyal görünüş kaygısı arasında ($r=.326$, $p<.01$) pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Öz duyarlık ile sosyal görünüş kaygısı arasında ($r=-.518$, $p<.01$) negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

3.2.2.6. Örneklem Hacminin İncelenmesi

Oluşturulan yol modellerinin geçerliliğini tespit etmek için uyum indekslerinden faydalanılır. Modelleme sürecinde büyük önem arz eden uyum indeksleri, örneklem büyüklüğünün etkilerine karşı hassastır dolayısıyla çalışmada yer alacak örneklem hacminin gerekli yeterliliğe sahip olması gerekmektedir (Arslan, 2019). Literatürde, bu büyüklük için sayı konusunda farklı söylemler mevcuttur. Ding, Velicer & Harlow (1995) en çok olabilirlik tahmininin kullanımı için en az örneklem büyüklüğünün 100–150 katılımcıyı içermesini önermektedir. Schumacker & Lomax (2010) ise 250-500 katılımcı tavsiye etmektedir. Bu açıklamalar doğrultusunda çalışmada ulaşılan 590 kişilik örneklemin yeterli olduğu görülebilir.

3.2.2.7. Çoklu Ölçümün İncelenmesi

Yapısal modelde yer alan gizil değişkenlerin, birden fazla gözlenen değişkenle ölçümü gerekmektedir. Gizil değişkenin bir ya da iki gözlenen değişkenle ölçüm yapılırsa ölçümü hatalı olur ve model çözülmez. Bu durumdan kaçınmak için, bir gizil değişken en az üç adet gözlenen değişkenle ölçülmelidir (Ayyıldız ve Cengiz,

2006). Bu çalışmada yer alan gizil değişkenlere atanan ikiden fazla gözlenen değişkenle çoklu ölçüm varsayımı sağlanmıştır.

3.2.2.8. Çoklu Doğrusal Bağlantının İncelenmesi

Çoklu doğrusal bağlantı sorunu, bir değişkeni açıklayan değişkenlerin çok yüksek korelasyon gösterme durumudur (Khine, 2013). Değişkenler arası yüksek ilişki istenmeyen bir durumdur. Bu durumdan kaçınmak için varyans büyütme faktörü (VIF) katsayısı incelenmelidir (Licht, 1995). Bu çalışmada, değişkenler arasında çoklu doğrusallık olup olmadığı VIF ve tolerance değerleri ile kontrol edilmiştir. VIF değerinin 10 ve üzeri olması çoklu bağlantı olduğunun kanıtıdır (Çokluk vd., 2012). Model-A VIF değerleri 1.088, tolerance değerleri ise .919 iken Mode-B VIF değerleri 1.064, tolerance değerleri ise .940'dır. Bu sonuçlar, çalışmanın dışsal değişkenleri arasında çoklu doğrusallık olmadığını göstermiştir.

Tablo 3.7. Model-A Bağımsız Değişkenlerine Ait Tolerance ve VIF Değerleri

	Tolerance	VIF
Öz Duyarlık	.919	1.088
Anne Reddi	.919	1.088

Tablo 3.8. Model-B Bağımsız Değişkenlerine Ait Tolerance ve VIF Değerleri

	Tolerance	VIF
Öz Duyarlık	.940	1.064
Baba Reddi	.940	1.064

3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları

Araştırmanın amacına ulaşmak için elverişli olduğu düşünülen üç ölçek kullanılmıştır. Araştırmada veri toplanılan örneklemin sosyo-demografik özelliklerini saptamak için Kişisel Bilgi Formu (Ek-1), kişilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyi hakkında veri toplamak için “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” (Ek-3), çocukluktaki ebeveyn kabul ve reddinin yetişkinler tarafından nasıl algılandığını tespit etmek için “Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (EKRÖ/K)-Yetişkin Kısa Formu” (Ek-2), Kişilerin öz duyarlık düzeyini belirlemek için “Öz Duyarlık Ölçeği” (Ek-4) kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirlik tespitinde Tablo 3.9’da bulunan ölçüt değerlerden yararlanılmıştır.

Tablo 3.9. Cronbach Alpha Güvenirlilik Derecesi Tablosu

$0.00 \leq \alpha < 0.40$	“Güvenilir Değildir”
$0.40 \leq \alpha < 0.60$	“Düşük Güvenilirdir”
$0.60 \leq \alpha < 0.80$	“Oldukça Güvenilirdir”
$0.80 \leq \alpha < 1.00$	“Yüksek Derecede Güvenilir”

(Öztürk,1999)

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan beliren yetişkinlerin, algıladıkları ebeveyn kabul-red düzeyi, sosyal görünüş kaygılarını ve öz duyarlılık düzeylerini etkileyeceği varsayılan bazı değişkenlere ait verilere ulaşmak için “Kişisel Bilgi Formu” oluşturulmuştur. Formun bir örneğine Ek-1’de yer verilmiştir. İlgili çalışma katılımcılara, yüz yüze ve online şekilde uygulanmıştır. Uygulama sürecinde katılımcılar araştırmanın gayesi, katılım koşulları ve tahmini uygulama süresi hakkında bilgilendirilmiştir. Ayrıca katılımda gönüllülüğün esas olduğu, çalışmaya katılmama veya yarıda bırakma haklarının olduğu, araştırmaya katılım sağlanması durumunda kişisel bilgilerin ve yanıtların gizli tutulup kimseyle paylaşılmayacağı, özenle saklanacağı hususunda bilgi verilmiştir.

3.3.2. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği – Yetişkin Kısa Form (EKRÖ/K)

Orijinal adı Parental Acceptance-Rejection Questionnaire-PARQ olan Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (EKRÖ), yetişkinlerin çocukluk yaşantılarına dair anne babadan algıladıkları kabul ve red düzeyini tespit etmek amacıyla Rohner, Saavedra & Granum tarafından 1978’de geliştirilmiştir. Ölçeğin ilk hali sıcaklık alt ölçeği (20 madde), düşmanlık-saldırganlık alt ölçeği (15 madde), kayıtsızlık-ihmal alt ölçeği (15 madde), ayrıışmamış-red alt ölçeği (10 madde) isimli dört alt ölçekten oluşup 60 madde içermektedir (Rohner, 1999). 1987 senesinde ebeveynlerin kontrol düzeyini ölçmek amacıyla kontrol alt ölçeği (13 madde) eklenmiş ve böylece araştırmaya konu olan ölçeğin uzun hali 73 maddeden oluşmuştur (Rohner & Khaleque, 2003).

Yetmiş üç maddelik orijinal formun yetişkin, çocuk ve ebeveyne yönelik üç farklı versiyonu olup bu formların her biri anne ve baba için ayrı ayrı uygulanabilmektedir. Çocuk EKRÖ/K Formu çocukların içinde bulundukları anda ebeveynlerinden algıladıkları kabul, red ve kontrol düzeylerini, Yetişkin EKRÖ/K Formu ise 17 yaş üzeri bireylerin erken yaşantılarında ebeveynleri tarafından kendilerine yönelik algılamış olduğu ebeveyn kabul, red ve kontrol düzeylerini

saptamaktadır. Ebeveyn EKRÖ/K Çocuk ve Bebek Formları ise ebeveynlerin gözünden çocuklarına veya bebeklerine karşı gösterdikleri kabul, red ve kontrol düzeylerini değerlendirdikleri öz bildirim esasına dayanan ölçeklerdir. Söz konusu olan bu üç formdaki maddeler neredeyse aynıdır sadece ölçek maddeleri kişi ve zaman kipleri bakımında ayrılmaktadır.

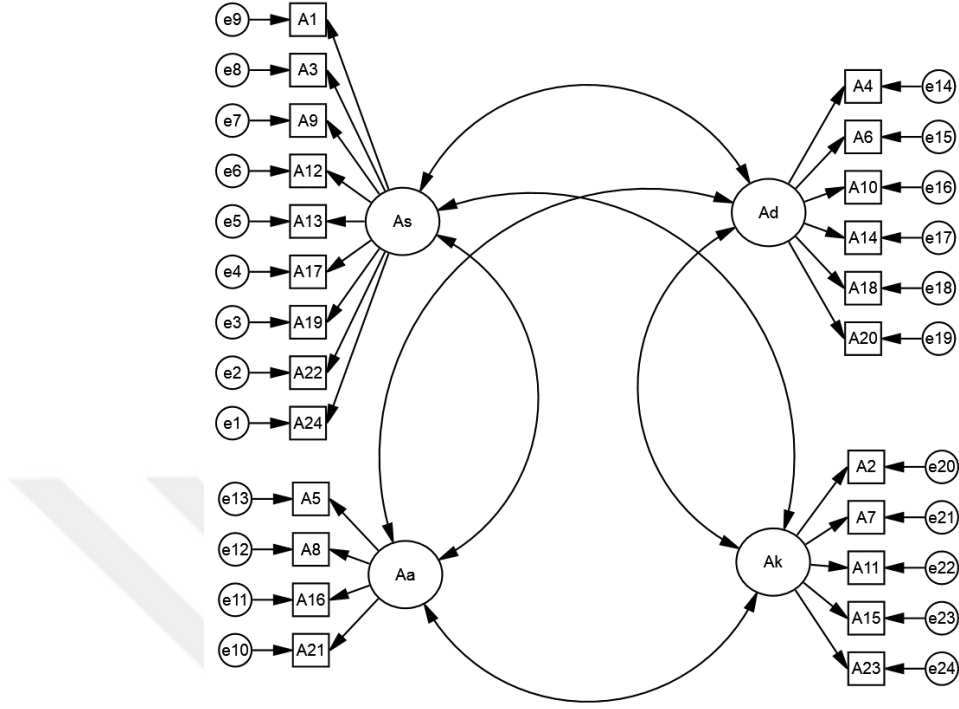
2005 senesinde Rohner, ölçeğin uzun halinin özünü koruyarak 24 maddeye indirgemiş ve EKAR ölçeğini kısa form olarak geliştirmiştir. Ölçek, “Sıcaklık (1,3,9,12,13,17,19,22,24)”, “Düşmanlık/Saldırganlık(4,6,10,14,18,20)”, “İhmal/Kayıtsızlık (2,7,11,15,23)”, “Ayrışmamış Red (5,8,16,21)” olmak üzere dört ana alt boyutlu bir yapıdan meydana gelmektedir. Kontrol alt boyutunun kullanım tercihi araştırmacıya bırakılmıştır. Dörtlü Likert tipi dereceleme şeklinde oluşturulan ölçek maddeleri “hemen hemen her zaman doğru” (4 puan), “bazen doğru” (3 puan), “nadiren doğru” (2 puan), “hiçbir zaman doğru değil” (1 puan) şeklinde yanıtlanmaktadır. Sonuç olarak EKRÖ/K alınabilecek puan 24 ila 96 arasındadır. Ölçeğin puan toplamı alt ölçeklere verilen cevapların puanları toplanmasıyla elde edilmektedir. Toplam puanın yüksekliği bireylerin algıladığı yüksek reddi yansıtmaktadır. Sıcaklık ölçek alt boyutu algılanan kabulü işaret ettiğinden dolayı, ölçek toplam puanı hesaplamadan önce bu alt ölçeğin maddeleri ters kodlanmaktadır. EKRÖ pek çok dile çevrilmiş ve pek çok ülkede uyarlama çalışmaları kapsamında geçerlik, güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir.

EKRÖ/K kısa formunun ülkemiz diline uyarlaması, Dedeler ve diğerleri (2017) tarafından yapılmıştır. Yapılan analizler neticesinde, orijinal formda kayıtsızlık/ihmal faktöründe bulunan 13. madde, Türkçe’ye uyarlanan ölçekte sıcaklık alt boyutuna dâhil edilmiştir. Yapılan uyarlama çalışmasıyla EKRÖ/K’nın ülkemizde gerçekleştiren klinik ve bilimsel çalışmalarda güvenirlik ve geçerlik açısından kullanılabilirliğini kanıtlanmıştır (Dedeler vd., 2017). Ölçeğin bir örneği Ek-2’de sunulmuştur.

3.3.2.1. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne Kısa Formuna Yönelik Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Bulguları

Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne Kısa Formunun eldeki veriye uyumu değerlendirilmek istenmiştir. Bu doğrultuda doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne Kısa Formunun dört faktörünü içeren ölçme modeli

AMOS diyagramı Şekil 3.3’de verilmiştir. Kurulan modelde A1-A24 ile adlandırılan veriler, ölçekte kullanılan soru numaralarıdır.



Şekil 3.3. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne Kısa Formuna Yönelik Doğrulayıcı Faktör Analizi AMOS Diyagramı

Modele ilişkin doğrulayıcı faktör analizi işleminden elde edilen sonuçlar, Tablo 3.2’deki uyum iyiliği değerleriyle karşılaştırılmıştır. Tablo 3.10’daki elde edilmiş sonuçlar değerlendirildiğinde, test edilen modelin uyum indeksi değerlerinin istenilen uyum aralıklarında olduğu görülmektedir. Uyum indekslerinden sadece CFI uyum aralığı dışında kalmıştır ancak bu indeksin 90 ve üzeri kabul edilebilir olduğunu belirten yazarlar vardır (Schermelleh-Engel & Moosbrugger, 2003). Böylece bu ölçek ilgili araştırmada yer alabilecek nitelikte olduğunu kanıtlamıştır.

Tablo 3.10. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne Kısa Formu DFA'ya Ait Uyum İndeksi Değerleri

Uyum İndeksi	Elde Edilen Değer	Yorum
CMIN/sd	3.767	Kabul Edilebilir Uyum
CFI	.919	Uyum Aralığı Dışında
GFI	.893	Kabul Edilebilir Uyum
AGFI	.867	Kabul Edilebilir Uyum
TLI	.909	Kabul Edilebilir Uyum
IFI	.920	Kabul Edilebilir Uyum
RMR	.025	İyi Uyum
RMSEA	.065	Kabul Edilebilir Uyum

3.3.2.2. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne Kısa Formu Güvenirlik Bulguları

Modelimizde kullanılan Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne Kısa Formunun güvenilirliğini belirlemek için iç tutarlılık katsayısı incelenmiştir. Hesaplanan güvenilirlik analizi puanları, Cronbach Alpha Güvenirlik Derecesi Tablo 3.2 ile kıyaslandığında kullanılan ölçeğin iç tutarlılık katsayısının yeterli olduğu görülmüştür. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne Kısa Formu ve faktörlerine ait güvenilirlik analizi sonuçlarından elde edilen katsayılar Tablo 3.11'de verilmiştir.

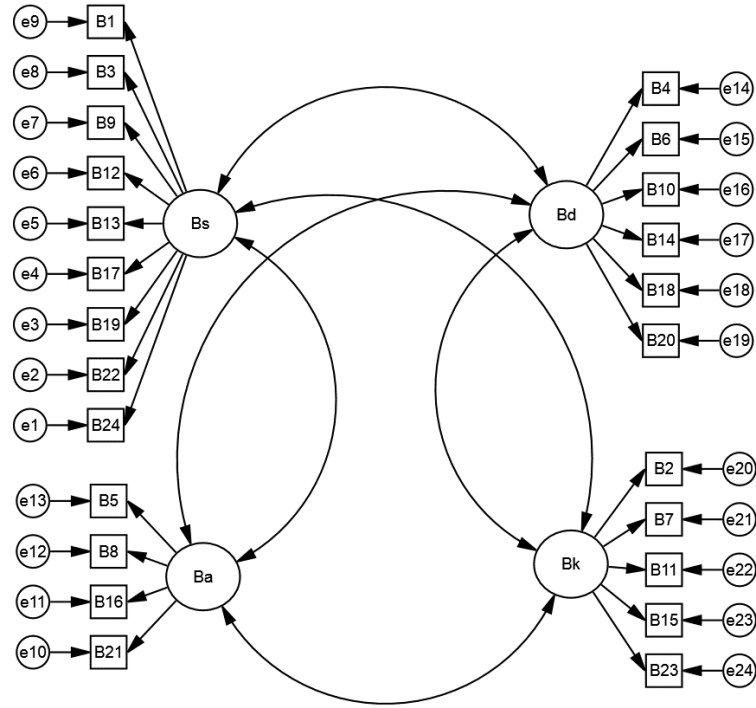
Tablo 3.11. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne Kısa Formu ve Faktörlerine Ait Güvenirlik Analizi Tablosu

Ölçek	Faktörler	Madde Numaraları	Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı (α)	Güvenirlik Derecesi
Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne Kısa Formu	Sıcaklık	1,3,9,12,13,17,19,22,24	.921	Yüksek Derecede Güvenilir
	Kayıtsızlık	2,7,11,15,23	.726	Oldukça Güvenilir
	Düşmanlık	4,6,10,14,18,20	.779	Oldukça Güvenilir
	Ayrışmamış red	5,8,16,21	.756	Oldukça Güvenilir
	Toplam		.936	Yüksek Derecede Güvenilir

Gerçekleştirilen analiz sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için .936 ($p<.01$), sıcaklık boyutu için .921 ($p<.01$), kayıtsızlık boyutu için .726 ($p<.01$), düşmanlık boyutu için .779 ($p<.01$) ve ayrışmamış red boyutu için .756 ($p<.01$) olarak bulunmuştur.

3.3.2.3. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Baba Kısa Formuna Yönelik Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Bulguları

Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Baba Kısa Formunun eldeki veriye uyumu değerlendirilmek istenmiştir. Bu doğrultuda doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne Kısa Formunun dört faktörünü içeren ölçme modeli AMOS diyagramı Şekil 3.4’de verilmiştir. Kurulan modelde B1-B24 ile adlandırılan veriler, ölçekte kullanılan soru numaralarıdır.



Şekil 3.4. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Baba Kısa Formu Doğrulayıcı Faktör Analizi AMOS Diyagramı

Modele ilişkin doğrulayıcı faktör analizi işleminden elde edilen sonuçlar, Tablo 3.2’deki uyum iyiliği değerleriyle karşılaştırılmıştır. Tablo 3.12’de elde edilmiş sonuçlar değerlendirildiğinde, test edilen modelin uyum indeksi değerlerinin istenilen uyum aralıklarında olduğu görülmektedir. Böylece bu ölçek ilgili araştırmada yer alabilecek nitelikte olduğunu kanıtlamıştır.

Tablo 3.12. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Baba Kısa Formu DFA'ya Ait Uyum İndeksi Değerleri

Uyum İndeksi	Elde Edilen Değer	Yorum
CMIN/sd	3.041	İyi Uyum
CFI	.945	Kabul Edilebilir Uyum
GFI	.902	İyi Uyum
AGFI	.881	Kabul Edilebilir Uyum
TLI	.938	Kabul Edilebilir Uyum
IFI	.945	İyi Uyum
RMR	.035	İyi Uyum
RMSEA	.059	Kabul Edilebilir Uyum

3.3.2.4. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Baba Kısa Formu Güvenirlik Bulguları

Modelimizde kullanılan Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Baba Kısa Formunun güvenilirliğini belirlemek için iç tutarlılık katsayısı incelenmiştir. Hesaplanan güvenilirlik analizi puanları, Cronbach Alpha Güvenirlik Derecesi Tablo 3.2 ile kıyaslandığında kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayısı yeterli olduğu görülmüştür. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Baba Kısa Formu ve faktörlerine ait güvenilirlik analizi sonuçlarından elde edilen katsayılar Tablo 3.13'de verilmiştir.

Tablo 3.13. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Baba Kısa Formu Faktörlerine Ait Güvenirlik Analizi Tablosu

Ölçek	Faktörler	Madde Numaraları	Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı (α)	Güvenirlik Derecesi
Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Baba Kısa Formu	Sıcaklık	1,3,9,12,13,17,19,22,24	.935	Yüksek Derecede Güvenilir
	Kayıtsızlık	2,7,11,15,23	.829	Yüksek Derecede Güvenilir
	Düşmanlık	4,6,10,14,18,20	.857	Yüksek Derecede Güvenilir
	Ayrışmamış red	5,8,16,21	.864	Yüksek Derecede Güvenilir
	Toplam		.949	Yüksek Derecede Güvenilir

Gerçekleştirilen analiz sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için .949 ($p<.01$), sıcaklık boyutu için .935 ($p<.01$), kayıtsızlık boyutu için .829 ($p<.01$), düşmanlık boyutu için .857 ($p<.01$) ve ayrışmamış red boyutu için .864 ($p<.01$) olarak bulunmuştur.

3.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Hart ve diğerleri tarafından (2008) geliştirilen Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (Social Appearance Anxiety), bireylerin fiziksel görünüşü ile ilgili olarak yaşadığı bilişsel, duygusal ve davranışsal kaygıları ölçmek niyetiyle geliştirilmiştir. Öz bildirime dayanan ölçeğin tek boyutu vardır, yani alt boyut bulunmamaktadır.

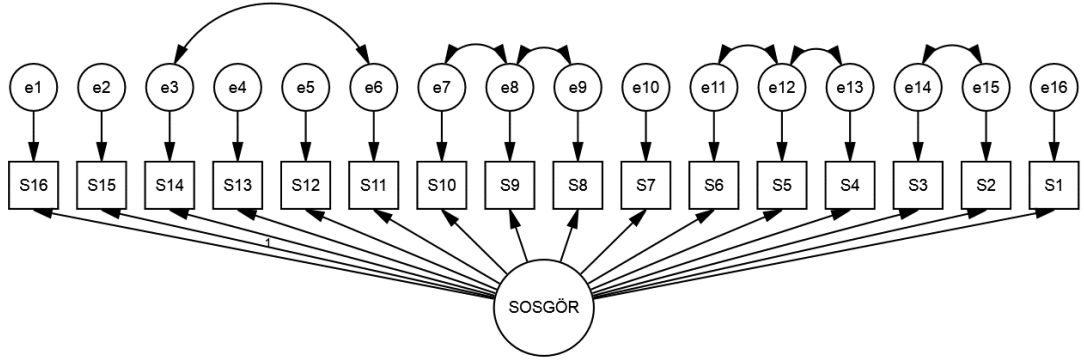
Ölçekte 16 madde bulunmaktadır ve beşli likert tipinde “1- Hiç uygun değil” (1 puan), “2- Uygun değil” (2 puan), “3- Biraz uygun” (3 puan), “4- Uygun” (4 puan), “5- Tamamen uygun” (5 puan) şeklinde yanıtlanabilmektedir. Ölçekte pozitif anlam taşıyan birinci madde ters kodlanmaktadır. Elde edilen toplam puanın (16 ile 60 puan aralığında) yüksekliği sosyal görünüş kaygısı düzeyini işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Doğan tarafından 2010 yılında yapılmıştır (Doğan, 2010). Uyarlama çalışması üniversite öğrencilerinden oluşan üç farklı örnekleme gerçekleştirilmiştir. 512 kişinin katılımıyla oluşan ilk örneklemden ulaşılan verilerle açımlayıcı faktör analizi (AFA), 853 kişiden oluşan ikinci örneklemden ulaşılan verilerle doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. 541 kişiden oluşan üçüncü örneklemden alınan verilerle ise uyum geçerliği ve test tekrar test güvenilirliği analiz edilmiştir. Üç farklı örneklem üzerinden yapılan geçerlilik ve güvenilirlik analizinde iç tutarlılık katsayısı sırasıyla .94, .95, .94 olarak hesaplanmıştır. Bir ay ara verilerek yapılan uygulama sonucunda ulaşılan test- tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .84 olarak belirlenmiştir (Doğan, 2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin bir örneği Ek-3’de verilmiştir.

3.3.3.1. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

Bulguları

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin eldeki veriye uyumu değerlendirilmek istenmiştir. Bu doğrultuda doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin tek faktörlü yapısının yer aldığı ölçme modeli AMOS diyagramı Şekil 3.5’de verilmiştir. Kurulan modelde S1-S16 ile adlandırılan veriler, ölçekte kullanılan soru numaralarıdır.



Şekil 3.5. Sosyal Görünüş Kaygısı Doğrulayıcı Faktör Analizi AMOS Diyagramı

Oluşturulan ölçme modeline ilişkin uyum indeksleri incelenmiş ve bu değerlerin uygun çıkmamasından dolayı modelde yapılan modifikasyonlarla kabul edilebilir uyum değerlerine ulaşmak amaçlanmıştır. Gerçekleştirilecek modifikasyonlar aynı faktör çatısı altında bulunan iki gözlenen değişkenin hata terimleri arasında kovaryans oluşturarak yapılmalıdır (Kartal ve Bardakçı; 2018). Bu doğrultuda 14. ve 15. maddeler, 13. ve 12. maddeler, 11. ve 12. maddeler, 8. ve 9. maddeler, 8. ve 7. maddeler, 3. ve 6. maddelerin hataları arasında kovaryans ilişkilendirilmesiyle Ki-Kare değerinde 383.52'lik bir azalma oluşmuştur. Bu maddelerin içerik ve anlam bazında birbirine benzemesi sebebiyle ilişkili olabilecekleri varsayılabilir. Böylece bu modifikasyonlar gerçekleştirilip model tekrar test edilmiştir. Modele hata kovaryansları eklenmesiyle oluşan anlamlı değişiklikler Tablo 3.14'de görülebilir.

Tablo 3.14. Modifikasyon Öncesi ve Modifikasyon Sonrası Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndeksleri

CMIN/sd	CFI	GFI	AGFI	TLI	IFI	RMR	RMSEA
8.492	.903	.895	.765	.879	.895	.071	.113
CMIN/sd	CFI	GFI	AGFI	TLI	IFI	RMR	RMSEA
5.098	.946	.897	.856	.934	.946	.051	.083

Modele ilişkin doğrulayıcı faktör analizi işleminden elde edilen sonuçlar, Tablo 3.2'deki uyum iyiliği değerleriyle karşılaştırılmıştır. Tablo 3.15'de elde edilmiş sonuçlar değerlendirildiğinde, test edilen modelin uyum indeksi değerlerinin istenilen uyum aralıklarında olduğu görülmektedir. Böylece bu ölçek ilgili araştırmada yer alabilecek nitelikte olduğunu kanıtlamıştır.

Tablo 3.15. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği DFA'ya Ait Uyum İndeksi Değerleri

Uygunluk İndeksi	Elde Edilen Değer	Yorum
CMIN/sd	5.098	Kabul Edilebilir Uyum
CFI	.946	Kabul Edilebilir Uyum
GFI	.897	İyi Uyum
AGFI	.856	Kabul Edilebilir Uyum
TLI	.934	Kabul Edilebilir Uyum
IFI	.946	İyi Uyum
RMR	.051	İyi Uyum
RMSEA	.083	Kabul Edilebilir Uyum

3.3.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Güvenirlik Bulguları

Modelimizde kullanılan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği güvenilirliğini belirlemek için iç tutarlılık katsayısı incelenmiştir. Hesaplanan güvenilirlik analizi puanları, Cronbach Alpha Güvenirlik Derecesi Tablo 3.2 ile kıyaslandığında kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayısı yeterli olduğu görülmüştür. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğine ait güvenilirlik analizi sonuçlarından elde edilen katsayılar Tablo 3.16'de verilmiştir.

Tablo 3.16. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğine Ait Güvenirlik Analizi Tablosu

Ölçek	Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı (α)	Güvenirlik Derecesi
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	.951	Yüksek Derecede Güvenilir

Gerçekleştirilen analiz sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin tamamı için .951 ($p<.01$) olarak bulunmuştur.

3.3.4. Öz Duyarlık Ölçeği

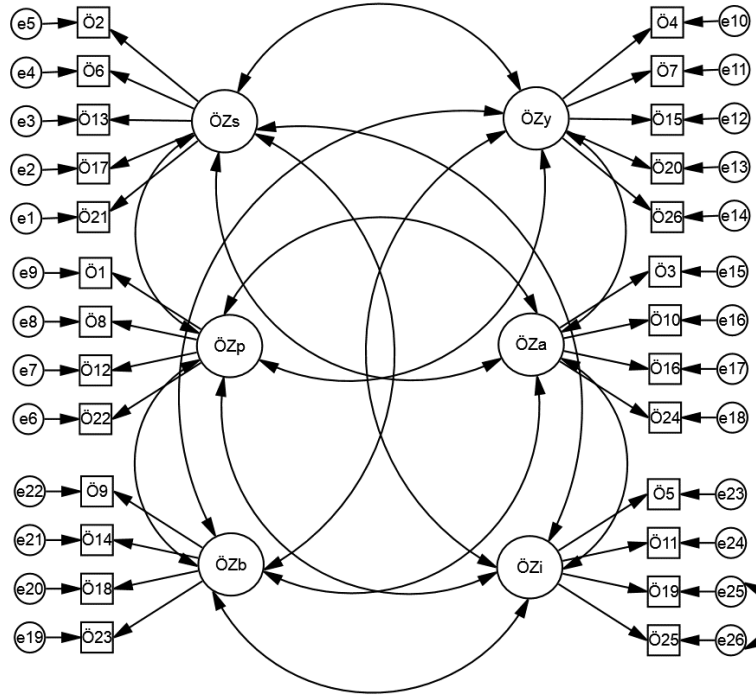
Kişilerin öz duyarlık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Neff (2003b) Öz Duyarlık Ölçeğini oluşturmuştur. Bu ölçek, öz duyarlığın alt boyutlarıyla ilintili özellikleri ölçen ve öz bildirim esasına göre tasarlanmış bir ölçme aracıdır (Akın, 2009). Ölçek; “Öz sevecenlik (2, 6, 13, 17, 21)”, “Öz yargılama (4, 7, 15, 20, 26)”, “Paylaşımların bilincinde olma (1, 8, 12, 22)”, “İzolasyon (5, 11, 19, 25)”, “Bilinçlilik (9, 14, 18, 23)”, “Aşırı özdeşleşme (3, 10, 16, 24) olmak üzere altı alt boyutlu bir yapıdan meydana gelmektedir.

Ölçeğin cevaplanması “1-Hiçbir zaman” (1 puan), “2-Nadiren” (2 puan), “3-Sık sık” (3 puan), “4-Genellikle” (4 puan) ve “5-Her zaman” (5 puan) biçiminde 5’li likert tipi derecelendirilmeye uygun olarak geliştirilmiştir. Öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon alt boyutları olumsuz anlamlar taşıdığından puanları ters kodlanmaktadır. Alt boyutlardan elde edilen skorların yüksek olması bireyin söz konusu alt boyutun temsil ettiği niteliklere sahip olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekten ulaşılabilecek en yüksek puan 130, en düşük puan ise 26’dır. Ölçek puanının değerlendirilmesi, ölçeği oluşturan 26 maddeden elde edilen puan toplamının yine madde sayısı olan 26’ye bölünmesiyle yapılmaktadır. Yine benzer bir şekilde ölçeklerden alınan toplam puanların o alt boyutu oluşturan madde âdetine bölünmesiyle bulunmaktadır. Buna göre analizi yapılacak puan ortalamaları ölçeğin tamamı ve alt boyutları için 1.00-5.00 puan aralığında değişmektedir. Ulaşılan puan ortalamalarının değerlendirilmesi; 1.00-2.49 puan arası “Düşük”, 2.50-3.50 puan arası “Orta”, 3.51-5.00 puan arası “Yüksek” şeklindedir.

Ülkemizde öz duyarlık ölçeğinin Türk diline uyarlama çalışması Sakarya Üniversitesi’nin Eğitim Fakültesindeki 633 öğrencinin araştırmaya katılımı ile yürütülmüştür. Uyarlama çalışması kapsamında öncelikle, Öz Duyarlık Ölçeğinin orijinal formundan yola çıkarak Türkçe formunun tutarlılığının tespitinde dilsel eşdeğerlik çalışmasına gidilmiştir. Ölçeğin orijinal ve Türkçe formlarının analizinden elde edilen skorların korelasyonları alt ölçekler için 0.87 ile 0.94 aralığında değişim göstermektedir. Akın ve diğerleri (2007), yapı geçerliği çalışmaları kapsamında doğrulayıcı faktör analizine başvurmuşlardır. Bu analizin neticesinde uyarlanan formun özgün formla aynı yapıda olduğu bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları 0.72 ile 0.80 arasında olduğu görülmüştür. Üç haftalık bir ara sonrasında test tekrar test güvenilirlik çalışması yapıldığında, güvenilirlik katsayılarının 0.56 ile 0.69 arasında değiştiği bulgusuna ulaşılmıştır. Ölçeğinin bir örneği Ek-4’de verilmiştir.

3.3.4.1. Öz Duyarlık Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Bulguları

Öz Duyarlık Ölçeğinin eldeki veriye uyumu değerlendirilmek istenmiştir. Bu doğrultuda doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Öz Duyarlık Ölçeğinin dört faktörünün yer aldığı ölçme modeli AMOS diyagramı Şekil 3.6’da verilmiştir. Kurulan modelde Ö1-Ö26 ile adlandırılan veriler, ölçekte kullanılan soru numaralarıdır.



Şekil 3.6. Öz Duyarlık Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi AMOS Diyagramı

Oluşturulan ölçme modeline ilişkin uyum indeksleri incelenmiş ve CMIN/sd değerlerinin az bir farkla uygun çıkmamasından dolayı modelde modifikasyonlar gerçekleştirilerek kabul edilebilir uyum değerlerine ulaşmak amaçlanmıştır. Gerçekleştirilecek modifikasyonlar aynı faktör çatısı altında bulunan iki gözlenen değişkenin hata terimleri arasında kovaryans oluşturarak yapılmalıdır (Kartal ve Bardakçı; 2018). Bu doğrultuda 25. ve 19. maddelerin hataları arasında kovaryans ilişkilendirilmesiyle Ki-Kare değerinde 170.665’lik bir azalma oluşmuştur. Bu maddelerin içerik ve anlam bazında birbirine benzemesi sebebiyle ilişkili olabilecekleri varsayılabilir. Böylece bu modifikasyonlar gerçekleştirilip model tekrar test edilmiştir. Modele hata kovaryansları eklenmesiyle oluşan anlamlı değişiklikler Tablo 3.17’de görülebilir.

Tablo 3.17. Modifikasyon Öncesi ve Modifikasyon Sonrası Öz Duyarlık Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndeksleri

CMIN/sd	CFI	GFI	AGFI	TLI	IFI	RMR	RMSEA
3.178	.913	.895	.870	.900	.913	.064	.061
CMIN/sd	CFI	GFI	AGFI	TLI	IFI	RMR	RMSEA
2.839	.927	.905	.882	.916	.927	.060	.056

Modele yönelik yapılan doğrulayıcı faktör analizi işleminden ulaşılan sonuçlar, Tablo 3.2’deki uyum iyiliği değerleriyle karşılaştırılmıştır. Tablo 3.18’de elde edilmiş

sonuçlar değerlendirildiğinde, test edilen modelin uyum indeksi değerlerinin istenilen uyum aralıklarında olduğu görülmektedir. Uyum indekslerinden sadece CFI uyum aralığı dışında kalmıştır ancak bu indeksin 90 ve üzeri kabul edilebilir olduğunu belirten yazarlar vardır (Schermelleh-Engel & Moosbrugger, 2003). Böylece bu ölçek ilgili araştırmada yer alabilecek nitelikte olduğunu kanıtlamıştır.

Tablo 3.18. Öz Duyarlık Ölçeği DFA'ya Ait Uyum İndeksi Değerleri

Uyum İndeksi	Elde Edilen Değer	Yorum
CMIN/sd	2.839	İyi Uyum
CFI	.927	Uyum aralığı dışında
GFI	.905	İyi Uyum
AGFI	.882	İyi Uyum
TLI	.916	Kabul Edilebilir Uyum
IFI	.927	Kabul Edilebilir Uyum
RMR	.060	Kabul Edilebilir Uyum
RMSEA	.056	İyi Uyum

3.3.4.2. Öz Duyarlık Ölçeği Güvenirlik Bulguları

Modelimizde kullanılan Öz Duyarlık Ölçeğinin güvenilirliğini belirlemek için iç tutarlılık katsayısı incelenmiştir. Hesaplanan güvenilirlik analizi puanları, Cronbach Alpha Güvenirlik Derecesi Tablo 3.2 ile kıyaslandığında kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayısı yeterli olduğu görülmüştür. Öz Duyarlık Ölçeği ve faktörlerine ait güvenilirlik analizi sonuçlarından elde edilen katsayılar Tablo 3.19'da verilmiştir.

Tablo 3.19. Öz Duyarlık Ölçeği ve Faktörlerine Ait Güvenirlik Analizi Tablosu

Ölçek	Faktörler	Madde Numaraları	Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı (α)	Güvenirlik Derecesi
Öz Duyarlık Ölçeği	Öz sevecenlik	2, 6, 13, 17, 21	.814	Yüksek Derecede Güvenilir
	Öz yargılama	4, 7, 15, 20, 26	.838	Yüksek Derecede Güvenilir
	Paylaşımların bilincinde olma	1, 8, 12, 22	.753	Oldukça Güvenilirdir
	İzolasyon	5, 11, 19, 25.	.758	Oldukça Güvenilirdir
	Bilinçlilik	9, 14, 18, 23	.821	Yüksek Derecede Güvenilir
	Aşırı özdeşleşme	3, 10, 16, 24	.737	Oldukça Güvenilirdir
	Toplam		.932	Yüksek Derecede Güvenilir

Gerçekleştirilen analiz sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için .932 ($p<.01$), Öz sevecenlik boyutu için .814 ($p<.01$), Öz yargılama boyutu için .838 ($p<.01$), Paylaşımların bilincinde olma boyutu için .753 ($p<.01$),

İzolasyon boyutu için .728 ($p<.01$), Bilinçlilik boyutu için .821 ($p<.01$), Aşırı özdeşleşme boyutu için .737 ($p<.01$) olarak bulunmuştur.

3.4. Veri Toplama İşlemi

Araştırma için veri toplamanın öncesinde Ondokuz Mayıs Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarıyla kendilerini ispattanmış olan ölçekleri uyarlayan kişilerden kullanım izni alınmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı ve öneminden bahsedilerek verdikleri yanıtların gizli tutulacağı özellikle vurgulanmıştır. Katılımcılara formların ilk sayfasındaki genel uyarıları ve ölçeklerde yer alan yönergeleri dikkate almaları rica edilmiştir. Ölçeklere içten ve samimi yanıtlar vermenin çalışma amacına sağlıklı bir şekilde ulaştıracağı aktarılmıştır. Uygulama süresi yaklaşık 7-10 dakika arası sürmüştür. Ölçekler katılımcılara yüz yüze ve Google Forms uygulaması aracılığıyla online uygulanmıştır. Kişisel bilgi formu ve ölçeklerin linki sosyal medya üzerinden paylaşılmıştır. Yüz yüze ve online veri toplama yöntemlerinin yanı sıra kartopu örnekleme yoluna gidilerek katılımcılardan ve çevredeki kişilerden araştırma örnekleminde yer alabilecek 18-29 yaş arası tanıdığı kişilere ulaştırılmak üzere ölçeğin online halinin linki paylaşılmış ve buna ek olarak ölçekler zarf içerisinde diğerlerine ulaştırmak üzere sunulmuştur. Ölçekler, zarfı teslim alan kişilerden tekrar kapalı zarf içerisinde geri alınmıştır. Katılımcılara ulaştırılan zarfların üzerine ölçeklerin online haline ulaşabilecekleri QR kodu yerleştirilmiş ve ölçeği kapalı zarf şeklinde yollama konusunda çekinceleri olan katılımcılara QR kodu okutarak da çalışmaya katılabileceği bildirilmiştir.

Araştırmaya katılım için gönüllülük esas alınmıştır. Araştırma, 660 katılımcıyla birlikte yürütülmüştür ancak 48 kişinin ölçeklerde yer alan ölçek maddelerinden en az birini boş bıraktığı görülmüştür. 48 adet kayıp veri ile birlikte analiz sonucunda uç değer olduğu tespit edilen 22 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Araştırmanın analizleri, 590 kişinin verisi üzerinden yapılmıştır.

3.5. Veri Analiz İşlemi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizleri sırasında SPSS ve AMOS paket programlarından yararlanarak bulgular değerlendirilmiştir. İlk aşamada yüz yüze toplanan veriler SPSS programına aktarılıp tasnif edilmiş ve analize uygun hale getirilmiştir. Sonrasında veri giriş işleminde bir hatanın olup olmadığı tesadüfen seçilen ölçekler ile denetlenmiştir. Frekans analizi sayesinde hatalı giriş yapılan

verinin olmadığı görülmüştür. Analize başlamadan gerekli veri ayıklaması yapılmıştır. Online araçlarla ulaşılan verilerde bütün soruları cevaplamak zorunlu olduğundan herhangi bir kayıp veri olmamıştır.

Kişisel bilgi formu ve ölçeklerden elde edilen verilerin betimsel istatistikleri bulgular kısmında verilmiştir. Daha sonrasında ise beliren yetişkinlerin ebeveyn kabul-red düzeyi puanlarının, sosyal görünüş kaygısı puanlarının ve öz duyarlık puanlarının cinsiyet, değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız gruplar t-testi gerçekleştirilmiştir. Son aşamada ilgili literatür taranmış ve buradan hareketle araştırmaya konu olan değişkenler arasında iki adet kuramsal model oluşturulup araştırma bu değişkenler üzerine kurgulanmıştır. Bu kurgu kapsamında ilgili değişkenler arasında yordayıcı ilişkiler ve algılanan ebeveyn kabul-red düzeyi ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisinde öz duyarlığın aracı rolü sınanmıştır. Oluşturulan ve YEM varsayımlarını karşılayan modellerin test edilmesi için Yapısal Eşitlik Modeli analizleri yürütülmüştür.

4. BULGULAR

Giriş bölümünde ilgili alanyazın ışığında oluşturulan hipotezler, yöntem bölümünde ise hipotezin sınanmasına yönelik yürütülen analizlerin detayları sunulmuştur. Bu bölümde ise oluşturulan hipotezleri sınamak amacıyla yapılan analizlere ve sonuçlara yer verilmiştir. Analiz basamakları alt başlıklar şeklinde sunulmuştur. Öncelikle ilk başlıkta çalışmanın ana değişkenlerinin betimleyici özellikleri verilmiştir. İkinci başlık fark testlerinden oluşmaktadır. Son başlıkta ise çalışmanın asıl hipotezini oluşturan beliren yetişkinlerde algılanan ebeveyn kabul-red algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öz duyarlılığın ilişkisinin incelendiği model testlerinin sonuçları sunulmuştur.

4.1. Betimleyici Verilerin Analizi

Tablo 4.1. Araştırmanın Değişkenlerine Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçekler	Ortalama	Standart Sapma
Anne Kabul-Red Ölçeği	33.3576	9.93387
Baba Kabul-Red Ölçeği	38.5915	14.10033
Öz Duyarlık Ölçeği	84.1407	19.11076
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	35.3322	14.52712

Anne kabul-red ölçeği puanların ortalaması ($\bar{x}$ =33.3576), standart sapması (σ =9.93387) olarak görülmektedir. Baba kabul-red ölçeği puanların ortalaması ($\bar{x}$ =38.5915), standart sapması (σ =14.10033) olarak görülmektedir. Öz duyarlık ölçeği puanların ortalaması ($\bar{x}$ =84.1407), standart sapması (σ =19.11076) olarak görülmektedir. Son olarak sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanların ortalaması ($\bar{x}$ =35.3322), standart sapması (σ =14.52712) olarak görülmektedir.

4.2. Algılanan Anne Kabul-Red, Algılanan Baba Kabul-Red, Öz Duyarlık ve Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puanlarının Cinsiyetine Göre İncelenmesi

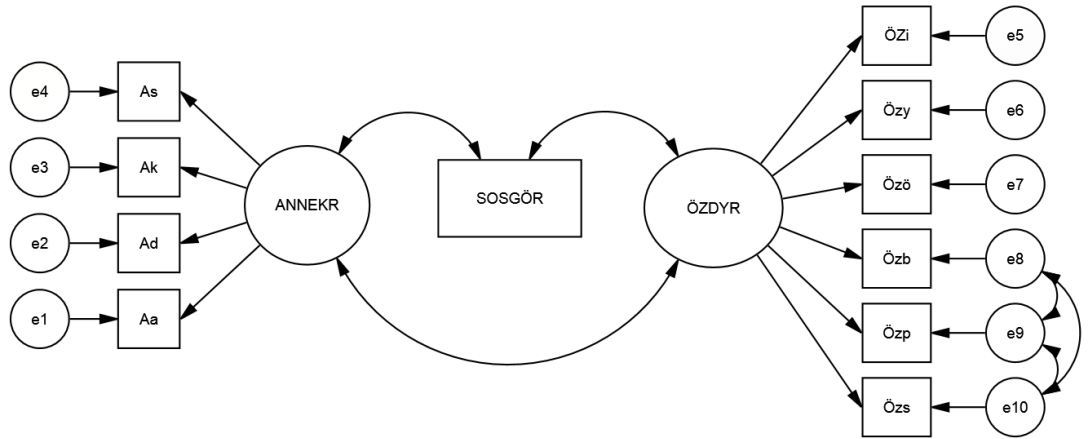
Araştırmanın bu bölümünde, çalışmada kullanılan ölçeklerden alınan puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyebilmek amacıyla bağımsız örneklem t-testi analizleri yapılmıştır. Tablo 4.2’deki sonuçlar incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre anne kabul-red ($t(588)=.836, p>.01$), baba kabul-red ($t(588)=1.711, p>.01$), sosyal görünüş kaygısı ($t(588)=.642, p>.01$), öz duyarlık ($t(588)=.494, p>.01$) toplam puanlarında anlamlı düzeyde farklılaşma görülmemiştir. Böylece Hipotez C doğrulanamamıştır.

Tablo 4.2. Algılanan Anne Kabul-Red, Algılanan Baba Kabul-Red, Öz Duyarlık ve Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puanlarının Cinsiyetine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S.S	sd.	t	p
Anne Kabul-Red	Erkek	162	33.9136	11.00954	588	.836	.403
	Kadın	428	33.1472	9.50037			
Baba Kabul-Red	Erkek	162	40.2037	15.41361	588	1.711	.088
	Kadın	428	37.9813	13.53924			
Sosyal Görünüş Kaygısı	Erkek	162	35.9568	16.07604	588	.642	.521
	Kadın	428	35.0958	13.90879			
Öz Duyarlık	Erkek	162	84.7593	18.43835	588	.494	.621
	Kadın	428	83.9065	19.37515			

4.3. Model-A'ya İlişkin Bulgular

Kuramsal dayanaklardan yola çıkarak Model-A oluşturulmuş ve modelde yer alan değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkileri belirlemek için Yapısal Eşitlik Modeli kullanılmıştır. Bu amaçla öncelikle anne kabul-red, sosyal görünüş kaygısı ve öz duyarlık arasındaki ilişkileri belirlemek için doğrulayıcı ölçme modeli kurulmuş ve analiz sürecinde test edilecek en uygun modelin elde edilmesi için model uyum indeksleri incelenmiştir.



Şekil 4.1. Anne Kabul-Red, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Duyarlık Arasındaki Doğrulayıcı Ölçme Modelinin AMOS Diyagramı

Oluşturulan ölçme modeline ilişkin uyum indeksleri incelenmiş ve bu değerlerin uygun çıkmamasından dolayı modelde yapılan modifikasyonlarla istenilen uyum değerlerine ulaşmak amaçlanmıştır. Gerçekleştirilecek modifikasyonlar aynı faktör çatısı altında bulunan iki gözlenen değişkenin hata terimleri arasında kovaryans oluşturularak yapılmalıdır (Kartal ve Bardakçı; 2018). Bu doğrultuda öz duyarlık

değişkeninin ÖZs, ÖZp ve ÖZb faktörlerinin hataları arasına kovaryans ilişkilendirilmesiyle Ki-Kare değerinde 488.13'lik bir azalma oluşmuştur. Bu faktörlerin öz duyarlılığın pozitif niteliklere sahip olan öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutlarına denk geldiği göz önünde bulundurulduğunda içerik ve anlam bazında birbirine benzemesi sebebiyle kendi aralarında kovaryans gösterdikleri varsayılabilir. Böylece modifikasyonlar gerçekleştirilip model tekrar test edilmiştir. Modele hata kovaryansları eklenmesiyle oluşan anlamlı değişiklikler Tablo 4.3'de görülebilir.

Tablo 4.3. Modifikasyon Öncesi ve Modifikasyon Sonrası Model-A'nın Doğrulamalı Faktör Analizi Uyum İndeksleri

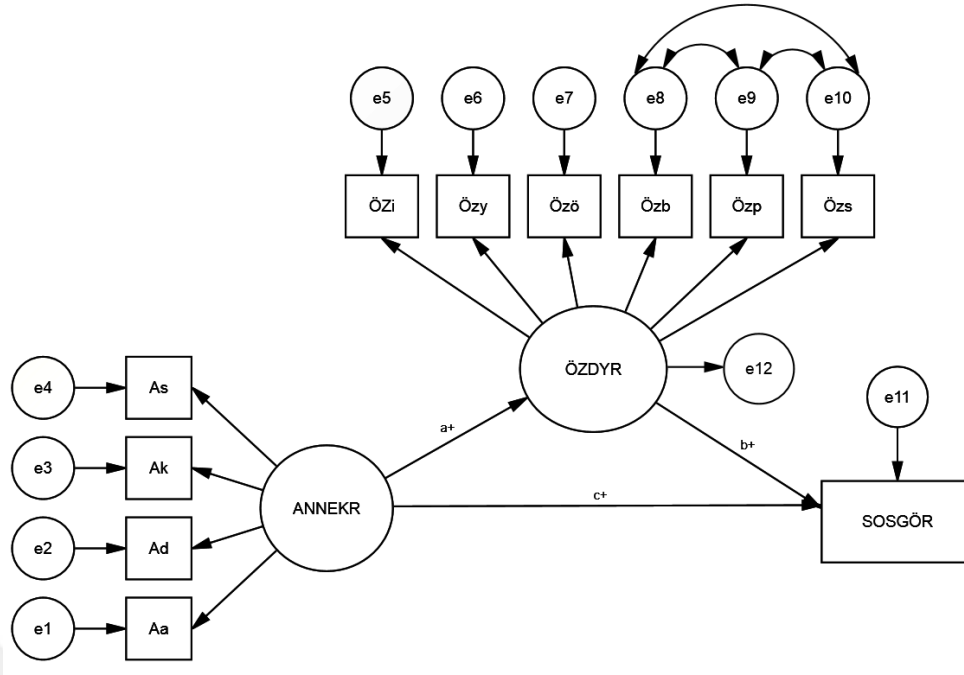
CMIN/sd	CFI	GFI	AGFI	TLI	IFI	RMR	RMSEA
14.697	.832	.804	.692	.780	.833	1.611	.152
CMIN/sd	CFI	GFI	AGFI	TLI	IFI	RMR	RMSEA
3.312	.974	.961	.934	.963	.974	.736	.063

Modele yönelik yapılan doğrulamalı faktör analizi işleminden ulaşılan sonuçlar, Tablo 3.2'deki uyum iyiliği değerleriyle karşılaştırılmıştır. Tablo 4.4'de elde edilmiş sonuçlar değerlendirildiğinde, test edilen modelin uyum indeksi değerlerinin istenilen uyum aralıklarında olduğu görülmektedir. Böylece oluşturulan kuramsal modelin ulaşılan veriye uyum sağladığı söylenebilir.

Tablo 4.4. Yol Analizi Yapılan Model-A Ait Uyum İndeksi Değerleri

Uyum İndeksi	Elde Edilen Değer	Yorum
CMIN/sd	3.312	Kabul Edilebilir Uyum
CFI	.974	İyi Uyum
GFI	.961	İyi Uyum
AGFI	.934	İyi Uyum
TLI	.963	İyi Uyum
IFI	.974	İyi Uyum
RMR	.736	Kabul Edilebilir Uyum
RMSEA	.063	Kabul Edilebilir Uyum

Şekil 4.2'de görüldüğü üzere, a, b ve c olmak üzere üç yol oluşturulmuş; anne kabul-red ve sosyal görünüş kaygısı arasında öz duyarlılığın aracılık rolü test edilmeye çalışılmıştır.



Şekil 4.2. Algilanan Anne Kabul-Red, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Duyarlılık Arasındaki İlişkiye Dair Kurgulanan Teorik Model-A AMOS Diyagramı

Model-A'ya ilişkin hipotezler şunlardır:

Hipotez A: Algilanan anne reddi ile sosyal görünüş kaygısı ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık rolü vardır.

Hipotez A₁: Anne reddi sosyal görünüş kaygısını pozitif yönde yordamaktadır.

Hipotez A₂: Anne reddi öz duyarlılığı negatif yönde yordamaktadır.

Hipotez A₃: Öz duyarlılık sosyal görünüş kaygısını negatif yönde yordamaktadır.

Tablo 4.5. Model-A'ya İlişkin Standartize edilmiş Doğrudan ve Dolaylı Yol Katsayıları

	Öz duyarlılık		Sosyal Görünüş Kaygısı	
	β	SH	B	SH
Anne reddi (Hipotez A $\rightarrow$ c yolu)			.322	.464
R ²				.104
Anne reddi (Hipotez A ₂ $\rightarrow$ a yolu)	-.325	.102		
R ²		.106		
Anne reddi (Hipotez A)			.145	.419
Öz duyarlılık (Hipotez A ₃ $\rightarrow$ b yolu)			-.546	.248
R ²				.370
Dolaylı Etki			.178 (.115-.212)	

Anne reddi ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracılık rolünün olup olmadığını test etmek adına ilk olarak anne reddi ve sosyal görünüş kaygısı arasında doğrudan bir yol kurulmuştur (c yolu). Birinci Hipotez A₁'e ilişkin elde edilen standartlaştırılmış yol katsayıları Tablo 4.5'de sunulmuştur.

Tablo 4.6. Hipotez A₁ İçin Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları

Hipotez ilişkileri	Standart β	p-değeri	Kabul-Red
Hipotez A ₁ =Anne Reddi→Sosyal Görünüş Kaygısı	.322	***	Kabul

Analize ilişkin sonuçlar, beliren yetişkinlerde algılanan anne reddi ve sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, algılanan anne red düzeyinin sosyal görünüş kaygısını pozitif yönde yordadığı ($\beta=.322$, $p<.05$), algılanan anne red düzeyinde bir birimlik artışın sosyal görünüş kaygısını 322 birim artıracak şekilde yorumlanabilir. Böylece kurulan Hipotez A₁ kabul edilmiştir. Eldeki bulgular göre, algılanan anne red değişkeni doğrudan sosyal görünüş kaygısı değişkenindeki varyansın yüzde 10'unu ($R^2=.10$) açıklamaktadır.

Algılanan anne red düzeyinin sosyal görünüş kaygısını pozitif yönlü yordadığının belirlenmesinden sonra ikinci adım olarak modele öz duyarlılık dâhil edilerek, Hipotez A₂-Hipotez A₃ kapsamında öz duyarlılığın anne reddi ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkinin sınanmasına geçilmiştir.

Tablo 4.7. Hipotez A₂ ve Hipotez A₃ İçin Hesaplanan Standardize Edilmemiş ve Edilmiş Yol Katsayıları

Hipotez ilişkileri	Standart β	p-değeri	Kabul-Red
Hipotez A ₂ =Anne Reddi→Öz Duyarlık	-.325	***	Kabul
Hipotez A ₃ =Öz Duyarlık→Sosyal Görünüş Kaygısı	-.546	***	Kabul

Algılanan anne red düzeyi, öz duyarlılığı anlamlı bir şekilde negatif yönde yordamış ve Hipotez A₂ doğrulanmıştır ($\beta=-.325$, $p<.05$). Sonuç, algılanan anne red düzeyinde bir birimlik artışın öz duyarlılığı 325 birim azaltacağı şeklinde yorumlanabilir. Öz duyarlılık ise sosyal görünüş kaygısını anlamlı bir şekilde negatif yönde yordamış ve Hipotez A₃ doğrulanmıştır ($\beta=-.546$, $p<.05$). Sonuç, Öz duyarlılık düzeyinde bir birimlik artışın sosyal görünüş kaygısını 546 birim azaltacağı şeklinde

yorumlanabilir. Nihayetinde Hipotez A₁, Hipotez A₂ ve Hipotez A₃ hipotezleri doğrulanmış, anne reddi ve sosyal görünüş kaygısı arasında öz duyarlılığın aracı rolünün sınandığı Hipotez A'nın testine geçilmiştir.

Öz duyarlılığın model içerisindeki dolaylı etkisinin manidar olup olmadığını sınamak için Monte Carlo tekniği prosedürü adımlarına uygun olarak %95 güven aralığında 5000 ön yükleme örnekleme oluşturulmuştur (Preacher & Hayes, 2008). Modeld-A'da bulunan anne reddinin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki doğrudan etkisi .332'dir. Aracı değişken olan özduyarlılığın ise modeldeki dolaylı etkisi .178'dir. Tespit edilen dolaylı etkinin anlamlılığına ilişkin bulgular Tablo 4.5'de verilmiştir. Tablo 4.5'e göre, belirtilen yolun dolaylı etki katsayısı anlamlıdır ($\beta=.178$, $p<.05$) ve %95 ön yükleme güven aralığı alt ve üst değerleri arasında sıfır yoktur (95% GA =.115-.212). Bu bulgu " Algılanan anne red düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık rolü vardır." hipotezinin doğrulandığını gösterir. Ayrıca aracı değişkenin (öz duyarlık) modele eklenmesi sonucunda anne reddinin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisi düşmekle birlikte anlamlılığını tamamen kaybetmemiştir ($\beta=.145<\beta=.322$; $p<.05$). Bu bulgu, algılanan anne reddi ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisinde öz duyarlılığın "kısmi aracı" rolü olduğunu gösterir. Anne red düzeyi sosyal görünüş kaygısının %10'nunu açıklarken ($R^2=.104$), aracı değişkenin (öz duyarlık) devreye alınmasıyla toplam varyansın %37' sini açıkladığı görülmektedir ($R^2=.370$).

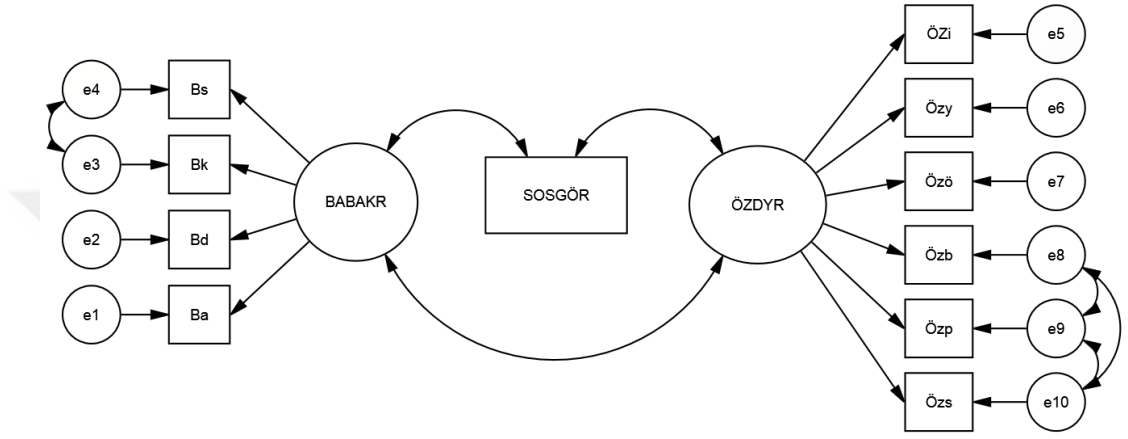
Nihai modelin uyum indeksleri Tablo 3.2'deki uyum iyiliği değerleriyle karşılaştırılmıştır. Elde edilen değerlerinin istenilen uyum aralıklarında olduğu görülmektedir (Tablo: 4.8). Böylece oluşturulan kuramsal modelin ulaşılan veriye uyum sağladığı söylenebilir.

Tablo 4.8. Yol Analizi Yapılan Nihai Modele-A'ya Ait Uyum İndeksi Değerleri

Uyum İndeksi	Elde Edilen Değer	Yorum
CMIN/sd	3.312	Kabul Edilebilir Uyum
CFI	.974	İyi Uyum
GFI	.961	İyi Uyum
AGFI	.934	İyi Uyum
TLI	.963	İyi Uyum
IFI	.974	İyi Uyum
RMR	.063	Kabul Edilebilir Uyum
RMSEA	.032	İyi Uyum

4.4. Model-B'ye İlişkin Bulgular

Kuramsal dayanaklardan yola çıkarak Model-B oluşturulmuş ve modelde yer alan değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkileri belirlemek için Yapısal Eşitlik Modeli kullanılmıştır. Bu amaçla öncelikle baba kabul-red, sosyal görünüş kaygısı ve öz duyarlık arasındaki ilişkileri belirlemek için doğrulayıcı ölçme modeli kurulmuş ve analiz sürecinde test edilecek en uygun modelin elde edilmesi için model uyum indeksleri incelenmiştir.



Şekil 4.3. Baba Kabul-Red, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Duyarlık arasındaki doğrulayıcı ölçme modelinin AMOS Diyagramı

Oluşturulan ölçme modeline ilişkin uyum indeksleri incelenmiş ve bu değerlerin uygun çıkmamasından dolayı modelde yapılan modifikasyonlarla istenilen uyum değerlerine ulaşmak amaçlanmıştır. Gerçekleştirilecek modifikasyonlar aynı faktör çatısı altında bulunan iki gözlenen değişkenin hata terimleri arasında kovaryans oluşturularak yapılmalıdır (Kartal ve Bardakçı; 2018). Bu doğrultuda öz duyarlık değişkeninin ÖZs, ÖZp ve ÖZb faktörlerinin hataları arasında ve baba kabul-red değişkeninin Bs ve Bk faktörlerinin hataları arasında kovaryans ilişkilendirilmesiyle Ki-Kare değerinde 647.10'luk bir azalma oluşmuştur. Bu faktörlerin öz duyarlılığın pozitif niteliklere sahip olan öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutlarına ve baba reddinin sıcaklık göstermeme ve ihmal alt boyutlarına denk geldiği göz önünde bulundurulduğunda içerik ve anlam bazında birbirine benzemesi sebebiyle kendi aralarında kovaryans gösterdikleri varsayılabilir.. Böylece bu modifikasyonlar gerçekleştirilip model tekrar test edilmiştir. Modele hata kovaryansları eklenmesiyle oluşan anlamlı değişiklikler Tablo 4.9'da görülebilir.

Tablo 4.9. Modifikasyon Öncesi ve Modifikasyon Sonrası Model-B'nin Doğrulatoryı Faktör Analizi Uyum İndeksleri

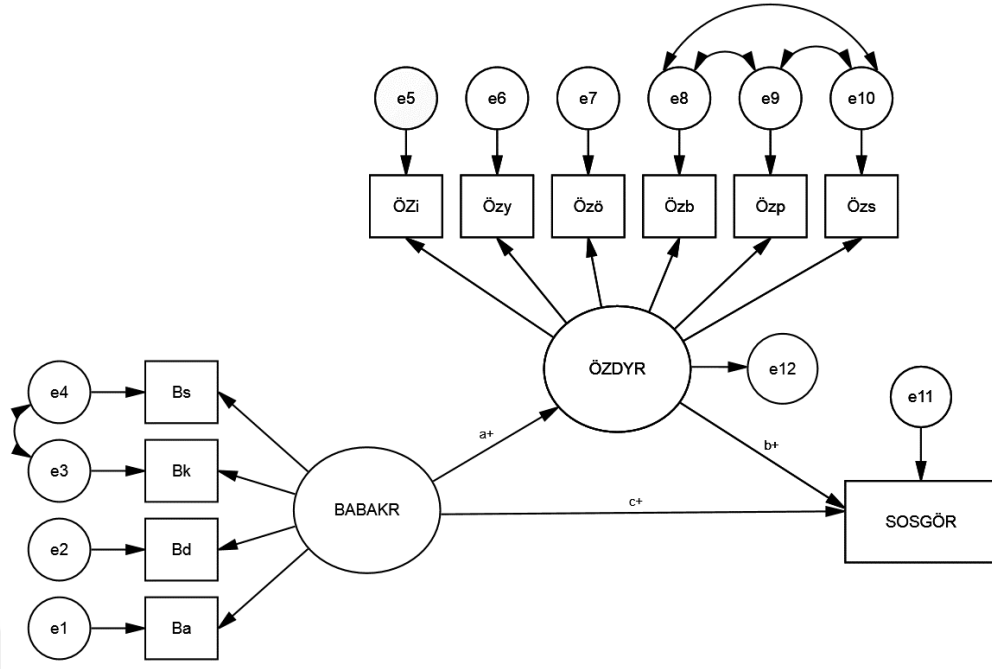
CMIN/sd	CFI	GFI	AGFI	TLI	IFI	RMR	RMSEA
18.130	.808	.777	.650	.749	.809	2.099	.171
CMIN/sd	CFI	GFI	AGFI	TLI	IFI	RMR	RMSEA
3.009	.980	.967	.942	.971	.980	1.765	.058

Modele yönelik yapılan doğrulatoryı faktör analizi işleminden ulaşılan sonuçlar, Tablo 3.2'deki uyum iyiliği değerleriyle karşılaştırılmıştır. Tablo 4.10'da elde edilmiş sonuçlar değerlendirildiğinde, test edilen modelin uyum indeksi değerlerinin istenilen uyum aralıklarında (RMR değeri hariç) olduğu görölmektedir. Böylece oluşturulan kuramsal modelin ulaşılan veriye uyum sağladığı söylenebilir.

Tablo 4.10. Yol Analizi Yapılan Model-B Ait Uyum İndeksi Değerleri

Uyum İndeksi	Elde Edilen Değer	Yorum
CMIN/sd	3.009	İyi Uyum
CFI	.980	İyi Uyum
GFI	.967	İyi Uyum
AGFI	.942	İyi Uyum
TLI	.971	İyi Uyum
IFI	.980	İyi Uyum
RMR	1.765	Uyum Dışı
RMSEA	.058	Kabul Edilebilir Uyum

Şekil 4.4'te göröldüğü üzere, a, b ve c olmak üzere üç yol oluşturulmuş; baba kabul-red ve sosyal görünüş kaygısı arasında öz duyarlılığın aracılık rolü test edilmeye çalışılmıştır.



Şekil 4.4. Algılanan Baba Kabul-Red, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Duyarlılık Arasındaki İlişkiye Dair Kurgulanan Teorik Model-A AMOS Diyagramı

Model B'ye ilişkin hipotezler şunlardır:

Hipotez B: Algılanan baba reddi ile sosyal görünüş kaygısı ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık rolü vardır.

Hipotez B₁: Baba reddi sosyal görünüş kaygısını pozitif yönde yordamaktadır.

Hipotez B₂: Baba reddi öz duyarlılığı negatif yönde yordamaktadır.

Hipotez B₃: Öz duyarlılık sosyal görünüş kaygısını negatif yönde yordamaktadır.

Tablo 4.11. Model-B'ye İlişkin Doğrudan ve Dolaylı Yol Katsayıları

	Öz duyarlılık		Sosyal görünüş kaygısı	
	B	SH	B	SH
Baba reddi (Hipotez B ₁ → c yolu)			.324	.317
R ²				.105
Baba reddi (Hipotez B ₂ → a yolu)	-.267	.072		
R ²		.071		
Baba reddi (Hipotez B)			.157	.269
Öz duyarlılık (Hipotez B ₃ → b yolu)			-.551	.187
R ²				.375
Dolaylı Etki			.147	(.103-.195)

Algılanan baba reddi ile sosyal görünüş kaygısı arasında öz duyarlılığın aracılık rolünün olup olmadığını test etmek adına ilk olarak baba reddi ve sosyal görünüş kaygısı arasında doğrudan bir yol kurulmuştur (c yolu). Hipotez B₁'e ilişkin elde edilen standartlaştırılmış yol katsayıları Tablo 4.12'de sunulmuştur.

Tablo 4.12. Hipotez B₁ İçin Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları

Hipotez ilişkileri	Standart β	p-değeri	Kabul-Red
Hipotez B ₁ =Baba Reddi→Sosyal Görünüş Kaygısı	.324	***	Kabul

Analize ilişkin sonuçlar incelendiğinde, beliren yetişkinlerde algılanan baba reddi ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, algılanan baba red düzeyinin sosyal görünüş kaygısını pozitif yönde yordadığı ($\beta=.324$, $p<.05$), algılanan baba red düzeyinde bir birimlik artışın sosyal görünüş kaygısını 324 birim artıracak şekilde yorumlanabilir. Böylece kurulan Hipotez B₁ kabul edilmiştir. Eldeki bulgulara göre, algılanan baba reddi değişkeni doğrudan algılanan sosyal görünüş kaygısı değişkenindeki varyansın yüzde 10'unu ($R^2=.105$) açıklamaktadır.

Algılanan baba red düzeyinin sosyal görünüş kaygısını pozitif yönlü yordadığının belirlenmesinden sonra ikinci adım olarak modele öz duyarlılık dâhil edilerek, Hipotez B₂-Hipotez B₂ kapsamında öz duyarlılığın baba reddi ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkinin sınanmasına geçilmiştir.

Tablo 4.13. Hipotez B₂ ve Hipotez B₃ İçin Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları

Hipotez ilişkileri	Standart β	p-değeri	Kabul-Red
Hipotez B ₂ =Baba Reddi→Öz Duyarlılık	-.267	***	Kabul
Hipotez B ₃ =Öz Duyarlılık→Sosyal Görünüş Kaygısı	-.551	***	Kabul

Algılanan baba red düzeyi öz duyarlılığı anlamlı bir şekilde negatif yönde yordamış ve Hipotez B₂ doğrulanmıştır ($\beta=-.267$, $p<.05$). Sonuç algılanan baba red düzeyinde bir birimlik artışın öz duyarlılığı 267 birim azaltacağı şeklinde yorumlanabilir. Öz duyarlılık ise sosyal görünüş kaygısını anlamlı bir şekilde negatif yönde yordamış ve Hipotez B₃ doğrulanmıştır ($\beta=-.551$, $p<.05$). Sonuç, öz duyarlılık düzeyinde bir birimlik artışın sosyal görünüş kaygısını 552 birim azaltacağı şeklinde

yorumlanabilir. Nihayetinde, Hipotez B₁, Hipotez B₂ ve Hipotez B₃ doğrulanmış, baba reddi ile sosyal görünüş kaygısı arasında öz duyarlılığın aracı rolünün sınındığı Hipotez B'nin analizine geçilmiştir.

Öz duyarlılığın model içerisindeki dolaylı etkisinin manidar olup olmadığını sınamak için Monte Carlo tekniği prosedürü adımlarına uygun olarak %95 güven aralığında 5000 ön yükleme örnekleme oluşturulmuştur (Preacher & Hayes, 2008). Modeld-B'de bulunan baba reddinin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki doğrudan etkisi .324'dir. Aracı değişken olan öz duyarlılığın ise modeldeki dolaylı etkisi .147'dir. Tespit edilen dolaylı etkinin anlamlılığına ilişkin bulgular Tablo 4.5 'de verilmiştir. Tablo 4.5'e göre, belirtilen yolun dolaylı etki katsayısı anlamlıdır ($\beta=.178$, $p<.05$) ve %95 ön yükleme güven aralığı alt ve üst değerleri arasında sıfır yoktur (95% GA =.103-.195). Bu bulgu " Algılanan baba red düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık rolü vardır." hipotezinin doğrulandığını gösterir. Ayrıca aracı değişkenin (öz duyarlık) modele eklenmesi sonucunda baba reddinin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisi düşmekle birlikte anlamlılığını tamamen kaybetmemiştir ($\beta=.147<\beta=.324$; $p<.05$). Bu bulgu, Algılanan baba reddi ile sosyal görünüş kaygısı ilişkisinde öz duyarlılığın "kısmi aracı" rolü olduğunu gösterir. Algılanan baba red düzeyi sosyal görünüş kaygısının %10'nunu açıklarken ($R^2=.105$), aracı değişkenin (öz duyarlık) devreye alınmasıyla toplam varyansın %37'sini açıkladığı görülmektedir ($R^2=.375$).

Nihai modelin uyum indeksleri Tablo 3.2'deki uyum iyiliği değerleriyle karşılaştırılmıştır. Elde edilen değerlerinin istenilen uyum aralıklarında olduğu (RMR değeri hariç) görülmektedir (Tablo 4.14). Böylece oluşturulan kuramsal modelin ulaşılan veriye uyum sağladığı söylenebilir.

Tablo 4.14. Yol Analizi Yapılan Nihai Modele-B'ya Ait Uyum İndeksi Değerleri

Uyum İndeksi	Elde Edilen Değer	Yorum
CMIN/sd	3.009	İyi Uyum
CFI	.994	İyi Uyum
GFI	.980	İyi Uyum
AGFI	.942	İyi Uyum
TLI	.971	İyi Uyum
IFI	.980	İyi Uyum
RMR	1.765	Uyum Dışı
RMSEA	.058	Kabul Edilebilir Uyum

4.5. Sonuç

- Anne kabul-red, baba kabul-red, sosyal görünüş kaygısı ve öz duyarlık puanları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.
- Beliren yetişkinlerde algılanan anne reddi ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve algılanan anne red düzeyinin sosyal görünüş kaygısını pozitif yönde yordadığı görülmüştür.
- Beliren yetişkinlerde algılanan anne reddi ile öz duyarlık arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve algılanan anne red düzeyinin öz duyarlığı negatif yönde yordadığı görülmüştür.
- Beliren yetişkinlerde algılanan baba reddi ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve algılanan baba red düzeyinin sosyal görünüş kaygısını pozitif yönde yordadığı görülmüştür.
- Beliren yetişkinlerde algılanan baba reddi ile öz duyarlık arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve algılanan baba red düzeyinin öz duyarlığı negatif yönde yordadığı görülmüştür.
- Beliren yetişkinlerin öz duyarlık ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve öz duyarlık düzeyinin sosyal görünüş kaygısını negatif yönde yordadığı görülmüştür.
- Beliren yetişkinlerin algıladığı anne red düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide öz duyarlığın kısmi aracı rolü vardır.
- Beliren yetişkinlerin algıladığı baba red düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide öz duyarlığın kısmi aracı rolü vardır.

5. TARTIŞMA

Alanyazın doğrultusunda oluşturulan hipotezlerin sınanmasında uygun görülen istatistiksel analizler gerçekleştirilmiş ve ulaşılan bulgular, bu bölümde ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılıp yorumlanmıştır. Alanyazında, yetişkinlerin çocuklukta algıladığı ebeveyn kabul-reddi ile sosyal görünüş kaygısını doğrudan birlikte inceleyen bir araştırmaya ulaşılammışken, Ebeveyn Kabul-Red Kuramı (EKAR) varsayımları ile öz duyarlık arasındaki ilişkiyi ele alan kısıtlı sayıda araştırmayla karşılaşlmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ve öz duyarlılığı içeren ebeveyn odaklı çalışmalar çoğunlukla çocuk yetiştirme tutumları gibi çeşitli ailesel unsurlara (bağlanma, ebeveyn eleştirisi, aile işlevselliği vb.) odaklandığı görülmüştür. Bu sebeple ulaşılan bulgular, ebeveyn kabul-reddiyle dolaylı olarak ilişkili olabilecek bazı araştırmalar doğrultusunda tartışılmıştır. Çünkü çalışmaların sonuçları eldeki araştırmanın bulgularıyla tutarlıdır.

Hart, Leary & Rejeski (1989) sosyal görünüş kaygısını, sosyal kaygının bir türü olarak bildirmektedir. Bu bilgidten hareketle bulgular tartışılırken sosyal kaygı bozukluğunu içeren çalışmalardan faydalanılmıştır. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı ile oldukça yakından ilişkili olduğu düşünülen beden memnuniyeti, yeme tutumları, beden dismorfik bozukluğu, kilo kontrolü, olumsuz değerlendirilme kaygısı gibi konuları içeren araştırmalardan da yararlanılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde sosyal görünüş kaygısını “sosyal fiziksel kaygı” olarak da ele alındığı görülmüştür (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Bu çalışmada sosyal fiziksel kaygı adıyla yapılan çalışmalar sosyal görünüş kaygısı kapsamında ele alınmıştır. Benzer şekilde öz duyarlık ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında kavramın “Öz Şefkat“ (Akdeniz, 2020; Yağbasanlar, 2017) ve “Öz Anlayış” (Aşık, 2019; Deniz ve Sümer, 2010; Özyeşil, 2011) olarak adlandırıldığı görülmüştür. Mevcut araştırmada öz şefkat ve öz anlayış adıyla yapılan çalışmalar öz duyarlık kapsamında ele alınmıştır.

5.1. Model-A ve B’ye İlişkin Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın temel problemi: Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin algıladığı ebeveyn kabul-red düzeyi, sosyal görünüş kaygısı ve öz duyarlık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu bakımdan araştırmanın değişkenleri olan algılanan anne ve baba kabul-reddi ile farklı hipotezler ve modeller oluşturulmuştur. Ancak bu iki

değişkenin yer aldığı modeller oldukça benzer sonuçlar verdiğinden beliren yetişkinlerin anne ve baba kabul-reddini benzer düzeyde algıladığını söylemek mümkündür. Bu sebeple bulgular, algılanan ebeveyn kabul-reddi çatısı altında ele alınıp yorumlanmıştır. Uygulama neticesinde bulgular yorumlanırken Hipotez A1- Hipotez B1, Hipotez A2-Hipotez B2, Hipotez A3- Hipotez B3 ve son olarak Hipotez A- Hipotez B birlikte ele alınmıştır.

5.1.1. Hipotez A1- Hipotez B1'e İlişkin Bulguların Yorumlanması

Aile içi kabul tutumları, çocuğun olumlu sosyal bağlantılar kurmasına katkıda bulunurken red tutumları ise sosyal etkileşimlerinde sorunlar yaşamasına sebebiyet verebilmektedir (Rohner & Britner, 2002). Reddedici tutumlara maruz kalma ve çocuğun ihtiyacı olan duygusal sıcaklıktan mahrum bırakılmanın, içinde bulunulan sosyal çevrenin sevilen, ilgi duyulan, değer gören bir üyesi olmadığı fikrine sahip olma gibi sosyal kaygı belirtileri için etkileri olan bir unsur olduğu düşünülmektedir (Kuo vd., 2011). Bu bağlamda ebeveynlerin gösterdiği düşmanlık, ihmal ile red davranışlarının ve bunların çocuklarca algılanış düzeyinin ilişkili olduğu patolojilerden biri olarak sosyal kaygı bozukluğu sayılabilir (Wittchen & Jacobi, 2005). Bu söylemi incelemek amacıyla geçmişle ilişkiye ve geleceği yordamaya yönelik yapılan çalışmalar çocukluk, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde baş gösteren sosyal kaygı bozukluğu ile ebeveyn reddi arasındaki ilişkiyi kanıtlar niteliktedir (Bruch & Heimberg, 1994). Örneğin Yılmaz (2007) tarafından ergenlik çağındaki bireylerle gerçekleştirdiği araştırmada, algılanan ebeveyn reddinin sosyal kaygı belirtileriyle manidar düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Tezcan (2015) çalışmasında, ebeveyn kabul-reddinin ihmal boyutunun benliğe, geleceğe ve hayata negatif bakış açısı aracılığıyla sosyal kaygıyı yordadığını tespit etmiştir. Benzer şekilde başka bir araştırmanın analiz sonuçları incelendiğinde, algılanan ebeveyn reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür (Akkese, 2019). Akün (2014) hazırladığı tez çalışmasında, sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış hasta grubunun böyle bir tanısı olmayan gruba oranla daha ileri düzeyde anne ve baba reddi algıladığını bildirmiştir. Lieb ve diğerlerinin (2000) araştırmasında, anne-babadan algılanan aşırı korumacı ve reddedici davranışların algılanan kabul ve sıcaklık davranışlarına göre sosyal kaygı semptomlarıyla daha yüksek oranda ilişkili olduğu belirlenmiştir. Aynı düzlemde, Wood ve diğerlerinin (2003) çalışmasında da ileri

düzy sosyal kaygı ile aşırı koruyuculuk ve düşük düzey duygusal sıcaklık arasında manidar ilişkiye ulaşılmıştır.

Kişinin fiziksel şekli ve görünüşü ile ilişkili olan sosyal görünüş kaygısına sahip bireyler başkaları üzerinde uyandırdığı izlenimi çok fazla önemsediklerinden diğer insanların kendileri hakkındaki düşüncelerini çok fazla umursarlar bu sebeple de sosyal kaygı taşıyan bireylerde olduğu gibi başka insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu yaşarlar (Hart vd., 2008). Yaşamının erken dönemlerinde ebeveynlerinin aşırı düzeyde eleştirici, dışlayıcı ve aşağılayıcı red davranışlarının sarsıcı etkilerine maruz kalan bireyler, çocukluk ve yetişkinlik döneminde olumsuz değerlendirilmeye karşı hassasiyet geliştirebilmektedir (Downey & Feldman, 1996; Gulley vd., 2014; Rohner, 1998). Ayrıca böylesi tutumların, çocuklarda olumsuz değerlendirilme korkusuyla benlik algılarında tahribata, kusurluluk inançlarının gelişmesine, sosyal ortamlardan kaçınmalarına ve beden imajının olumsuzlaşmasına neden olduğu söylenebilir (Bruch, 1989; Jones, 2001; Festa & Ginsburg, 2011). Bahsi geçen durum yurt içinde yapılan bazı araştırmalarla irdelenmiştir. Örneğin ebeveyn katılımının, olumsuz değerlendirilme korkusunu yordadığı bulunmuştur (Koydemir-Özden ve Demir, 2009). Ayrıca Erkan ve diğerleri (2002) araştırmalarının sonucundan yola çıkarak ebeveyn tutumları, olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaçınma ve huzursuzluk arasında istatistiksel olarak manidar ilişki bildirmişlerdir.

Kişinin gördüğü ve algıladığı fiziki görünüşüne ilişkin hoşnutsuzluğuna karşı sergilediği tepki neticesinde sosyal görünüş kaygısının meydana geldiği söylenebilir (Etu & Gray, 2010). Yani Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin olumsuz beden imajından kaynaklanan bir sonuç olarak tanımlanabilir. (Doğan, 2010). Bireylerin sahip olduğu beden imajı, benliğine duyduğu saygıyı, beslenme davranışlarını, sosyal anksiyete düzeylerini, cinsel yaşamlarını, iyilik halini ve sosyal ilişkilerini tayin etmede kritik bir öneme sahiptir (Cash & Fleming, 2002). Sandoval (2008)'e göre beden imajı yalnızca fiziksel özelliklerle açıklanamaz. Çeşitli araştırma sonuçlarından çıkarımla beden imajının birçok değişkenden (aile, akran, kardeş, öğretmen, sosyal çevresi, kültür, medya vb.) etkilendiği görülebilir (Grogan, 1999). Yani beden algısının biçimlenmesinde aile ve ev ortamının önemli bir etken olduğu söylenebilmektedir (Neumark-Sztainer vd., 2010). Bu paralelde yazında sosyal görünüş kaygısı oluşumunun geçmiş yaşantılarla ve ebeveyn ilişkileriyle ilintili olan; bağlanma ve bağlanma stilleri (Cash vd., 2004; Kozan ve Hamarta, 2017; Pekin, 2017; Temel,

2018), anne baba tutumları (Aynur, 2020), erken dönem uyumsuz şemalar (Makas ve Çelik, 2018; Dobson, 2010) gibi değişkenlerden temel aldığı bulunmuştur. Benzer şekilde ülkemizde yapılan bir araştırmada ebeveynlere yönelik red algısı ve beden memnuniyeti ilişkili bulunmuştur (Kelleci, 2022).

Ailenin beden algısının oluşumu ve değişimi üzerindeki etkisinin çocukluk yaşlarından itibaren başlayıp (Golan & Crow, 2004) bu akışın yaşlılığa kadar devam ettiği görülmektedir (Abakay vd., 2017). Ayrıca yapılan araştırmalar vücut memnuniyetinin ebeveyn-çocuk ilişkisinden yıllar sonra bile etkilendiğini bildirmektedir (Crespo vd., 2010). Ebeveynlerin vücut algısına biçimlendirici etkisini iki şekilde görmek mümkündür. Bunlar rol-model olma gibi dolaylı biçimde etkiye bulunma ve eleştiri, alay ve özendirme gibi doğrudan etkilemedir (Neumark-Sztainer vd., 2010).

Ailenin bedene ilişkin çeşitli konularda rol model olması bazı olumsuzluklara kapı aralamaktadır. Örneğin ailenin kilo problemi ve kilo kontrolünde rol model olması (Ersöz, 2010) ve Aile içinde fiziksel görünüm ve çekiciliğe yoğunlaşma eğilimlerinin, çocukların düzensiz beslenme tutumları ve kilo endişelerini etkilediği araştırmalarla ortaya konulmuştur (Davis vd., 2004; Field vd., 2001).

Ebeveynlerin eleştirileri çocuğun beden algısına ilişkin öz güvenini ve de benlik saygısını örseleyebilmektedir (Wilhelm, 2006). Sert ebeveyn eleştirisinin yıkıcı etkileri bazı araştırmalarla kanıtlanmıştır. Örneğin sözlü iletiler ve aktif özendirme yoluyla ebeveyn etkilerinin, çocukların fiziksel görünüm kaygıları ve yeme tutumları üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca ailelerin kilo ile ilgili olumsuz yorumlarıyla çocukların psikolojik refahı arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Gillison vd., 2016). Bir başka araştırmadan elde edilen verilere göre; ebeveynlerin kilo ve görünüşle ilgili iğneleyici sözleri ve alayları ergenlerin sergilediği beden dismorfik bozukluğuna benzer belirtiler ile ilişkilidir (Densham vd., 2017). Bu açıklamalar doğrultusunda algılanan ebeveyn reddinin sosyal görünüş kaygısını pozitif yönde yordamasının beklenilir bir sonuç olduğu söylenebilir.

5.1.2. Hipotez A2-Hipotez B2'ye İlişkin Bulguların Yorumlanması

Birçok çalışmada oldukça tutarlı bir görünümle erken yaşam dönemlerinde algılanan ebeveyn reddinin çocuk ve yetişkin bireylerin psikolojik sağlık ve gelişimleri

üzerinde ciddi negatif etkileri olduğu fark edilmişken (Rohner, 1994) ebeveynlerin kabul yansıtıcı tutumlarının ise çocukluk, ergenlik, yetişkinlik gibi dönemlerdeki gelişime olumlu katkılarının olduğu ve kabul algılayan çocukların sosyal, bilişsel ve duygusal gelişimlerinin yoğun red algılayan çocuklara kıyasla daha ileri düzeyde seyrettiği görülmüştür (Önder ve Gülay, 2007). Bu durum çeşitli araştırma verileriyle desteklenmiştir. Örneğin Sümer ve diğerlerinin (2010) anne-babanın sergilediği tutum, davranış ve yaklaşımların psikolojik tesirlerini Türkiye çapında incelediği çalışmanın verilerine göre, ebeveynlerin yansıttığı duygusal sıcaklığın yani kabullenici, destekleyici, şefkatli tutumların pozitif psikolojik niteliklerle; katı, mesafeli, düşmancıl, eleştirel, baskıcı tutumları kapsayan reddediciliğin ise negatif psikolojik niteliklerle ilişkisi bulunmuştur. Dwairy (2010), çeşitli kültürlerden katılımcıları içeren çalışmasında da emsal bulgulara ulaşarak; kültürden bağımsız olarak algılanan anne-baba reddi ile psikolojik sorunlar arasında pozitif ilişki; algılanan anne-baba kabulü ile psikolojik sorunlar arasında ise negatif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Rohner & Khaleque'nın (2002a), EKAR Kuramı varsayımlarını test etmek için yaptığı meta-analiz çalışması, anne-baba tutumlarını kabul veya red olarak algılamamanın çocukların hem çeşitli alanlarda sağlıklı gelişimini; hem de olgunluk çağında psikolojik uyumlarını şekillendirdiğini göstermektedir. Ayrıca EKAR kuramı varsayımı gözetilerek yapılmış bazı çalışmalarda da (İlden Koçkar, 2006; Öngider, 2006; Türkdoğan, 2017; Ünübol, 2011) psikolojik uyum ile ebeveyn kabulünün ilişkisinin varlığına ulaşılmıştır.

Bahsedilen bu açıklamalar ve araştırmalar aracılığıyla yaşamın erken dönemlerinde bireyin ebeveynlerinden algıladığı duygusal sıcaklık ve kabulün, yetişkinlik dönemindeki psikolojik uyumun önemli bir sağlayıcısı olan öz duyarlığa sahip olmasına ve kendisinin sevgi, ilgi ve şefkat görmeye layık biri olduğu düşüncesinin gelişmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla öz duyarlığa sahip olmada aile içi deneyimlerin ciddi rolü olduğu, sıcak ilişkilerin olduğu ailede büyüyen çocukların öz duyarlığa sahip olmada avantaja sahip olacağı söylenebilir. Nitekim öz duyarlığın, anne-baba tutumları (Eker, 2011; Yılmaz, 2009), ailenin eleştirisine maruz kalma (Neff & McGehee, 2010), bağlanma tarzları (Akdeniz, 2020; Bayar, 2016; Neff & Beretvas, 2013; Terzi, 2015) gibi erken çocukluk dönemi yaşantılarıyla ilişkili olduğu görülmüştür.

Aile içi sıcaklık hislerini oluşturan değişkenlerin öz duyarlılığın gelişimindeki rolünü gösteren çalışmalar, bu araştırmanın bulgularıyla paraleldir. Örneğin Öztürk (2020) çocukların katılımıyla yaptığı araştırmasında, destekleyici aile ilişkileri olumlu öz duyarlık düzeyini pozitif yönde yordarken, olumsuz öz duyarlık düzeyini ters yönde yordadığı bulgulanmıştır. Cunha vd. (2013) ve Kearney & Hicks (2016) yaptıkları araştırmada, erken dönemde deneyimlenen sıcaklık ve güvene dayalı pozitif hatıralar ve öz duyarlık arasında pozitif ilişki tespit etmişlerdir. Neff & McGeehee (2010), anne desteği ve olumlu aile işleyişine ilişkin hatıralar bildiren bireylerin daha yüksek öz duyarlık seviyesi gösterdiğini belirtmiştir.

Bahsedilen araştırmaların yanı sıra EKAR kuramı varsayımları kapsamında yapılan bazı çalışmalarda ebeveyn kabul-reddi ve öz duyarlık arasındaki ilişki görülebilir. Dökmeci (2017) çalışmasında, düşük seviyede öz duyarlığın yordayıcıları olarak; düşük aile sıcaklığı, ebeveyn reddi ve aşırı korumacılık olduğunu tespit etmiştir. Epli ve diğerlerinin (2021) yaptığı çalışmada, öz duyarlık düzeyleri ile algılanan ebeveyn kabulü arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ardil (2020) çalışmasında, anne reddi ile öz duyarlık arasında negatif korelasyon bulmuştur. Bir başka çalışmada, öz duyarlık ile babadan algılanan sıkı kontrol/denetim arasında negatif bir ilişki saptanmıştır (İnan, 2016). Irons ve diğerleri (2006), ebeveynlerini reddedici ve aşırı koruyucu olarak hatırlayan bireylerin öz eleştiri seviyelerinin daha yüksek olduğunu, ebeveyn sıcaklığı yaşayan bireylerin ise öz eleştiri seviyelerinin daha düşük olma eğiliminde olduğunu gösteren bulgular elde etmiştir.

Soğuk ve yoğun biçimde eleştirici ebeveyn tutumlarına maruz kalan ya da ebeveynlerinin davranışlarını travmatize edici algılayan bireylerin (duygusal, cinsel veya fiziksel anlamda ihmal ve istismar edici) daha az öz duyarlılığa sahip olması olasıdır (Brown, 1999). Çünkü araştırmalarda zorlayıcı ve örseleyici ortamlarda büyüyen çocukların düşük öz duyarlığın yanı sıra özeleştiri, utanç ve suçluluk duyguları geliştirdiği görülmüştür (Gilbert, 2009). Tanaka Wekerle, Schmuck, & Boak (2011) araştırmasında, çocukluk döneminde aile tarafından duygusal istismara maruz kalmanın düşük öz duyarlıkla ilişkili olduğu, istikrarlı ve koruyucu ortamlarda büyüyen çocukların, duyarlı olmayı ve duygularının şiddetini ayarlamayı öğrendiği belirlenmiştir. Peker (2017) tarafından yapılan araştırmada, çocukluk çağı kötü muameleden doğan travmalar, yetişkin bağlanma stili ve öz duyarlık arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Elde ettiği verilere göre, duygusal ihmal ve istismarın

katılımcıların kendi bildirdikleri öz duyarlık düzeyleri üzerinde manidar bir yordayıcı olduğunu tespit etmiştir. Bu bilgilerle, algılanan ebeveyn reddinin öz duyarlığı negatif yönde yordamasının kuramsal açıdan oldukça beklenir ve tutarlı bir sonuç olduğu söylenebilir.

5.1.3. Hipotez A3- Hipotez B3'e İlişkin Bulguların Yorumlanması

Mevcut araştırmada öz duyarlık ve sosyal görünüş kaygısının negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla bulgulara göre öz duyarlık arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığı söylenebilir. Bu bulgu başka çalışmalarla da desteklenmiştir. Örneğin Güllü'nün (2021) araştırmasında, kadınların öz duyarlık düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygıları azalmaktadır. Elde edilen bir diğer bulguya göre ise; kadınların sosyal görünüş kaygıları arttıkça beden algılarının azaldığı belirlenmiştir. Thøgersen-Ntoumani ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öz duyarlığın sosyal görünüş kaygı ile negatif yönde, olumlu beden imajıyla ise pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka çalışmada sosyal görünüş kaygısıyla öz duyarlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Magnus vd., 2010). Öz duyarlığın alt boyutları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiye bakılan bir çalışmada öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik gibi öz duyarlığın pozitif nitelikleri ile negatif yönlü; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme gibi öz duyarlığın negatif nitelikleri ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Mosewich vd., 2011). Benzer şekilde Epli ve Ermiş'in (2016) çalışmasında; sosyal görünüş kaygısı ile öz duyarlığın alt alanları olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik negatif yönlü ilişkili iken öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile pozitif yönlü ilişkili olduğu görülmektedir.

Araştırmamızda ulaştığımız öz duyarlığın sosyal görünüş kaygısını negatif yönde yordadığı bulgusu benzer çalışmalarda da görülmüştür. Bu çalışmalardan bazıları şunlardır; Polat ve Çiftçi (2021), beden saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracılık etkisini bir model ile test etmiştir. Bu araştırmada elde edilen sonuç ise, öz duyarlığın sosyal görünüş kaygısını negatif yönde yordadığıdır. Bu araştırmanın bir diğer sonucunda ise beden saygısının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisinde öz duyarlığın aracılık rolünün olduğu görülmüştür. Magnus ve diğerlerinin (2010) 252 kadın sporcu ile yaptıkları çalışmada, öz duyarlığın sosyal görünüş kaygının önemli bir yordayıcısı olduğunu bildirmişlerdir. Benzer

şekilde, Mosewich ve diğerlerinin (2011) 151 kadın sporcu ile yaptığı çalışmada, öz duyarlığın sosyal görünüş kaygı üzerinde oldukça önemli bir yordayıcı güce sahip olduğunu bulmuştur. Mevcut bulgularla ilişkili olabilecek yurtiçi bir çalışmada vücut algısının en anlamlı yordayıcısı olarak öz duyarlık görülmüştür, buna ek olarak bireylerin öz duyarlık seviyelerinin yüksek oluşunun beden algılarının olumlu oluşunu da açıkladığı bulgular arasındadır (Bayar, 2019).

Vücudunu olumsuz algılayan kişiler, sıklıkla kendi görünüşünü denetleme gerekliliği hissetme, kendi vücudundaki kusurlu bulduğu kısımlarla ayna gibi eşyalar yardımıyla devamlı kontrol etme ve çevresindeki insanlarla kendini kıyaslama yoluna gitmektedir (Doğan, 2010). Beden kontrol ihtiyacının yüksek olması Liss & Erchull (2015) çalışmasına bakılarak düşük öz duyarlıkla ilişkilendirilebilir. Çalışmada kadın üniversite öğrencilerinden öz duyarlığı yüksek ve düşük düzeyde olan katılımcılar kıyaslanmıştır. Çalışmanın neticesinde, öz duyarlık düzeyi düşük olan katılımcılar, öz duyarlık düzeyi yüksek olan katılımcılara göre daha fazla bedenini denetlediğini (beden ağırlığı/şekli ile endişe), bedeninden utanç duyduğunu ve olumsuz yeme davranışı gösterdiğini bildirmişlerdir.

Öz duyarlık düzeyi yüksek kişiler aynada gördükleri görüntülerini mükemmel ve kusursuz bulmasalar bile kendilerine içten, kibar ve kabullenici bir yaklaşım sergilerler. Bu yaklaşım onlara kişisel değerlerinin fiziksel görünümlerinden çok daha fazlası olduğu bilincini aşılır (Epli ve Ermiş; 2016; Germer & Neff, 2018). Öz duyarlığın unsurlarından olan ortak paylaşımların bilincinde olma kişilerin bedenlerini daha geniş bir perspektiften ele almalarına yardımcı olur ve bedenlerine karşı hoşnutluğu artırırken utanç duygularını azaltır (Albertson vd., 2014). Öz duyarlığın bilinçlilik unsuru, yıkıcı his ve fikirleri dengede tutmaya çalışırken, olumlu/olumsuz ayırım gözetmeksizin bütün his ve fikirleri kabullenmeyi sağlar (Germer & Neff, 2012). Öz duyarlık kişinin kendisiyle aşırıklara varan bir biçimde ilgilenmesini ve sosyal ilişkilerinin zedelenmesine neden olabilecek benmerkezci yabancılaşmayı önler (Neff, 2003a). Öz duyarlığın bu bileşenleriyle bireyin kendiyle aşırı ilgilenmesini azaltması Wasylkiw vd. (2012) çalışmasında görülebilir. Çalışma sonucunda, kadınların öz duyarlık düzeyi arttıkça, beden memnuniyetinin arttığı, beden ile meşguliyetin azaldığı saptanmıştır.

Araştırmacılar içselleştirilen vücut algısının bir neticesi olarak fiziksel görünüş ile alakalı sosyal karşılaştırmaların oldukça sık tekrarladığı ve bunun da beden

memnuniyetsizliğini arttırdığı bulunmuştur (Seo vd., 2020). Kişinin özüne duyarlık göstermesiyle kendini başkalarıyla karşılaştırma ihtiyacının üstesinden gelinebilir. Çünkü öz duyarlık kişinin başkalarından önde ya da daha iyi olması değil, özüyle bağ kurarak kendisinin diğerlerinden bağımsız olarak iyi olduğunu hissetmesidir (Neff, 2012). Öz duyarlılığa sahip olma, bireyin kendisini değerli hissetmesi için belli başlı kriterlere dayanarak kendisini başkalarıyla kıyaslamaya gerek olmadığı anlamında bir duruştur (Neff, 2004). Nitekim vücut algısının öz duyarlık ve vücut görünümüne odaklı sosyal kıyaslama (bedensel görünümünü başkalarıyla karşılaştırma) ile olan ilişkisine bakıldığında aralarında ters yönlü manidar bir ilişkinin mevcudiyetini görmek mümkündür (Kelly vd., 2014; Pinto-Gouveia vd., 2014). Karşılaştırmaya karşı öz duyarlık panzehirinin etkisi Homan & Tylka (2015)'nın araştırmasında görülebilir. Araştırmada, öz duyarlık ve olumlu beden kabulünün kadınların bedenlerine karşı daha önce oluşturduğu olumsuz duygu ve düşünsel şablonların yönetilmesi bakımından olumlu sonuçlar vermiştir. Araştırmaya göre kadın katılımcılarının öz duyarlık düzeyi arttıkça, beden kıyaslamalarının azaldığı bulunmuştur.

Yukarıda bahsedilen özellikler ve araştırmalar göz bulundurulduğunda, öz duyarlığı yüksek olan bireylerin bedensel görünümünü negatif algılamayacağı ve değerlendirmeyeceği bunun yanı sıra kendine zarar veren davranışlara başvurmayacağı, daha az beden memnuniyetsizliği yaşayacağı beklenilebilir. Bu beklenti, alanyazındaki araştırmaların ortaya koyduklarıyla karşılık bulmuştur (Braun vd., 2016; Breines vd., 2014; Işık, 2018; Koç ve Owen, 2019; Ohring vd., 2002; Tiggemann, 2003; Wasylkiw vd., 2012; Stice & Whitenton, 2002). Dolayısıyla sahip olunan öz duyarlığın, bireylerin benliğinin, duygularının ve fiziksel görünüşlerinin kabulüne destek olacağı beklenebilir. Çünkü öz duyarlık düzeyi yüksek olan birey, negatif hislerini reddetmediği gibi bunların benliğini ziyan etmesine müade etmez (Kirkpatrick, 2005). Ayrıca öz duyarlığın unsurlarından bilinçlilik, kişinin yaşadığı yapıcı /bozucu olaylara ve hislere kendini kaptırmasını önleyerek kendine olan hâkimiyetini ve otonomisini temin etmektir (Reyes, 2012). Nitekim Bayar (2019) çalışmasında, öz duyarlık düzeyinin yüksek olmasının beden algısına olumlu etki ettiğini belirtmiştir. Rodgers ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise, öz duyarlığın olumlu beden imajının korunmasına katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı istikamette 28 çalışma temel alınarak yapılan bir araştırmada da öz duyarlığın negatif vücut algısı ve yeme bozuklukları ile ilişkili semptomları doğrudan

azaltmada ve risk unsurlarının oluşumunu önlemede etkili olabileceği vurgulanmıştır (Braun vd., 2016). Ayrıca alan yazında öz duyarlı farkındalık temelli müdahalelerin beden memnuniyetsizliğini azaltmada etkili olduğunu gösteren çalışmalar yer almaktadır (Albertson vd., 2014; Delinsky & Wilson, 2006; Gilbert, 2009; Germer & Neff, 2012; Pearson vd., 2012; Telch vd., 2001). Bu açıklamalar ışığında öz duyarlılığın sosyal görünüş kaygısını negatif yönde yordamasının sürpriz olmadığı söylenebilir.

5.1.4. Hipotez A-Hipotez B'ye İlişkin Bulguların Yorumlanması

Beliren yetişkinlerin yaşantısı uyum sürecini beraberinde getiren birey için yeni bir dönemdir. Birey, yetişkin yaşamında yerini almak için çeşitli zorluklara uyum sağlamak zorundadır ve yetişkin rollerini kazanma çabasında çevresiyle sürekli etkileşim halinde kalma durumundadır. Dolayısıyla yoğun etkileşimlerin yaşandığı bu dönemde kişilerde çevresine ve kendisine karşı pozitif izlenim yaratma arzusu doğmaktadır. Zira kişinin kendisini, görünümü odağında değerli hissetmesi yani algılanan vücut görünümünün pozitif niteliklere sahip olmasının bireyin kişiliğinin sağlıklı gelişim göstermesinde, öz güvenin artmasında, sosyal çevreye sahip bir insan olmasında ve iyilik halinin artmasında önemli etkisi bulunmaktadır (Öksüz, 2012). Böylesi bir öz değerini zemini, kişi için önemli olan kişilerce gösterilen kabul ve red davranışlarıyla atılır (Kuyumcu ve Rohner, 2016). Erken yaşam deneyimlerinin zemini sağlam olmayan yani aileleri tarafından yoğun red algılayanların sosyal yaşamda birçok zorlukla karşılaşması olasıdır. Nitekim mevcut araştırmada çocukluk yaşantılarına dair yetişkinlikte hem anne hem de baba red algısının sosyal görünüş kaygısını yordadığı görülmektedir. Ancak her red deneyiminin bir bozukluk yaratabileceği olasılığı hep olasılık olarak kalacaktır. Çünkü kişilerin sorunlarıyla baş etme gücü sayesinde yoğun red yaşantılarına maruz kalmanın bozucu etkisi önlenmektedir. Dünya çapında yürütülen çalışmalarda, kültürel kaidelerden bağımsız olarak, çocukluk ve yetişkinlik döneminde bireylerin yaklaşık olarak % 80'inde ebeveyn reddinin olumsuz tesirleri görülürken; kalan % 20'sinin erken dönem ciddi ebeveyn reddine maruz kalmasına karşın psikolojik iyilik halini sürdürebildiği görülmektedir (Rohner vd., 2003).

Bu açıklamalar ışığında EKAR kuramının odağında yer olan bir soru akla gelmektedir. Yoğun redde maruz kalan çocuklardan bazıları, zor yaşam olaylarıyla nasıl başarılı bir şekilde baş edebilmektedir ve de zorluklar karşısında daha dayanıklı olmalarını sağlamada etkili olmuş olan ne gibi faktörler bulunmaktadır? (Rohner vd.,

2012). Bu soru bizi EKAR kuramının baş etme boyutuna götürmektedir. EKAR kuramının baş etme boyutu, erken dönemlerde ciddi red deneyimleyen kişilerin çocukluk ve yetişkinlik döneminde karşılaştığı zorlu yaşam olayları karşısında sergilediği etkili ve etkisiz başa biçimleriyle ilgilenir (Rohmer & Khaleque, 2002a; Rohner, 2015).

Araştırmada algılanan ebeveyn red düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı arasında ilişkide ulaşılan yol katsayısı modele öz duyarlılığın girmesiyle düşüş göstermiştir. Yani öz duyarlılığın aracılık etkisiyle algılanan ebeveyn reddinin pozitif yönde yordadığı sosyal görünüş kaygısı puanlarında bir düşüş sağlanmıştır. Bu sonuçla EKAR kuramının ilgi alanına giren örseleyici red algısının panzehiri olan etkili baş etme biçimlerinden birisinin kişinin özüne duyarlık göstermesi olduğu varsayılabilir. Zira öz duyarlık kişisel zorluklara ve açmazlara karşı iyileşme arzusu doğurur ve mücadele için cesaretlendirici bir güç sağlar. Öz duyarlığın bu yönü itibariyle travmalarla baş etmede yardımcı olduğu Vettese ve diğerlerinin (2011) gençlerle yaptığı araştırmasında görülmektedir. Bulgularda; öz duyarlığın erken çocukluk travmalarıyla baş etmede yardımcı olduğu ve katılımcıların sahip olduğu öz duyarlık düzeyinin, çocukluk çağındaki kötü muamele ile yetişkinlikteki duygusal istikrarsızlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür.

İlgili literatürde bu çalışmanın algılanan ebeveyn red düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı ilişkisinde öz duyarlığın aracı rol oynaması sonucuna paralel ve sonucu destekleyici çalışmalarla karşılaşmıştır. Yapılan bir araştırmada sosyal kaygı, öz duyarlık ve ebeveyn eleştirisi incelenmiştir. Mevcut araştırma neticesinde sosyal kaygının ebeveyn ilişkileri ile bağlantılı olduğunu görülmüş bu ilişkide öz duyarlık aracı rol oynamıştır (Potter vd., 2014). 18-40 yaş arası 504 katılımcı ile yürütülen bir çalışmada yeme tutumları ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rol oynadığı bulunmuştur (Karaoglu, 2019). Başka bir çalışma ise öz duyarlığın anne ve baba kabulü ile yeme tutumu arasındaki ilişkide önemli aracı rol oynadığını göstermiştir (Cirit, 2022).

5.2. Demografik Değişkenlere Yönelik Fark Testinden Elde Edilen Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması

Alanyazında, tıpkı bu çalışmadaki gibi ebeveyn kabul-red toplam puanının cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Rohner & Rohner'in

(1981) EKAR kuramının çeşitli kültürler içerisindeki uygulamaya elverişliliğini test etmek amacıyla 186 farklı toplumdaki oluşun kişinin katılımıyla yaptığı çalışmada, anne ve baba davranışlarını kabul veya red olarak algılamada cinsiyetler arasında belirgin bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Böylece bu sonuçla kadın ve erkeklerin ebeveyn kabulünü ve reddini benzer şekilde algıladığı yorumu yapılabilmektedir. Bu durum yurt içinde ve yurt dışında yapılan pek çok araştırma sonucunda görülmektedir (Çoşkun Özyavru, 2008; Demetriou & Christodoulides, 2006; Erkan ve Toran, 2010; Kazarian vd., 2010; Malik, 2010; Ogelman ve Uçar Çabuk, 2013; Yakmaz Basılğan, 2012; Yıldız ve Dağ, 2017).

Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği anne ve baba formları özelinde yapılan çalışmalara bakıldığında ise Salahur (2010), cinsiyetin anne ölçeği puanlarında manidar bir etkisi olmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Eryavuz'un (2006), yetişkinlerle yaptığı çalışmada, cinsiyet özelinde erken dönemlerde algılanan ebeveyn kabul-reddinin anne formunun alt boyutları bazında manidar bir etkisi bulunmadığı tespit etmiştir. Hasanova (2020) ve Köseoğlu (2013) ise baba kabul-red algılarının cinsiyete göre farklılık göstermediğini saptamıştır.

Bağlanma figürlerinden gelecek kabul ihtiyacı cinsiyet, yaş ve kültür gibi unsurlar gözetmeksizin temel bir ihtiyaçtır. Ayrıca red algısı herkes üzerinde huzursuzluk yaratmaktadır (Rohner & Britner, 2002; Rohner & Khaleque, 2010). Dolayısıyla, algılanan anne ve baba reddi açısından cinsiyete göre farklılık bulunmayışı kuramsal açıdan beklenen bir sonuçtur. Ayrıca her ne kadar ebeveyn reddi özelinde cinsiyetlere göre anlamlı farklılık görülmesi de baba reddi puanlarının kadınlara kıyasla erkeklerde fazla olması dikkate değer bir durumdur. Türk kültüründe erkek çocuğunun disiplini babanın baskın rol oynamasının neticesinde böylesi bir sonuç çıkmış olabilir.

Alanyazında, tıpkı bu çalışmadaki gibi öz duyarlık toplam puanının cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Soyer'in (2010) üniversite öğrencilerinde öz duyarlık düzeyinin belirlenmesine yönelik araştırmasında, Dilmaç ve diğerlerinin (2009), üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyleri ile değer tercihleri arasındaki ilişkiyi incelemesinde, Duran ve Barlas'ın (2014) öz duyarlık, öznel iyi oluş ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada, Nazik ve Arslan'ın (2011), hemşirelik öğrencilerinin empatik becerileri ile öz duyarlık düzeyleri arasındaki ilişki incelediği çalışmasında, Neff, Kirkpatrick & Rude'un

(2007b) öz duyarlık ve uyarlanabilir psikolojik işleyiş üzerine yaptığı çalışmada, Özyeşil'in (2011) üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ile bazı değişkenler arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada ve alanyazında ki birçok çalışmada (Akyol, 2011; Akkaya, 2011; Bacanlı ve Çarkıt, 2020; Kıcalı, 2015; İkiz ve Totan, 2012; ; İskender, 2009; Neff vd., 2008; Soyer ve Aydın, 2012; Yılmaz, 2009) öz duyarlığın cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu durumun muhtemel sebebi, kişilerin bakım verenleriyle kurdukları iletişim ile etkileşime ve erken dönem deneyimlerinin benzersiz olmasına dayandırılabilir. Ek olarak kişilerin içinde bulunduğu toplum ve bu toplumun sahip olduğu kültürün farklılık göstermesi de sebep olarak düşünülebilir.

Sosyal görünüş kaygısının cinsiyet değişkenine göre tıpkı bu çalışma gibi anlamlı farklılık göstermeyen araştırmalar literatürde mevcuttur (Amasyalı ve Sabuncuoğlu, 2017; Amil ve Bozgeyikli, 2015; Bayram, 2019; Ben, 2017; Çakmak, 2018; Çetinkaya vd., 2019; Erdoğan, 2018; Telli ve Ünal, 2016; Ökten, 2019; Şahin, 2012; Şahin vd., 2013; Temel, 2018; Yüceant ve Ünlü, 2017). Günümüzde sosyal medya gibi araçların her iki cinsiyet açısından görünüşlerine dair benzer kaygı yaratmış olması beklenir bir durumdur. Bu doğrultuda erkekler ve kadınların sosyal görünüş kaygısı toplam puanına göre farklılık göstermemesi, içinde bulunulan zamanın ve teknolojik gelişmelerin bir sonucu olabilir.

Paxton vd., (2009) çalışması, genç bireyler içinde kadınların %70'inin ve erkeklerin %23'ünün bedeninden hoşnut olmadığını ve beden imaj algısının negatif olduğunu göstermiştir. Her ne kadar erkeklerin bedenlerinden memnun olma durumlarının, kadınlara oranla daha yüksek olduğu (Çok, 1990; Dökmen, 2006) ve erkeklerin kadınlara kıyasla olumlu beden imajı düzeyinin yüksek olduğunu gösteren çalışmalar olsa da (Allgood-Merten vd., 1990; Güzel, 2016; Murphy, 2012) son yıllarda erkekler fiziksel görünüşleri bazında daha fazla hoşnutsuzluk yaşamaya başlamıştır (Ben, 2017; Leit vd., 2002). Feingold & Mazzella'nın (1998) beden imajı konusunda cinsiyet farklılıklarını araştırmak için yürüttüğü, 50 sene süresince gerçekleştirilen 222 adet çalışmayı içeren meta analiz çalışmasında erkekler arasında gün geçtikçe artan beden memnuniyetsizliği net bir şekilde görülebilir. Araştırmacılar, Dört kronolojik kategoriye ayrılan çalışma yılları içerisinde cinsiyetler arasındaki farklılıkları, türlü vücut görünüm değerlendirme kriterleri aracılığıyla 1970'ler öncesi, 1970'ler, 1980'ler ve 1990-1995 dönemlerini kıyaslamıştır. Bu kıyasın sonucunda

erkekler ve kadınlar arasında görünüm memnuniyeti sonuçlarının giderek farklılaştığı, kadınların hoşnutsuzluğunun yıllar içerisinde hızla arttığı, ancak sadece kadınların değil erkeklerin de beden imajı algılarının yıllar içerisinde olumsuzlaşmaya başladığı görülmüştür.

5.3. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Öneriler

5.3.1. Araştırmanın Güçlü Yönleri

- Çalışmada, “beliren yetişkinlik” dönemindeki bireyler araştırma örneklemini oluşturmuştur. Bu dönem, sosyal ilişkilerin bireyin hayatında şekillendirici rol oynadığı bir zaman dilimi olması sebebiyle erken dönemlerde algılanan ebeveyn kabul ve red davranışlarının, sosyal ilişkilere ve beden imajına yansımalarının incelenebileceği en uygun dönem olduğu düşünülmüştür. Dolayısıyla çalışma bulguları, beliren yetişkinlerde görülebilecek sosyal görünüş kaygısının sebep ve sonucunu anlamada büyük öneme sahiptir.
- İki farklı modelin oluşturulup incelenmesi anne ve baba etkisinin ayrı ayrı ele alınması açısından önem arz etmektedir.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçları güvenirlik ve geçerlilik konusunda kendisini kanıtlamış olduğundan bu durum araştırmayı güçlü kılmaktadır.
- Araştırmaya konu olan değişkenler arasındaki ilişkileri farklı modeller üzerinden incelenmesi ve tartışılması bu araştırmanın pozitif niteliklerindendir.
- Ulaşılabilen literatürde, araştırmanın değişkenlerini birlikte irdeleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bakımdan çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.3.2. Öneriler

- Araştırma bulgularından faydalanarak ebeveyn kabul-red davranışlarının çocukların gelecekteki yaşamlarına olan etkilerine yönelik farkındalık odaklı faaliyetler yürütülebilir.
- Beliren yetişkinlere yönelik olumlu benlik imajı geliştirecek, sosyal görünüş kaygısını azaltacak müdahale programları yürütmek yararlı olacaktır.

- Çocukların öz duyarlığı model alma yoluyla kazandığı düşünöldüğünde bakım verenlerin öz duyarlık becerilerini artırmaya yönelik rehberlik faaliyetleri hazırlanabilir.
- Beliren yetişkinlikte sosyal görünüş kaygısının yordayıcılarından birinin öz duyarlık olduğı dikkate alındığında beliren yetişkinlere yönelik öz duyarlık becerisi kazandırma çabası, bireysel ve grupla psikolojik danışmaya pratik anlamda dâhil edilebilir.
- Sosyal görünüş kaygısının gelişiminde etkili olan başka destekleyici ve risk oluşturacak değişkenlerin neler olduğunu belirlemeye yönelik farklı araştırmalar yapılabilir.



KAYNAKLAR

- Abacı, D. F. (2018). *Ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ile kişilerarası problemlerin rolü*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Abakay, U., Alıncak, F.ve Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2017(9), 12-18.
- APA (2013). *Mental bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı (5. Baskı, DSM-5) (E. Köroğlu, Çev.)*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ardil, V. (2020). *Kovid-19 döneminde internet bağımlılığının yordayıcıları olarak ebeveyn reddi, en iyi arkadaş reddi ve öz-duyarlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi. İstanbul.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *STED (Standart Tıp Eğitim Dergisi)*, 13(9), 326-329.
- Arslan, Nilüfer (2019). *Yapısal eşitlik modellemesi ile iş tatmini, örgütsel bağlılık ve tükenmişlik ilişkisinin incelenmesi: Kamu kurumunda bir uygulam*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, 6, 295-315.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, (469-480).
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties. (First edition)*. Oxford University Press, New York.
- Arnett, J. J. (Ed.). (2015). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press.
- Aşık, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin öz yeterlik düzeylerinin öz anlayış ve ebeveyn kabul-reddine ilişkin algıları çerçevesinde incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eskişehir.
- Atak, H.ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17 (1).
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe aşamalı geçiş: beliren yetişkinlik tek bir ana yol mu? *İlköğretim Online*, 10(1), 51-67.
- Amianto, F., Martini, M., Spalatro, A., Abbate, D. G.ve Fassino, S. (2017). Body image development within the family: Attachment dynamics and parental attitudes in cross-sectional and longitudinal studies. *Acta Psychopathologica*, 3(4), 1-6.
- Amasyalı, M., Alakuş Sabuncuoğlu, F. (2017). Level of social appearance anxiety in individuals with and without alignment of teeth. *Turkish Journal of Orthodontics*, 30 (1), 1– 5.
- Amil, O., Bozgeyikli, H. (2015). Investigating the relationship between social appearance anxiety and loneliness of turkish university youth. *Journal of Studies in Social Sciences* ISSN 2201-4624 Volume 11, Number 1, 68-96.
- Albertson, E. R., Neff, K. D. ve Dill-Shackleford, K. E. (2014). *Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention*. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014- 0277-3>.

- Allgood-Merten B, Lewinsohn PM and Hops H (1990) *Sex differences and adolescent depression*. J Abnorm Psychol 99:55-63.
- Akdeniz, C. (2020). *Ergenlerde yeme tutumunun bağlanma stili, beden algısı ve öz-şefkat açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Akkesse, M. N. (2019). *Ebeveyn kabul-reddi ile sosyal kaygı belirtileri arasında pozitif ve negatif duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akın, Ü., Akın, A.ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akın, A. (2009). Self-compassion and submissive behavior. *Education and Science*, 34(152), 138-147.
- Akün, E. (2014). *Algılanan ebeveyn kabul-reddinin çeşitli psikopatolojilerle ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Akyol, Ü. (2011). *Ergenlerde iletişim becerilerinin yordayıcıları olarak öz duyarlık ve mizah tarzları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Aydın, A.ve Soyer, U. (2012). Özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 35, 5-18.
- Aynur, M. S. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde sosyal görünüş kaygısı: algılanan anne baba tutumu ve mükemmeliyetçiliğin yordayıcı gücü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ayyıldız, H., Cengiz, E., 2006, Pazarlama modellerinin testinde kullanılabilecek yapısal eşitlik modeli (YEM) üzerine kavramsal bir inceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi*, 11(1): 63-84.
- Bacanlı, F.ve Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1-15.
- Bayar, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 175-190.
- Bayram, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Berry, K., Kowalski, K., Ferguson, L., McHugh, T. (2010). *An empirical phenomenology of young adult women exercisers' body self-compassion*. Qualitative Research in Sport and Exercise, 2(3), 293- 312. <https://doi.org/10.1080/19398441.2010.517035>.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J.ve ark. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 191-206.

- Bodian, S. (2006). *Meditation for dumies*. Indiana: Wiley Publishing Inc.
- Braun, T. D., Park, C. L. ve Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, 17, 117–131. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.003>.
- Breinesa, J., Toole, A. ve Chen, S. (2014). Self-compassion, body image, and self reported disordered eating. *Self and Identity*, 13, 432–448. doi: 10.1080/15298868.2013.838992.
- Brown, B. (1999), “*Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*”, Boston: Shambhala Publications, Inc.
- Brown, K. W.ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Bruch, M. A. (1989). Familial and developmental antecedents of social phobia: Issues and findings. *Clin Psychol Rev*, 9, 37–47.
- Bruch, M. A. ve Heimberg, R. G. (1994). Differences in perceptions of parental and personal characteristics between generalized and nongeneralized social phobics. *Journal of Anxiety Disorders*, 8(2), 155–168.
- Bulus, M. (2022). Çok düzeyli doğrusal modellere giriş [An Introduction to Multilevel Linear Models]. In Sahin, S. G., & Bulus, M. (Eds). *Adım Adım Uygulamalı İstatistik* (pp. 561-613). Pegem Akademi.
- Cash, T. F. ve Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460. <https://doi.org/10.1002/eat.10033>.
- Cash, T. F., Theriault, J.ve Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. *Journal of social and clinical psychology*, 23(1), 89-103.
- Cassisa, C. ve Neff, K. D. (2019). The promise of self-compassion for solos. *GPSolo*, 36 (3), 18-21.
- Cirit, İ. (2022) Yeme tutumu ve ebeveyn kabul reddi arasındaki ilişkide öz-şefkat ile öz-yeterliliğin aracı rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çokluk Ö, Şekercioğlu G, Büyüköztürk Ş, 2012. *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (2. bs.). Pegem Akademi Yayıncılık. Ankara.
- Crespo, C., Kielpikowski, M., Jose, P. E.ve Pryor, J. (2010). Relationships between family connectedness and body satisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(12), 1392-1401.
- Cusumano, D.L.,Thompson, J.K. (1997). Body Image and Body ShapeIdeals in Magazines: Exposure, Awareness, andInternalization. *SexRoles*, 37: 701–721.
- Cunha, M., M.I. Martinho, A.M. Xavier vd. (2013). Early memories of positive emotions and its relationships to attachment styles, self-compassion and psychopathology in adolescence. *European Psychiatry*, 28(1).
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Bursa.
- Çakmak, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Çelikel, M. (2019). *Narsist kişilik özelliklerinin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı ile arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çetinkaya, B., Gülaçtı, F. ve Çiftci, Z. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 905- 922.
- Çepikkurt F. ve Coşkun F. (2010). Üniversite dansçılarının sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*.
- Çınar, H., ve Keskin, N., (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 458-469.
- Çok, F. (1990). Body image satisfaction in turkish adolescents. *Adolescence*, 25, 409-413.
- Dakers, J. W. (2017). *Parenting style as a predictor of self compassion among a group of adolescents*. The University of Johannesburg.
- Davis, C., Strachan, S. ve Berkson, M., (2004). Sensitivity to reward: Implications for overeating and overweight. *Appetite*, 42(2), pp. 131-138.
- Dedeler, M., Akün, E.ve Batıgün, A. D. (2017). Yetişkin ebeveyn kabul-red ölçeği-kısa form'un uyarlama çalışması. *Dusunen Adam*, 30(3), 181-193.
- Delinsky, S. S. ve Wilson, G.T. (2006). Mirror exposure for the treatment of body image disturbance. *International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 108-116. <http://dx.doi.org/10.1002/eat.20207>.
- Demetriou, L. Ve Christodoulides, P. (2006). Parental acceptance-rejection in the cypriot family: a social-psychological research on the part. *Parq. The Cyprus Journal Of Science And Technology*. 5(2), 84-98.
- Demirci-Seyrek, Ö., Ersanlı, K.ve Tunç, T. (2016). Duyarlık Ölçeği. *Electronic Journal Of Social Sciences*, 15(56).
- Deniz, M.ve Sümer, A. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- Densham, K., Webb, H. J., Gembeck, M. J., Nesdale, D.ve Downey, G. (2017). Early adolescents body dysmorphic symptoms as compensatory responses to parental appearance messages and appearance-based rejection sensitivity. *Body Image*, 23, 162-170.
- Dobson, K. S. (2010). *Handbook of cognitive - behavioral therapies*. New York: Guilford Press.
- Doğan t, (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Doğan, T. (2010). *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 39: 151-159.
- Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.
- Doğru, B. (2018). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ve otomatik düşünceler üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul.
- Downey, G. ve Feldman, S. I. (1996). *Implications of rejection sensitivity for intimate relationships*. *Journal of personality and social psychology*, 70(6), 1327.

- Dökmeci, M. (2017). *Self-compassion as a mediator between parental acceptance rejection and emotional reactivity among university students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi University, İstanbul.
- Dökmen Z. (2006). *Toplumsal Cinsiyet*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dilmaç, Bülent, Hamarta, Erdal ve Arslan, Coşkun. (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve denetim odaklarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 127-159.
- Ding, L.velicer, W. F.ve Harlow, L. L. (1995). Effects of estimation methods, number of indicators per factor, and improper solutions on structural equation modeling fit indices. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 2(2), 119-143.
- Duggan, M.ve Brenner, J. (2013). *The demographics of social media users, 2012* (Vol. 14). Washington, DC: Pew Research Center's Internet ve American Life Project. <http://pewinternet.org/Reports/2013/Socialmedia-users.aspx>.
- Duran, S.ve Barlas, G. (2014). Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinin öznel iyi oluş, öz duyarlık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 69-79.
- Dursun, Y., Kocagöz, E., 2010, Yapısal eşitlik modeli ve regresyon: karşılaştırmalı bir analiz. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 35, s.2.
- Dogan, U.ve Çolak, T. S. (2016). Self-concealment, social network sites usage, social appearance anxiety, loneliness of high school students: a model testing. *Journal of Education and Training Studies*, 4(6), 176-183.
- Dwairy, M. (2010). Parental acceptance-rejection: A fourth cross-cultural research on parenting, culture, and psychological adjustment of children. *Journal of Child and Family Studies*, 19(1), 30-35.
- Eker, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinde öz duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ekşi, A. (1999). *Ben hasta değilim- çocuk sağlığı ve hastalıklarının psikososyal yönü*. 1. Baskı, İstanbul. Nobel Tıp Kitabevi.
- Epli, H. (2013). *Ergen-ebeveyn ilişki geliştirme programının ergenlerin algıladıkları ebeveyn kabul/red düzeylerine ve aile işlevlerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Epli, H.ve Ermiş, E. (2016). Self-compassion as a predictor of social physique anxiety in athletes. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5214-5222.
- Epli, H., Vural-Batık, M., Doğru-Çabuker, N. ve Balcı-Çelik, S. (2021). Relationship between Psychological Resilience and Parental Acceptance-Rejection: The Mediating Role of Self-Compassion. *Current Psychology*, 2021 doi:10.1007/s12144-021-01822-4.
- Erdoğan, İlayda (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi,
- Erkan, Z., Güçray, S.ve Çam, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 64-75.
- Erkan, S. ve Toran, M. (2010). Child acceptance-rejection behaviors of lower and upper socioeconomic status mothers. *Social Behavior and Personality*, 38 (3), 427-432.
- Ersöz, A. G. (2010). Tüketim toplumunda" sıfır beden" söylemi: Neden ve sonuçları üzerine sosyolojik bir değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 27(2).

- Eryavuz, A. (2006). *Çocuklukta algılanan ebeveyn kabul veya reddinin yetişkinlik dönemi yakın ilişkiler üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Etu, S. F. ve Gray, J. J. (2010). A preliminary investigation of the relationship between induced rumination and state body image dissatisfaction and anxiety. *Body image*, 7(1), 82-5. doi: 10.1016/j.bodyim.2009.09.004.
- Feingold, A. ve Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*, 9(3), 190-195.
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E. ve Sabiston, C. M. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 36, 203-216. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0096>.
- Ferreira, C., Matos, M., Duarte, C.ve Pinto-Gouveia, J. (2014). Shame memories and eating psychopathology: The buffering effect of self-compassion. *European Eating Disorders Review*, 22(6), 487-494.
- Festa, C. C. ve Ginsburg, G. S. (2011). Parental and peer predictors of social anxiety in youth. *Child Psychiatry Hum Dev.*, 42, 291–306.
- Field, A. E., Camargo, C. A., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B. ve Colditz, G. A. (2001). *Peer, parent and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys*. *Pediatrics*, 107(1), 54–60. <https://doi.org/10.1542/peds.107.1.54>.
- Fraenkel, J. R.ve Wallen, N. E. (2009). *How to Design and Evaluate Research in Education*. (7th ed.) New York: McGraw-Hill.
- Gander, M. ve Gardiner, H. (2010). *Çocuk ve ergen gelişimi (7. baskı)* (Çev. Ali Dönmez, Bekir Onur ve Nermin Çelen). Ankara: İmge Kitabevi.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.
- Germer, C. K. and Neff, K. D. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self- compassion program. *Journal Of Clinical Psychology*, 00, 1- 17.
- Germer, C.K., ve Neff, K. (2018). *Öz Şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi*. F. Tarımtay, Çev.İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Gilbert, P. (2009). *Introducing compassion-focused therapy*. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C. ve Chan, S. W. (2018). Social anxiety and self compassion in adolescents. *Journal of adolescence*, 69, 163-174.
- Gillison, F. B., Lorenc, A. B., Sleddens, E. F. C., Williams, S. L. ve Atkinson, L. (2016). Can it be harmful for parents to talk to their child about their weight? A meta-analysis. *Preventive Medicine*, 93, 135–146. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.10.010>.
- Golan, M.ve Crow, S. (2004). Parents are key players in the prevention and treatment of weight-related problems. *Nutrition reviews*, 62(1), 39-50.
- Goldstein, S. E., Chesir-Teran, D.ve McFaul, A. (2008). Profiles and correlates of relational aggression in young adults' romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 251-265.
- Göka, E., Yüksel, F. V.ve Göral, F. S. (2006). İnsan ilişkilerinde yansıtma özdeşim. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 46-54.

- Gulley-Ogelman, H. ve Uçar-Çabuk, F. (2013). 5 yaş çocuklarının sosyal konumlarının anne babalarının kabul-red düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(18), 23- 45.
- Güllü, D. (2021). *Orta yaş dönemindeki kadınlarda beden algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öz şefkat*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Gümüş, A.E. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 33 (1): 99-108.
- Gümüş, A.E. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 63-75.
- Güzel, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin beden algısının depresyon ile ilişkisi: Mizacın rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Guindon, M.H. (2002). Toward accountability in the use of the self-esteem construct. *Journal Of Counseling And Development*, 80(2), 204-213.
- Gulley, L. D., Oppenheimer, C. W. ve Hankin, B. L. (2014). Associations among negative parenting, attention bias to anger, and social anxiety among youth. *Developmental psychology*, 50(2), 577.
- Grogan, S. (1999). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children* NewYork, NY: Routledge. First Edition.
- Hart, E.A., M.R. Leary, W.J. Rejeski. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport ve Exercise Psychology* 11 (1): 94-104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C.ve Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Haktanır, Z.(2020). *Algılanan ebeveyn kabul ve reddi ile somatik belirtiler arasındaki ilişkinin psikolojik uyum ve aleksitimi temelinde incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Hasanova, S.(2020). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin yordayıcısı olarak ebeveyn kabul red algısı*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.
- Heimberg, R. G.,Mueller, G. P., Holt, C. S., Hope, D.A.ve Liebowitz, M. R. (1992). Assessment of anxiety in the social interaction and being observed others: The Social Interaction Anxiety Scale and the Social Phobia Scale. *Behavior Therapy*, 23, 53-73.
- Homan, K. J. ve Tylka, T. L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth's inverse relationships with body appreciation. *Body Image*, 15, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.007>.
- İlden Koçkar, Z. A. (2006). *Parental acceptance-rejection, self-esteem and psychological adjustment : children with learning disabilities as compared to children with insulin dependent diabetes mellitus* [Ph.D. - Doctoral Program]. Middle East Technical University.
- İnan, E. (2016). *The relations between parental attitudes, guilt, shame and selfcompassion and differentiation of guilt-prone and shame-prone individuals in terms of their responses and expectations: A Mixed Study*. Master Thesis, Middle East Technical University, Ankara.

- Irons, C., Gilbert, P., Baldwin, M. W., Baccus, J. R. ve Palmer, M. (2006). Parental recall, attachment relating and self- attacking/self- reassurance: Their relationship with depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 45(3), 297-308.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self- efficacy and control belief about learning in turkish university students. *Social Behavior and Personality*. 37.5, 711-720.
- Işık, E. (2018). *Yetişkin kadınlarda öz-duyarlılık ile beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- Jones, D. C. (2004). Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 40, 823-835. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.5.823>.
- Juvonen, T. (2014). Fragile agencies in the making: Challenges of independent living in emerging adulthood. *Young*, 22(3); 253-269.
- Kalemoğlu Varol, Y., Erbaş, M. K. ve Ünlü, H. (2014). Beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarını yordama gücü. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 12(2), 113-123.
- Karagöz, Yalçın (2016). *SPSS 23 ve AMOS 23 Uygulamalı İstatistiksel Analizler*. Sivas: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karaoğlu, M. (2019). *Yeme tutumları ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karasar, Niyazi (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*, Nobel Akademik Yayıncılık, Otuzuncu Basım.
- Kartal, M. ve Bardakçı, S. (2018). *SPSS ve AMOS uygulamalı örneklerle güvenirlik ve geçerlik analizleri*. Akademisyen Kitabevi.
- Kazarian, S. S., Moghnie, L. ve Martin, R. A. (2010). *Perceived parental warmth and rejection in childhood as predictors of humor styles and subjective happiness*. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 71-93. Erişim adresi: <https://ejop.psychopen.eu/index.php/ejop/article/view/209/pdf>
- Kearney, K., Richard E. Hicks (2016). Early Nurturing Experiences, SelfCompassion, Hyperarousal and Scleroderma the Way We Relate to Ourselves May Determine Disease Progression. *Int J Psychol Stud*, 8 (4): 16-25.
- Kelleci, Z. (2022). *Ebeveyn kabul-red algısı, utanç ve yeme tutumlarının obeziteli bireylerin beden memnuniyeti üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kelly, A. C., Carter, J. C. ve Borairi, S. (2014). Are improvements in shame and self-compassion early in eating disorders treatment associated with better patient outcomes? *International Journal of Eating Disorders*, 47(1), 54-64.
- Kesici, Ş. ve Yılmaz, M. T. (2014). Anne baba tutumları ve kardeş sırasının üniversite öğrencilerinin öz anlayışlarının gelişimine etkisi. *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 4(6), 131 – 157.
- Khaleque, A. (2001). *Parental acceptance- rejection, psychological adjustment, and intimate adult relationships* (Masters thesis). University of Connecticut, Storrs.

- Khaleque, A. and Rohner, R. P. (2012). Transnational relations between perceived parental acceptance and personality dispositions of children and adults: a metaanalytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 16 (2), 103-115.
- Khine Myint Swe (2013), *Application of Structural Equation Modeling in Educational Research and Practice*, Sense Publishers, Rotterdam / Boston /Taipei.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, Konya.
- Kılıç, M. ve Karakuş, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Austin: The University of Texas, The Department of Philosophy.
- Kuo, J. R., Goldin, P. R., Werner, K., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2011). Childhood trauma and current psychological functioning in adults with social anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 25(4), 467-473.
- Kuyumcu, B. ve Rohner, R. P. (2018). The relation between remembered parental acceptance in childhood and selfacceptance among young Turkish adults. *International Journal of Psychology*, 53 (2), 126-132. doi: 10.1002/ijop.12277.
- Koç, M. S.ve Korkut Owen, F. (2021). Öz-duyarlılığın vücut algısı, beden kitle indeksi, yaş ve ebeveyn tutumları ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1), 130-144. doi: 10.16986/HUJE.2019053979.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlılık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58.
- Koparan, Ş., Öztürk, F.ve Korkmaz, N. H. (2010). Beden eğitimi öğretmenlerinin özyeterlik algısı ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Bursa örneği). *E-journal of new World sciences Academy*, 5(4), 286-293.
- Koydemir-Özden, S. ve Demir, A. (2009). The relationship between perceived parental attitudes and shyness among Turkish youth: Fear of negative evaluation and self-esteem as mediators. *Current Psychology*, 28(3), 169-180.
- Koyuncu, A. (2012). *Sosyal fobi*. İstanbul: Liman.
- Köroğlu E. (1996). *Mental bozuklukların tanısall ve sayımsal elkitabı*, 4. Baskı, Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 556.
- Köseoğlu, A. (2013). *İlköğretim dördüncü ve beşinci sınıf öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-red düzeyleri ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kraus, S.ve Sears, S. (2009). Measuring the Immeasurables: Development and Initial Validation of The Self-other Four Immeasurables (SOFI) Scale Based on Buddhist Teachings on Loving Kindness, Compassion, Joy, and Equanimity. *Social Indicators Research*, 92(1), 169–181. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9300-1>.

- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., and Hancock, J. (2007). Self Compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887– 904.
- Lieb, R., Wittchen, H.-U., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B. ve Merikangas, K. R. (2000). Parental psychopathology, parenting styles, and the risk of social phobia in offspring. *Arch Gen Psychiatry*, 57(9), 859-866.
- Licht, M. H. (1995). *Multiple regression and correlation*. In L. G. Grimm ve P. R. Yarnold (Eds.), *Reading and understanding multivariate statistics (Chapter 2)*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Leit, R. A., Gray, J. J. ve Pope Jr, H. G. (2002). The media's representation of the ideal male body: A cause for muscle dysmorphia? *International Journal of Eating Disorders*, 31(3), 334-338. <https://doi.org/10.1002/eat.10019>.
- Liss, M. ve Erchull, M. J. (2015). Not hating what you see: Self-compassion may protect against negative mental health variables connected to self-objectification in college women. *Body Image*, 14, 5-12.
- Magnus, C. M. R., Kowalski, K. C. ve McHugh, T. L. F. (2010). The role of self compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes. *Self and Identity*, 9, 4, 363–382. <https://doi.org/10.1080/15298860903135073>.
- Makas, S. ve Çelik, E. (2018). Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(67), 926-937.
- Malik, F. (2010). Determinants Of Child Abuse İn Pakistani Families: Parental Acceptance-Rejection And Demographic Variables. *International Journal Of Business And Social Science*. 1(1), 67-80.
- Meral, B. S. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2015). *Yapısal eşitlik modellemesi: AMOS uygulamaları*. (2. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A. ve Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 33, 103-123. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.103>.
- Mosewich, A. D., Crocker, R. R. E., Kowalski, K. C. ve DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 35, 514-524.
- Murphy A. (2012). *Body image and social physique anxiety: gender differences, personality types and effects on self-esteem*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, DSB School of Arts, Dublin, İrlanda.
- Mülazımoğlu Ballı, Ö. ve Erturan Ülker, G. ve Arslan, Y. (2014). Achievement goals in turkish highschool pe setting: the predictive role of social physique anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67, 30-39.
- Nazik, E. ve Arslan, S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin empatik becerileri ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(4), 69-75.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-102.

- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2004). Self compassion and well Being. *Constructivism in the Human Science*, 9 (2), 27-37.
- Neff, K. D. (2008). *Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self concept*. J. Bauer ve H. A. Wayment (Ed.), *Transcending self-interest: psychological explorations of the quiet*, (s. 95-105). APA Books.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211-214.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer and R. Siegel (Eds.). *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*, 79-92. New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2015, September/October). *The 5 Myths of Self-Compassion: What Keeps Us from Being Kinder to Ourselves?*. Psychoterapy Networker. <https://www.psychotherapynetworker.org/magazine/article/4/the-5-myths-ofself-compassion>.
- Neff, K. D., and Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D. and Dahm, K. A. (2015). Self compassion: what it is, what it does and how it relates mindfulness. B. D. Ostafin, M. D. Robinson, B. P. Meier (Ed.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* içinde (s.121-141). New York: Springer.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. and Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. doi: 10.1080/13576500444000317.
- Neff, K. D.ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225- 240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., and Rude, S. S. (2007a). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., Rude, S. S., and Kirkpatrick, K. L. (2007b). An examination of self- compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K.ve Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and selfconstrual in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Nelson, L. J. ve Barry, C. M. (2005). Distinguishing features of emerging adulthood: The role of self-classification as an adult. *Journal of Adolescent Research* 20(2), 242 262.
- Neuman, W. L. (2009) *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches. (7th Edition)*. USA: Pearson Education.
- Neumark-Sztainer, D., Bauer, K. W., Friend, S., Hannan, P. J., Story, M. ve Berge, J. M. (2010). Family weight talk and dieting: How much do they matter for body dissatisfaction and disordered eating behaviors in adolescent girls? *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 270–276. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.02.001>.
- Ohring, R., Graber, J.A. ve Brooks-Gunn, J. (2002). Girls' recurrent and concurrent body dissatisfaction: Correlates and consequences over 8 years. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 404-415. <https://doi.org/10.1002/eat.10049>.
- Osborne, J. W. ve Amy, O. (2004). The power of outliers (And why researchers should always check for them). *Practical Assessment, Research ve Evaluation*, 9(6).

- Önder, A.ve Gülay, H. (2007). Annelerin kabul red düzeyi ile çocuklarının empati becerisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 23-30.
- Öngider, N. (2006). *Evli ve boşanmış ailelerde algılanan ebeveyn kabul veya reddinin çocuğun psikolojik uyumu üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Öngider, N. (2013). Boşanmış ve evli ailelerden gelen çocukların algıladıkları ebeveyn kabul-red düzeyleri ile psikolojik uyum düzeylerinin karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 16, 164-174.
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*. Sayı: 28, s.69-77.
- Ökten, Ü. G. (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Özcan, H., B. Subaşı, B. Budak, M. Çelik, Ş.C. Gürel and M. Yıldız. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal Of Mood Disorders* 3 (3): 107-13.
- Özdamar, K. (2004) *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi*. Kaan Kitabevi, Eskişehir.
- Özkan, İ. (2014). *Ergenlerde anne baba tutumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Özteke Kozan, H. İ. ve Hamarta, E.(2017). Beliren yetişkinlikte beden imgesi: bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının rolü, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 63-81.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.
- Öztürk, A. (2020). *Dokuz eylül üniversitesine başlayan öğrencilerde aile yapısı ve sosyal görünüş kaygısının yeme bozukluğu riski ile olan ilişkisi*. Uzmanlık Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İzmir. [132].
- Özyavru, C. N. (2008). *İlköğretim ve lise öğrencilerinin ağabey veya ablalarıyla ilişkide algıladıkları kabul-reddin anne-baba kabul-reddi, psikolojik uyum, aileiçi çatışma ve eş kabul-reddi ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Paxton, S. J., Richardson, S. M., ve Thomson, J. S. (2009). Is BodyThink an efficacious body image and self-esteem program? A controlled evaluation with adolescents. *Body Image*, 6(2), 75-82.

- Pearson, A. N., Follette, V. M. ve Hayers, S. C. (2012). A pilot study of acceptance and commitment therapy as a workshop intervention for body dissatisfaction and disordered eating. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19, 181-197. <https://doi.org/10.1016/J.CBPRA.2011.03.001>.
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Pekin, Z. (2017). *Examining the predictive roles of university students' attachment styles, subjective well-being and locus of control levels on their social appearance anxiety levels*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A. ve Pal, J. (2015). Individual differences in self compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117.
- Pinto- Gouveia, J., Ferreira, C. ve Duarte, C. (2014). Thinness in the pursuit for social safeness: An integrative model of social rank mentality to explain eating psychopathology. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 21(2), 154-165.
- Polat, K. ve Çiftçi, S. (2021). Beden saygısının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri: Öz-şefkatin rolü. *The Journal of International Education Science*, 8(29), 31-52.
- Potter, R., Yar, K., Francis, A. J., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Pullmer, R., Coelho, J. S. ve Zaitsoff, S. L. (2019). Kindness begins with yourself: The role of self- compassion in adolescent body satisfaction and eating pathology. *International Journal of Eating Disorders*, 52(7), 809-816.
- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89.
- Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K. ve Lowy, A. S. (2017). Body image in emerging adults: The protective role of self-compassion. *Body Image*, 22, 148–155. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.003>.
- Rohner, R.P. (1986). *The Warmth dimension: Foundations of parental acceptance-rejection theory*. Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.
- Rohner, R.P. (1994). Patterns of parenting: the warmth dimension in worldwide perspective. In W. J. Lonner ve R. S. Malpass (Eds.), *Readings in Psychology and Culture*. Needham Heights (113-120). MA: Allyn and Bacon, Inc.
- Rohner, R. P. (1998). Father love and child development: *History and current evidence. Current directions in psychological science*, 7(5), 157-161.
- Rohner, R. P. (1999). Acceptance and rejection, In D. Levinson, J. Ponzetti ve P. Jorgensen (Eds.), *Encyclopedia of Human Emotions*. New York: Macmillan Publishing.
- Rohner, R. P. (2000). *The warmth dimension: the foundations of parental acceptance-rejection theory*. Storrs, Connecticut: RohnerResearch Publications.

- Rohner, R.P. (2001). *Reliability and validity of the intimate partner acceptance- rejection questionnaire*, Manuscript in Preparation, Rohner Center for the Study of Parental Acceptance and Rejection, School of Family Studies, University of Connecticut.
- Rohner, R.P. (2004). The parental acceptance and rejection syndrome: Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 59, 830-840.
- Rohner R. P. (2005) Parental acceptance-rejection questionnaire (PARQ): Test manual. In Rohner RP, Khaleque A (editors). *Handbook for The Study of Parental Acceptance and Rejection*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner,R.P.(2015). *Glossary of significant concepts in interpersonal acceptance rejection theory (IPARTheory)*. Retrieved from <https://csiar.uconn.edu/glossary/>
- Rohner, R. P. (2016). Introduction To Interpersonal Acceptance-rejection theory (IPARTheory) and evidence. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(1),4.
- Rohner, R. P. (2017). Deep Structure of the human affectional system: Introduction to Interpersonal Acceptance–Rejection Theory. *Journal of Family Theory ve Review*, 9,426–440.
- Rohner, R. P., Britner, P. A.(2002). Worldwide mental health correlates of parental acceptance-rejection. review of cross-cultural and intracultural evidence. *CrossCultural Research*, 36, (1), 16-47.
- Rohner, R. P. and Brothers, S.A. (1999). Perceived parental rejection, psychological maladjustment, and Borderline Personality Disorder, *Journal of Emotional Abuse*, 1 (4), 81-95.
- Rohner, R.P. and Khaleque, A. (2002a), Perceived parental acceptance-rejection and psychological adjustment: a meta-analysis of cross-cultural and intercultural studies. *Journal of Marriage and Family*, 64: 54-64. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00054.x>
- Rohner, R. P.ve Khaleque, A. (2002b). Parental acceptance-rejection and life-span development: A Universalist Perspective. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(1). <http://dx.doi.org/10.9707/2307-0919.1055>.
- Rohner, R. P.ve Khaleque, A. (2003). Reliability and validity of the parental control scale: a meta-analysis of cross-cultural and intracultural studies. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34(6), 643–649. <https://doi.org/10.1177/0022022103255650>.
- Rohner, R.P. and Khaleque, A. (2010), Testing central postulates of parental acceptance-rejection theory (partheory): a meta-analysis of cross-cultural studies. *Journal of Family Theory ve Review*, 2: 73-87. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00040.x>
- Rohner, R. P., Khaleque, A., and Cournoyer, D. E. (2003). Cross-national perspectives on Parental Acceptance-Rejection Theory, *Marriage ve Family Review*, 35 (3-4), 85-105.
- Rohner, R. P.,Khaleque, A. ve Cournoyer, D. E. (2005). Parental acceptance-rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence, and implications. *Ethos*, 33(3), 299-334. <http://doi.org/10.1525/eth.2005.33.3.299>.
- Rohner, R. P.,Khaleque,A.ve Cournoyer, D. E. (2012). *Introduction to parental acceptance-rejection theory, methods, evidence, and implications*. Retrieved from <https://csiar.uconn.edu/wp-content/uploads/sites/494/2014/02/INTRODUCTION-TO-PARENTAL-ACCEPTANCE-3-27-12.pdf>.
- Rohner, R. P. ve Rohner E. C. (1981). Parental acceptance-rejection and parental control: cross-cultural codes. *Ethnology*, 20 (3), 245-260.
- Rosenberg, M. (1965). *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)*. Acceptance And Commitment therapy. Measures Package, 61, 52-63.

- Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R., Kowalski, K. C. ve Mack, D. E. (2007). Social physique anxiety in adolescence an exploration of influences coping strategies and health behaviors. *Journal of Adolescent Research*, 22(1), 78-101. <https://doi.org/10.1177/0743558406294628>.
- Salahur, E. (2010). *Üniversite öğrencilerinin geriye dönük olarak çocukluklarında algılamış oldukları ebeveyn kabul veya reddinin yetişkin bağlanma biçimleri ve depresif belirtiler ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sandoval, E.L. (2008). *Secure attachment, self-esteem, and optimism as predictors of positive body image in women*. Doctor Of Philosophy, Texas: Texas AveM Counseling Psychology.
- Santrock, W. J. (2015). *Yaşam Boyu Gelişim Gelişim Psikolojisi (13 b.)*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Seo, J., Lee, J. ve Wesbecher, K. (2020). *Parental and media influence on body image and depression: the mediational role of self-conty*. *Journal of American College Health*, 1–7. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1799802>.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. ve Muller, H. (2003). *Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures*. *Methods of Psychological Research Online*, 8, 23-74. Erişim adresi: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.509.4258&rep=rep1&viewtype=pdf>
- Schumacker, R. E. ve Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling*. New York/London: Taylor and Francis Group.
- Skoda, A. M. (2011). *The relation between self-compassion, depression, and forgiveness of others (Doctoral dissertation, University of Dayton)*.
- Soyer, U. (2010). *Özel eğitim öğretmen adaylarının öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Stice, E. ve Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 38(5), 669-674. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.5.669>.
- Sümer, N., Aktürk, E. G. ve Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye'de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59.
- Şahin, E. (2012). *Bazı değişkenlere göre ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygıları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Şahin, E., Barut, Y. ve Ersanlı, E. (2013). Sociodemographic variables in relation to social appearance anxiety in adolescents. *The International Journal of Social Sciences*, 15(1), 56-63.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L. ve Paglia-Boak, M. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse ve Neglect*, 35(10), 887-898.
- Tanner, J. L. (2006). Recentering During Emerging Adulthood: A Critical Turning Point in Life Span Human Development. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults*

- in America: *Coming of age in the 21st century* (pp. 21–55). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-002>.
- Telch, C. F., Agras, S. W. ve Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy for Binge eating disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, 1061- 1065. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.69.6.1061>.
- Telli, E. ve Ünal, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: bir alan araştırması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 134-146.
- Temel, M.E. (2018). *Sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisinde bağlanma stillerinin rolü: üsküdar üniversitesi örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Terzi, H. (2015). *The interplay between self-compassion, attachment security relational attributions on marital functioning*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Tezcan, B. (2009). *Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar*. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul, s.22 (Uzmanlık Tezi).
- Tezcan, G. (2015). *Perception of parental acceptance-rejection in the development of social anxiety in childhood: The mediator role of automatic thoughts* (Master thesis). Ankara University Institute of Social Sciences, Ankara.
- Thøgersen-Ntoumani, C., Dodos, L., Chatzisarantis, N. ve Ntoumanis, N. (2017). A diary study of self-compassion, upward social comparisons, and body image- Beden Saygısının Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı ... 50 *INESJOURNAL (The Journal of International Education Science)* Yıl/Year: 8, Sayı/Number: 29, Aralık/December related outcomes. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 242–258. <https://doi.org/10.1111/aphw.12089>.
- Tiggemann, M. (2003), *Media exposure, body dissatisfaction and disordered eating: television and magazines are not the same!*. *Eur. Eat. Disorders Rev.*, 11: 418-430. <https://doi.org/10.1002/erv.502>.
- Tilki, E. (2020). *Ergenlerin ebeveyn kabul-red algıları ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Türkdoğan, T. (2017). Üniversite öğrencilerinin çocukluklarına dönük olarak algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile yetişkinlikteki psikolojik uyumları arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7 (47), 135-154.
- Ünübol, M. (2011). *Üç farklı yaş grubunda ebeveyn kabul-reddi ve genel psikolojik uyumun incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ülkü, H. (2017). *Gençlerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin toplumsal cinsiyet bağlamında incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Verma, J. P., & Abdel-Salam, A. S. G. (2019). *Testing statistical assumptions in research*. John Wiley & Sons.
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., and Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? a preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9(5), 480–491. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9340-7>
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış: öz-şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Cilt:6 Sayı:2, No:10.

- Yakmaz Basılğan, F. (2012). *Annelerin kabul-red düzeyi ile çocukların davranış sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yaşar, F. (2009). *İlköğretime devam eden öğrencilerin anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeyinin annenin evlilik doyumu ve evlilik uyumu düzeyiyle ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yıldırım, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde narsistik kişilik eğilimi ve sosyal görünüş kaygısı: problemli internet kullanımının etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Yıldız, M. K.ve Dağ, İ. (2017). Algılanan ebeveyn kabul-reddinin öfke ifade tarzı ve depresif belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 20(2), 84-95.
- Yılmaz, B. (2007). *Understanding social anxiety through adolescents' perceptions of interparental conflict and parental rejection*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yüceant M. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Yüceant M, Ünlü H. (2017). The analysis of social appearance anxiety levels of physical education teacher candidates in terms of different variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(1), 102-108.
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L.ve MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body image*, 9(2), 236-245.
- White, E. K. (2008). *The Role of social physique anxiety and social appearance anxiety in the body checking behaviors of male and female college students*. Unpublished Master Thesis, Nevada: University of Nevada Department of Psychology.
- Wilhelm, S. (2006). *Feeling good about the way you look a program for overcoming body image problems*. New York: The Guilford Press.
- Wittchen, H. U.ve Jacobi, F. (2005). Size and burden of mental disorders in Europea critical review and appraisal of 27 studies. *European neuropsychopharmacology*, 15(4), 357-376.
- Wolchik, S. A., Wilcox, K. L., Tein, J. Y. ve Sandler, I. N. (2000). Maternal acceptance and consistency of discipline as buffers of divorce on children's psychological adjustment problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28, 87-102.
- Wood, J. J., Bryce, D. M., Sigman, M., Hwang, W.-C.ve Chu, B. C. (2003). Parenting and childhood anxiety: Theory, empirical findings, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44(1), 134-151.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı,

Bu formdan elde edilen veriler yürütülen tez çalışmasında kullanılacaktır. Formda yer alan bilgiler katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yöneliktir. Soruların doğru ya da yanlış cevabı bulunmamaktadır. Verilen her yanıt gizli tutulacak ve yalnızca bu araştırma için kullanılacaktır. Lütfen aşağıda yer alan ifadeleri okuduktan sonra kendinize en uygun olan yanıtı veriniz ve yanıtlanmayan bir soru bırakmayınız. Her ifadeye yalnızca tek bir yanıt veriniz.

Araştırmaya bulunduğunuz katkı için teşekkür ederim.

1-Cinsiyetiniz: a) Erkek () b) Kadın ()	2-Yaşınız:
3-Anneniz: a) Hayatta/Sağ () b) Hayatta değil () c) Hayatta değil ise ne zaman vefat etti?	4-Babanız: a) Hayatta/Sağ () b) Hayatta değil () c) Hayatta değil ise ne zaman vefat etti?
5-Anne ve babanız: a) Evli/Birlikte yaşıyor () b) Ayrı yaşıyor () c) Boşandı () ne zaman boşandılar? d) Diğer (belirtiniz)	6-Kardeşiniz var mı? a) Hayır () b) Evet () kaç kardeşiniz var? Kardeşleriniz arasında siz kaçınıcı sıradasınız?
7-Çocukken kendinizi en çok kime yakın hissederdiniz? Lütfen tek seçenek işaretleyiniz. a) Anneme () b) Babama () c) Diğer () (lütfen kim olduğunu belirtiniz) d) Hiç kimseye ()	8-Şuan kiminle yaşıyorsunuz? a) Yalnız yaşıyorum () b) Ailemle beraber yaşıyorum () c) Akrabalarım ile yaşıyorum () d) Öğrenci yurdunda yaşıyorum () e) Arkadaşlarımla beraber yaşıyorum () f) Partnerimle / sevgilimle / eşimle yaşıyorum () g) Diğer (Belirtiniz)
9-Yaşamınızın çoğunlukla geçtiği yerleşim yeri ? a) Köy () b) Kasaba () c) İlçe () d) İl ()	10-Çoğunlukla çocukluğunuzda kim bakımınızı üstlendi ? a) Ebeveynlerim () b) Büyük anne/Büyük baba () c) Akraba () d) Yetiştirme yurdu () e) Koruyucu aile () f) Diğer (belirtiniz)

Ek 2: Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (Anne-Baba Kısa Form)

EKRÖ: Anne (Kısa Form)

ANNEM		DOĞRU		DOĞRU DEĞİL	
		<i>Hemen Her Zaman Doğru</i>	<i>Bazen Doğru</i>	<i>Nadiren Doğru</i>	<i>Hiçbir Zaman Doğru Değil</i>
1.	Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi.	☐	☐	☐	☐
2.	Bana hiç ilgi göstermezdi.	☐	☐	☐	☐
3.	Benim için önemli olan şeyleri anlatabilmemi kolaylaştırırdı.	☐	☐	☐	☐
4.	Hak etmediğim zaman bile bana vururdu.	☐	☐	☐	☐
5.	Beni büyük bir baş belası olarak görürdü.	☐	☐	☐	☐

EKRÖ: Baba (Kısa Form)

BABAM		DOĞRU		DOĞRU DEĞİL	
		<i>Hemen Her Zaman Doğru</i>	<i>Bazen Doğru</i>	<i>Nadiren Doğru</i>	<i>Hiçbir Zaman Doğru Değil</i>
1.	Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi.	☐	☐	☐	☐
2.	Bana hiç ilgi göstermezdi.	☐	☐	☐	☐
3.	Benim için önemli olan şeyleri anlatabilmemi kolaylaştırırdı.	☐	☐	☐	☐
4.	Hak etmediğim zaman bile bana vururdu.	☐	☐	☐	☐
5.	Beni büyük bir baş belası olarak görürdü.	☐	☐	☐	☐

Ek 3: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

	Lütfen aşağıdaki her cümleyi okuduktan sonra her ifadenin yanındaki kutulardan size en uygun olan birisinin içine (x) işareti koyunuz. Lütfen her soruda sadece bir seçeneği işaretleyiniz.	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	1	2	3	4	5
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	1	2	3	4	5

Ek 4: Öz Duyarlık Ölçeği

ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK** **yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5

Ek 5: Etik Kurul Kararı



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
31.12.2021	12	2021-1052

KARAR NO: 2021-1052
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Yasin PINAR' ın Dr. Öğr. Üyesi Hatice EPLİ danışmanlığında “Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Algıladıkları Ebeveyn Red-Kabul Düzeyi, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz-Duyarlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket ve ölçek çalışmalarını içeren 43298 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Yasin PINAR' ın Dr. Öğr. Üyesi Hatice EPLİ danışmanlığında “Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Algıladıkları Ebeveyn Red-Kabul Düzeyi, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz-Duyarlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket ve ölçek çalışmalarının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

ÖZ GEÇMİŞ

Yasin Pınar, Konya Karatay Lisesi’ni bitirdikten sonra Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünden 08.06.2015 tarihinde mezun oldu. 2020 yılında OMÜ LEE Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı PDR Yüksek Lisans programına girdi. Mezuniyetinden bu yana Milli Eğitim Bakanlığında Okul Psikolojik Danışmanı olarak görev yapan Yasin PINAR iyi derecede İngilizce bilmektedir.

İletişim Bilgileri

E-mail

Yayınlar:

1. Pınar, Y. ve Epli, H. “Ebeveyn Kabul-Reddinin Sosyal Görünüş Kaygısına Etkisinde Cinsiyetin Düzenleyici Rolü”, *9. Uluslararası 19 Mayıs Yenilikçi Bilimsel Yaklaşımlar Kongresi*, Samsun, 17-19 Mayıs.