

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN
ALGILANAN ANNE BABA TUTUMU, ALKOL KULLANIMI VE
RİSK ALMA DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

ÖZGE CENGİZ

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**MERSİN
OCAK - 2021**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN
ALGILANAN ANNE BABA TUTUMU, ALKOL KULLANIMI VE
RİSK ALMA DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖZGE CENGİZ

ORCID ID: 0000-0002-4249-4104

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**Danışman
Prof. Dr. Binnaz KIRAN
ORCID ID: 0000-0002-8085-7914**

**MERSİN
OCAK - 2021**

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN ALGILANAN ANNE BABA TUTUMU, ALKOL KULLANIMI, RİSK ALMA DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin algılanan anne baba tutumu, alkol kullanımı ve risk alma değişkenleri açısından incelenmesidir. Araştırmanın örneklemi, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Mersin Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim görmekte olan 658 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Bu çalışmada, “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte “Öz Anlayış Ölçeği”, “Risk Alma Ölçeği” ve “Alkol Kullanım Bozukluklarını Tanıma Testi” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, tek yönlü varyans analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Analizlerden elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile algılanan anne baba tutumu arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Diğer yandan, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat puanlarının alkol kullanımı değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir. Bunun yanında, risk alma davranışının alt boyutları ile birlikte öz-şefkat puanlarındaki varyansın %38,2’sini açıkladığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular, ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılarak, uygulamalara ve gelecek araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öz-şefkat, algılanan anne baba tutumu, alkol kullanımı, risk alma davranışı

Danışman: Prof.Dr. Binnaz KIRAN, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Mersin.

ABSTRACT

ANALIZING THE SELF-COMPASSION LEVEL IN UNIVERSITY STUDENTS REGARDING PERCEIVED PARENTAL ATTITUDES, ALCOHOL USE AND RISK TAKING BEHAVIOR

The aim of this study is to examine the self-compassion level of university students in terms of parental attitudes, alcohol use and risk taking behavior. The sample of study included 658 undergraduate students from different faculties of Mersin University during the 2018-2019 academic year. In order to collect the data in the study, Self Compassion Scale, Risk Behaviors Scale, Alcohol Use Disorders Identification Test and Personal Information Form are used. One-way analysis and multiple regression analysis were used in the analysis. The results of the study revealed that there is a significant correlation between the self-compassion level in university students and perceived parental attitude. On the other hand, it is seen that the self-compassion scores of university students differ alcohol use variable. In addition, it was found that together with the sub-dimensions of risk taking behavior, it explained 38.2% of the variance in self-compassion scores. The implications of the study findings were discussed through the related literature and some suggestions were made for further applications and research.

Keywords: Self-compassion, perceived parental attitudes, alcohol use, risk taking behavior.

Advisor: Prof. Binnaz KIRAN, Mersin University, Graduate School of Educational Sciences, Department of Educational Sciences, Guidance and Psychological Counselling, Mersin.

TEŞEKKÜR

Tez yazma sürecimde desteğini, ilgisini esirgemeyen sıcaklığını her zaman hissettiğim değerli bilim insanı danışman hocam Prof. Dr. Binnaz KIRAN'a çok teşekkür ederim. Tez savunma jürime katılım göstererek tezimi geliştirmemde bana destek veren çok kıymetli hocalarım Prof. Dr. Alim KAYA'ya ve Dr. Öğr. Üyesi Nurcan ÇİÇEK'e çok teşekkür ederim.

Lisans eğitimimden itibaren güler yüzlü ve destekleyici tavrıyla kapısını her daim çalabildiğim, zorlu zamanlarımda her zaman yanımda olan ve varlığıyla mutlu olduğum sevgili hocam Dr. Arş. Gör. Binaz BOZKUR'a teşekkür ederim. Yüksek lisans sürecimde bilgi birikimleriyle bana katkı sunan Doç. Dr. Orhan Veli ALICI'ya teşekkürlerimi sunarım.

Psikolojik sağlamlığıyla kendisinden pratik yaşama ve hayata dair derin bilgiler öğrendiğim, tez sürecimde de her daim zihnimi açmış ve şu an olduğum insanda büyük katkısı olan sevgili dayım Dr. Cengiz CENGİSİZ'e teşekkür ederim. Neşeli varlığıyla yaşam enerjisi veren ve ne zaman yardım istesem hep orada olan sevgili arkadaşım Ales Öykü HAVARE'ye ve yüksek lisans sürecinde desteklerini esirgemeyen Demet YOLCU, Ali Ammar KURT, Mehmet ERSOY'a çok teşekkür ederim.

Modern hayat görüşüyle bana her türlü desteği veren, uzayan tez sürecinde bana yapabileceğime dair azmi ve gücü veren ve bugünleri görmek için çok çaba sarf eden emeklerini ödeyemeyeceğim, içimdeki eğitim aşkının mimarı olan sevgili annem Deniz ÇİNGİSİZ'e yaptığı her şey için sonsuz teşekkür ediyorum ve senin gibi bir annem olduğu için her zaman 'İyi ki' diyorum. Çalışmama her zaman eşlik eden hep yanımda olan sevgili kardeşim Gözde CENGİZ'e de teşekkürlerimi sunarım.

Ve son olarak tez sürecimde beni her daim yüreklendiren bu süreçte sabırla yanımda olan ve içini dolduramadığım her şey için en büyük destekçim sevgili Sergen BULAT'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu tezin alanda çalışma yapan bilim insanlarına faydalı olması dileğiyle..

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	
ONAY	
ETİK BEYAN	
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	v
KISALTMALAR ve SİMGELER	vi
1. GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	3
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler	4
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Sayıtlar	5
1.6. Sınırlılıklar	6
1.7. Tanımlar	7
2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI / ALANYAZIN	7
2.1. Öz-şefkat Kavramı	8
2.1.1. Öz-şefkatin Bileşenleri	11
2.1.2. Öz-şefkatle ilgili Yapılan Çalışmalar	11
2.1.2.1. Yurt Dışında Öz-şefkatle İlgili Yapılan Çalışmalar	14
2.1.2.2. Yurt İçinde Öz-şefkatle İlgili Yapılan Çalışmalar	15
2.2. Alkol Kullanımı	15
2.2.1. Alkol Kullanım Bozukluğu	16
2.2.2. Alkol Kullanım Bozukluğunun Yaygınlığı	16
2.2.3. Alkol Kullanımıyla İlgili Yapılan Çalışmalar	18
2.2.3.1. Yurt Dışında Alkol Kullanımıyla İlgili Yapılan Çalışmalar	18
2.2.3.2. Yurt İçinde Alkol Kullanımıyla İlgili Yapılan Çalışmalar	19
2.3. Risk Alma Davranışı	20
2.3.1. Risk Alma Davranışı Kuramları	21
2.3.1.1. Bilişsel Nedenleri Açıklamayı Hedefleyen Kuramlar	21
2.3.1.2. Sosyal Öğrenme Sürecini İçeren Kuramlar	23
2.3.1.3. Sosyal Bağlanma Ve Geleneksel Bağlanma Kuramları	23
2.3.1.4. Kişilerarası Özelliklerin Etkilerini İnceleyen Kuramlar	24
2.3.1.5. Bütünleştirici Kuramlar	26
2.3.2. Risk Alma Davranışı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	27
2.3.2.1. Yurt Dışında Risk Alma Davranışıyla İlgili Yapılan Çalışmalar	27
2.3.2.2. Yurt İçinde Risk Alma Davranışıyla İlgili Yapılan Çalışmalar	29
2.4. Algılanan Anne-Baba Tutumları	30
2.4.1. Anne-Baba Tutumu ile İlgili Yapılan Çalışmalar	32
2.4.1.1. Yurt Dışında Anne Baba Tutumu ile İlgili Yapılan Çalışmalar	32
2.4.1.2. Yurt İçinde Anne Baba Tutumu ile İlgili Yapılan Çalışmalar	34
2.5. Öz-şefkat ve Diğer Değişkenlerle İlgili Yapılan Çalışmalar	34
3. YÖNTEM	37
3.1. Araştırma Modeli	37
3.2. Çalışma Grubu	37
3.3. Veri Toplama Araçları	38
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	38

3.3.2. Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN)	39
3.3.3. Riskli Davranışlar Ölçeği Üniversite Formu (RDÖÜF)	39
3.3.4. Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi (AKBTT)	39
3.4. İşlem	40
3.5. Verilerin Analizi	40
4. BULGULAR	42
4.1. Çalışma Grubunun Sosyodemografik Özellikleri	42
4.2. Katılımcıların Öz-şefkat Puan Ortalamalarının Algılanan Anne Ve Baba Tutumu Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Belirlenmesine İlişkin Bulgular	43
4.3. Katılımcıların Öz-şefkat Puan Ortalamalarının Alkol Kullanımı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Belirlenmesine İlişkin Bulgular	45
4.4. Katılımcıların Öz-şefkat Puanlarının Risk Alma Davranışı İle İlişkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular	46
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	49
5.1. Üniversite Öğrencilerinde Öz-şefkat ve Algılanan Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişki	49
5.2. Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkat ve Alkol Kullanımı Düzeyleri Arasındaki İlişki	50
5.3. Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkat ve Risk Alma Davranışları Arasındaki İlişki	52
5.4. Uygulamaya Yönelik Öneriler	54
5.5. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	55
KAYNAKLAR	56
EKLER	63
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	63
Ek 2. Öz-Anlayış Ölçeği	65
Ek 3. Riskli Davranışlar Ölçeği Üniversite Formu (RDÖÜF)	66
Ek 4. Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi (AKBTT)	67
Ek 5. Uygulama İzin Belgesi	68
Ek 6. Öz-Anlayış Ölçeği Uygulama İzin Yazışması	69
Ek 7. Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi Uygulama İzin Yazışması	70
ÖZGEÇMİŞ	71

TABLolar DİZİNİ

	Sayfa
Tablo2.1.Bireylerin Alkol Kullanma Durumunun Cinsiyete ve Yaş Grubuna Göre Dağılımı	17
Tablo 4.1. Çalışma Grubunun Çeşitli Değişkenlere Yönelik Frekans ve Yüzde Dağılımları	42
Tablo 4.2. Katılımcıların Anne Tutumu Değişkenine Göre Öz-şefkat Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	43
Tablo 4.3. Katılımcıların Anne Tutumu Değişkenine Göre Öz-şefkat Puanlarının Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	43
Tablo 4,4, Katılımcıların Baba Tutumu Değişkenine Göre Öz-şefkat Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	44
Tablo 4.5. Katılımcıların Baba Tutumu Değişkenine Göre Öz-şefkat Puanlarının Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	44
Tablo 4.6. Katılımcıların Alkol Kullanımı Değişkenine Göre Öz-şefkat Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	45
Tablo 4.7. Katılımcıların Alkol Kullanımı Değişkenine Göre Öz-şefkat Puanlarının Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	45
Tablo 4.8. Katılımcıların Öz-şefkat ile Risk Alma Davranışları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Değerleri	46
Tablo 4.9. Risk Alma Davranışı Puanlarının Öz-şefkat Düzeyini Açıklama Gücü	
Tablo 4.10 Öz-şefkatin Risk Alma Davranışı Tarafından Yordanmasına İlişkin Aşamalı Doğrusal Regresyon Analizi	47

KISALTMALAR ve SİMGELER

Kısaltma/Simg	Tanım
ÖZAN	Öz Anlayış Ölçeği
RDÖUF	Riskli Davranışlar Ölçeği Üniversite Formu
AKBTT	Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi
DSM	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı veya Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)
WHO	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

1.GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Öz-şefkat (self-compassion), bireyin acı ya da olumsuz duygular hissettiği zaman farkına varıp yargılamadan duygularını kabullenmesinin yanında bu tarz olumsuz duyguların tüm insanların ortak hissettiği duygular olduğunun bilincinde olmasıdır (Neff, 2003). Uluslararası alan yazını incelendiğinde, ruh sağlığı alanında “öz-şefkat” kavramını ilk olarak Neff (2003a) kapsamlı olarak incelemiştir. Öz-şefkat düzeyi yüksek bir birey, hiç kimsenin mükemmel olmadığını bilincindedir. Bunun yanında, kendisine nazik ve sevecen davranmaktadır, dolayısıyla karşılaştığı zorlukları insan doğasının bir gereği olarak görür ve bu zorluklarla sağlıklı bir biçimde baş ettiğinden bahsedilebilir (Neff, 2003b).

Öz-şefkatli bir yaşamın sağlığı ve psikolojik iyi oluşu geliştirdiği düşünülmektedir (Gilbert 2005; Neff 2003a). Neff (2003), öz-şefkatin depresyon, anksiyete, ruminasyon, düşünce bastırma, özeleştirme ve nevrotik mükemmeliyetçilik gibi ruh sağlığını olumsuz etkileyen faktörlerin tersine psikolojik sağlık üzerinde güçlü bir şekilde olumlu etkisi olduğunu belirtmektedir. Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007) tarafından yapılan benzer çalışmanın sonuçlarına göre, öz-şefkat düzeyi arttıkça depresyon, anksiyete, düşünce bastırma, ruminasyon ve özeleştirme düzeylerinde azalma olduğu görülmektedir. Germer (2009), bilinçli farkındalık (mindfulness) temelli müdahaleler neticesinde beliren olumlu zihinsel durumların önemli bir kısmının öz-şefkate dayandığını öne sürmektedir.

Öz-şefkat, olumsuzluklar ve başarısızlıklar karşısında bireylerin baş edebilmesini sağlayan koruyucu bir özelliktir (Akın ve Akın, 2015). Bu bağlamda, öz-şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin problemleri alkol kullanımı eğiliminde olmadıkları ifade edilmektedir (Miron vd., 2014). Bunun yanında, öz-şefkatin alt boyutu olan bilgece farkındalığın da (mindfulness) problemleri alkol kullanımında koruyucu rol aldığı görülmektedir (Garner vd., 2020). Bir başka çalışma ise Bennett ve Goleman (2001) tarafından yapılan alkol kötüye kullanımıyla ilgili görünen mindfulness ve öz-şefkat kavramlarının rolünü araştırmışlardır. Çalışma sonunda, alkol kötüye kullanımı ile öz-şefkat kavramları arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca öz-şefkat düzeyi yüksek kişilerin antisosyal davranışlar, alkol kullanımı, madde kullanımı, intihar eğilimi, beslenme alışkanlıkları gibi riskli davranışlara yönelmeme eğiliminde oldukları görülmektedir (Wisener ve Khoury, 2020). Dolayısıyla öz-şefkat, problemleri alkol kullanımı ve risk alma davranışlarında işlevsel bir baş etme mekanizması olarak göze çarpmaktadır.

Moore ve Gullone (1996)’a göre risk alma davranışı, olumsuz sonuçları olmasına rağmen kazançlar ile dengelenmiş olan davranış olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanıma göre ise riskli davranışlar, kişinin hayatını direk ya da dolaylı olarak tehlike atan, hastalık, yaralanma ve

ölümle sonuçlanma ihtimali olan davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Gençtanırım, 2014). Risk alma davranışlarının sıklıkla ergenlik döneminde çalışıldığı görülmektedir. Ergenlik döneminin ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerini de kapsadığı düşünülmektedir (Irmak vd., 2018). İleri ergenlik dönemi olarak nitelendirilebilecek bir dönem olan üniversiteye geçişle birlikte kişi, yeni sorumluluklar ve görevler alır. Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinin erken ve orta ergenlik dönemindeki gençlere göre daha fazla risk aldıkları görülmektedir (Irwin, 2010). Çamur ve diğerlerinin (2007) yaptığı çalışmaya göre üniversite öğrencilerinin ailelerinden ayrı yaşamaya başlamalarıyla birlikte risk alma davranışları da artmaktadır. Üniversite dönemine uyum sağlamakta zorlanan gençlerin olumsuz riskler almasıyla birlikte; ruhsal ve fiziksel sağlıkları ile yaşam kaliteleri olumsuz etkilenmektedir (Şimşek vd., 2007). Şiddet eğilimi gösterme, suç işleme, sigara, alkol, madde kullanma, kendine zarar verme, erken/riskli cinsel ilişkide bulunma, zararlı beslenme alışkanlıkları öne çıkan riskli davranışlardandır (Ateş ve Akbaş, 2012).

Alkol kullanımına bağlı olarak gelişen bağımlılık çağımızın en önemli sorunlarından biri haline gelmektedir (Altıntoprak vd., 2008). Dünya Sağlık Örgütü'nün yayınladığı Alkol ve Sağlık Üzerine Küresel Bilgi Sistemi Verilerine göre, alkol kötüye kullanımı sonucunda yıllık yaklaşık 3 milyon insan hayatını kaybetmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2016 yılında alkol kullanımıyla ilgili dünya genelinde yürüttüğü çalışmaların (World Health Organization) sonuçlarına göre, 15 yaş ve üstü kişilerin toplam alkol tüketimi 6,4 litre saf alkole eşittir (WHO, 2019). Alkol kullanım bozuklukları tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de giderek büyüyen bir probleme dönüşmüştür. Aynı zamanda alkol bağımlılığı riski iş, arkadaş ilişkileri, aile, sağlık gibi birçok alanı olumsuz etkilemektedir (Coşar ve ark., 1996; Çorak, 2015, WHO, 2004). Türkiye'de üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar incelendiğinde ise alkol kullanımının genel nüfusa göre daha sık ve yaygın olduğu görülmüştür. Örneğin, 902 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, katılımcıların %64'ü alkollü içkiyi denediğini, %17.1'i ise haftada birden daha fazla alkol aldığını belirtmiştir (Ulukoca vd., 2013). Eskişehir'de 3114 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise yaşam boyu alkol kullanım yaygınlığının %60.8'i bulunduğu görülmüştür (Dayi, 2013). Ankara'da yapılmış benzer bir çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin %29.7'sinin son bir yılda problemli alkol kullanımında bulunduğu tespit edilmiştir (Demirbaş, 2015).

Çalışmanın bir başka değişkeni ise algılanan anne baba tutumudur. Söz konusu değişken "Baskıcı ve otoriter", "Demokratik" ve "Aşırı hoşgörülü ve koruyucu" olmak üzere üç temel boyutta ele alınmaktadır. Baskıcı-otoriter ebeveyn tutumunda, çocuğun gelişim düzeyi, ilgileri ve istekleri dikkate alınmamaktadır. Aileler, çocuklarının kendi isteklerinden çıkmalarına pek müsaade etmemektedir. Katı bir disiplin söz konusudur. Bu yüzden çocuklar ödül ceza sistemine göre hareket etmektedir. Bu tutum ile büyütülen çocuklarda özgüven eksikliği, duygu

ve düşüncelerini ifade etmekte güçlük gözükebilmektedir (Çağdaş ve Seçer, 2006). Demokratik ebeveyn tutumunda ise çocukların ilgi ve ihtiyaçlarına gelişimlerine uygun bir şekilde cevap verilmektedir. Çocukların kişilik gelişimi açısından en sağlıklı tutum demokratik ebeveyn tutumu olduğu ifade edilmektedir (Özdemir, 2012). Bu tutumdaki aileler çocuklarına karşı tutarlı ve güven verici davranmaktadırlar. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumunda aileler çocuklarıyla ilgili sürekli korku ve kaygı hissetmektedirler. Bu yüzden çocuklarını sürekli sınırlarlar ve sürekli başlarına bir şey geleceğini düşünürler. Bu tutuma sahip aileler çocukları adına çoğu şeyi yapma eğilimindedirler. Bu yüzden çocuklar yaşayarak öğrenemediğinden sosyal gelişimleri sekteye uğrar. Bu tutumda büyüyen çocuklarda bencil davranışlar gözlenebilmektedir (Çağdaş ve Seçer, 2006).

Alanyazın incelendiğinde ülkemizde öz-şefkat ile alkol kullanımı, risk alma davranışı ve algılanan ana baba tutumu değişkenlerinin tümünün bir arada ve üniversite öğrencileri üzerinde incelendiği bir çalışma yapılmadığı göze çarpmaktadır. Çalışmada incelenen değişkenlerin birlikte ele alındığı benzer çalışma olmamasından dolayı söz konusu araştırmanın alanyazına katkısı olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmada üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin; alkol kullanımı, risk alma davranışı ve algılanan ana baba tutumu açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın, alanyazındaki bu bağlamdaki eksikliği gidermeye katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini algılanan anne baba tutumu, alkol kullanımı ve risk alma değişkenleri açısından incelemektir.

1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyi;

a)Algılanan anne tutumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?

b)Algılanan baba tutumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?

2. Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyi alkol kullanım düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?

3. Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyi ile risk alma davranışları alt boyutları (antisosyal davranışlar, alkol kullanımı, sigara kullanımı, intihar eğilimi, beslenme alışkanlıkları, okul terki ve madde kullanımı) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin risk alma düzeyleri öz-şefkat düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Araştırmanın temel kavramı olan öz-şefkat, uzak doğu felsefesinden ilham alınan ve günümüzde büyük ilgi gören bir araştırma konusudur. Neff (2003)'e göre öz-şefkat kavramı, 'kişinin kendi acısına maruz kalması ve buna açık olmasının yanı sıra ondan kaçınmamasıdır. Kişinin, şefkatle kendini iyileştirme ve acısını hafifletme arzusu yaratmasıdır'. Bu nedenle öz-şefkat, kişinin kendi acısına dokunarak ona açık olmayı gerektirmektedir. Başka bir deyişle, kişinin acısı, yetersizlikleri ve başarısızlıkları karşısında kendisini yargılamadan tüm benliğiyle bu ahvali kabul etmesidir.

Üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin ekonomik ve duygusal bağımsızlığa ulaşmaya çalıştıkları dönemdir. Evden ayrılma, yurt veya kendi evinde yaşama gibi durumlar beliren yetişkinlik döneminin başlangıcında görülebilen önemli durumlardır (Arnett, 2000). Üniversiteye başlayan birey, yeni ortam ve insanlarla karşılaşarak bir uyum sürecine girmektedir. Özellikle ailesinin yanında birey için uyum sağlama süreci daha zor geçebilmekte bu nedenle stres, kaygı, depresyon gibi olumsuz duygu ve durumlar yaşanabilmektedir (Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Dicle, 2005). Bu bağlamda üniversite öğrencileri alkol kullanımı veya riskli davranışlara yönelebilmektedirler. Bireyleri alkol kullanımı gibi riskli davranışlardan uzak tutan en önemli kişilik özelliklerinden birinin öz-şefkat olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin alkol kullanım düzeyleri ve risk alma düzeylerinin öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmak büyük önem arz etmektedir.

Alkol, öncelikle 18 ile 25 yaş arasındaki bireylerde, aynı zamanda bütün dünyada en çok kullanılan maddedir (World Health Organization, 2019). Türkiye'de üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan bir araştırmada en yaygın olarak kullanılan madde %66.5 kullanım oranıyla alkol olarak saptanmıştır (Taner, 2005). Bu nedenle, üniversite öğrencileri en yüksek risk grubu içinde yer almaktadırlar. Üniversite öğrencilerinin ergenlere göre daha fazla alkol-madde ve sigara kullandığı vurgulanmaktadır (Haller, Meynard, Lefebvre, Hasselgård-Rowe, Broers ve Narring, 2015). Türkiye'de Bayar ve Sayıl (2005) tarafından yapılan 7., 9., 11. sınıf öğrencileri ile üniversite öğrencilerinin risk alma davranışları açısından karşılaştırıldığı

çalışmada risk alma davranışının üniversite düzeyinde en yüksek seviyeye ulaştığı görülmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde anne baba tutumu, alkol kullanımı ve risk alma davranışı ile ilgili yapılan birçok çalışmaya rastlanırken özellikle öz-şefkat kavramı ile ilgili araştırmaların sınırlı sayıda olduğu ve daha çok yurtdışında yaygın olduğu görülmektedir. Ulaşılabilen alanyazın kapsamında özellikle araştırmanın amacı olan öz-şefkat, alkol kullanımı, risk alma davranışı ve anne baba tutumu kavramlarının birbiriyle ilişkisini inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın risk alma davranışı ve alkol kullanımı üzerinde etkili olduğu düşünülen öz-şefkat ve anne baba tutumu kavramlarının birlikte ele alınması bakımından alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Sayıtlar

Bu araştırma aşağıdaki sayıtlar üzerine temellendirilmektedir:

- 1) Araştırmada ele alınan örneklemin evrenin tüm özelliklerini taşıdığı ve evreni yeterli oranda temsil ettiği varsayılmaktadır.
- 2) Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının üniversite öğrencileri tarafından gerçek durumlarını yansıtacak bir şekilde yanıtlandığı varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma aşağıda yer alan sınırlılıkları içermektedir:

- 1) Araştırma, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Mersin Üniversitesinin dört yıllık fakültelerinde öğrenim görmekte olan 2. ve 3. sınıf öğrencilerini kapsamaktadır.
- 2) Araştırma verileri, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- 3) Mersin Üniversitesi öğrencileri ile yapılan bu araştırmanın sonuçlarını diğer üniversitelerde öğrenim gören öğrencilere genellerken dikkatli davranılmalıdır.

1.7. Tanımlar

Öz-şefkat: Öz-şefkat, bireyin acı çekmesine neden olan duygularını yargılamadan kabul etmesi, kendine karşı sevecen olması ve yaşadığı olumsuz deneyimleri yadsımaksızın insan yaşamının doğal bir süreci olarak kabul etmesi ve an'da kalarak yaşamın bir parçası olduklarını kabul etmesidir (Neff, 2003b).

Risk Alma Davranışı: Olumsuz sonuçları olmasına rağmen kazançlar ile dengelenmiş olan davranışlardır (Moore ve Gullone, 1996).

Algılanan anne baba tutumu: Ebeveynlerin çocukların ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri, kullandıkları disiplin stratejileri, çocuklarından olgunluk ve kontrolle ilgili beklentileri ve tüm bunların çocukların gelişimi üzerindeki etkisidir (Armstrong vd., 2014).



2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI

2.1. Öz-şefkat Kavramı

Öz-şefkat kavramı 2500 yıllık bir kavramdır ve Budist Psikolojisi geleneğinin temelini oluşturmaktadır. Günümüzde ise Batı psikolojisinin odağı haline gelmiştir (Neff, 2003b). Doğu ve Batı dünyası üzüntü ve acı çekmeye farklı perspektiflerden bakarken, öz-şefkat her iki perspektiften bakmaktadır (Bayramoğlu, 2011). Öz-şefkati anlamak için şefkatten başlamakta yarar vardır. Şefkat, başka insanların acılarına dokunmayı gerektirmektedir. Başkalarının acılarına kucak açan ve onları fark eden bireyde şefkat duygusu ve onların acılarını hafifletme arzusu ortaya çıkmaktadır (Wispe, 1991). Ayrıca, başkalarının hatalarını acımasız eleştirmeyi ya da önyargılı olmak yerine onların davranışlarının nedenlerini ve bireysel farklılıkları anlamayı da içermektedir (Ewert, Gaube ve Geisler, 2018). Şefkat, empati, sempati, nezaket, özgecilik gibi kavramlardan kolayca ayırt edilemezken, araştırmacılar ve uygulayıcılar arasında 'kişinin kendisinin ve başkalarının acılarına karşı bir duyarlılık ve engelleme arzusuyla karşı karşıya kalmasıyla ilgili duyarlılık' olarak tanımlanabilecek bir uzlaşma vardır (Wasylyshyn ve Masterpasqua, 2018). Şefkat duygusu, bireye kendisine yönelik farkındalığı olması için kınama korkusu olmadan ihtiyaç duyduğu duygusal güvenliğin yanı sıra bireyin uyumsuz düşünme kalıplarını daha doğru bir şekilde algılanmasını ve düzeltilmesini sağlamaktadır (Neff, 2003a).

Neff (2003a)'e göre öz-şefkat kavramı, kişinin kendi acısına maruz kalması ve buna açık olmasının yanı sıra şefkatle kendini iyileştirme ve acısını hafifletme arzusu yaratmasıdır. Bu nedenle öz-şefkat, kendi acısına dokunup ona açık olmayı gerektirmektedir. Ayrıca, kişinin acısını, yetersizliklerini ve başarısızlıklarını kendisini yargılamadan kabul etmesidir. Öz-şefkat düzeyi yüksek bireyler, hataları karşısında herkesin benzer deneyimler yaşayabileceğini düşünürler ve kendini eleştirmek yerine sevecen yaklaşma eğiliminde olurlar (Yağbasanlar, 2017). Ayrıca, kendileri dâhil hiç kimsenin kusursuz olamayacağını farkındadırlar ve yaşadıkları sorunların herkesin başına gelebilecek genel bir deneyim olarak algılama eğilimindedirler. Öz-şefkate sahip bireyler, yaşadıkları olumsuzlukları bastırma, abartma gibi davranışları göstermek yerine tüm başarısızlıklarına rağmen kendilerine şefkat göstermektedirler (Neff, 2003b). Bir başka deyişle öz-şefkat, bireyin kendisine karşı acımasız olması yerine kibar ve sempatik yaklaşması, yetersiz hissettiği zamanlarda kendini koşulsuz kabullenebilmesi demektir (Solak, 2020). Neff ve Pommier (2013), öz-şefkatin kişilerarası ilişkileri geliştirebileceğini, empati ve fedakarlık gibi kavramlarla da bağlantılı olduğunu öne sürmektedir. Sonuç olarak, öz-şefkat kavramı kişinin olumlu ruh sağlığına sahip olmasıyla yakından ilişkilidir. Öz-şefkat, depresyon ve anksiyete üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmakla birlikte kişinin yaşam doyumunu da arttırmaktadır (Neff, 2004). Kirkpatrick (2005) tarafından yapılan bir araştırmaya göre öz-şefkat; psikolojik iyi oluş, kendini kabul etme, yaşam doyumu,

benlik saygısı, an'da kalma, özerklik, yaşam amacı, kişisel gelişim, duygularının farkında olma, mutluluk ve iyimserlik gibi kavramlarla pozitif bir ilişki gösterirken, anksiyete, depresyon, özeleştirme, nevrotiklik, ruminasyon, düşünce bastırma ve nevrotik mükemmeliyetçilik ile negatif ilişki göstermektedir.

Rabon, Sirois ve Hirsch (2018)'e göre çektiği acılarda yalnız olmadığını gören bireyin intihar davranışına girme riski azalmaktadır. Kişinin kendisini daha az yargılaması başkalarının da daha az yargılamasına olanak tanımaktadır. Öz-şefkat kendini affetme ile benzerlik göstermektedir (Neff, 2003a). Bireyin kendini affedebilmesi için kendine şefkat duyması gerekmektedir. Öz-şefkatli birey, sadece kendisinin bu acıları, başarısızlıkları veya yetersizlikleri yaşamadığını aslında bunların tüm insanlık tarihinde deneyimlendiğini ve bunların hayatın bir parçası olduğunu, tüm insanların şefkate değer olduğunu bilerek davranmaktadır. Öz-şefkatli olmak kendini merkeze almak anlamına gelmemektedir. Bunun yerine başkalarına karşı şefkat ve endişe duyguları hissetmektir (Neff, 2003b).

Öz-şefkatin, bireye acı veren olumsuz olaylarla karşılaştığında kendisine karşı sıcak ve şefkatli olması özelliğinden dolayı yaşamda 'pasif bir duruş' yaratabileceği ile ilgili söylemler de yer almaktadır. Ancak bu görüşün aksine öz-şefkat, bireyin hissettiği olumsuz duyguların farkında olup, duygularını kabul ederek an'da kalıp duygularını bilinçli bir şekilde iyileştirme gayretinde olma becerisidir. Bireyin bu gayreti göz önüne alındığında süreç oldukça önemlidir. Bu süreçte bireyin, kendini acımasızca eleştirmesi yerine özüne sevecen ve sabırlı davranması çok daha teşvik edici ve iyileştirici bulunmaktadır (Neff, 2003a; Neff, Hseih ve Dejitthirat, 2005).

Öz-şefkat kavramı kendine acıma kavramından oldukça farklılık göstermektedir. Kişi şefkate ulaşmak için kendine acıyabilmektedir. Kendine acıyan birey çevresine sürekli 'lütfen beni sevin, mağdurum' gibi mesajlar vermektedir. Birey kendine acılamakla o kadar meşguldür ki olumlu özelliklerinin ve kendi potansiyelinin farkına varamamakla birlikte sürekli olarak kendisine eziyet eder. Bireyler kendilerine acıma hissettiklerinde sorunlarını o kadar büyütürler ki başkalarının da benzer problemlere sahip olabileceğini unuturlar. Kendilerini dünyanın merkezine koyarlar ve acı çeken sadece kendisiymiş gibi hissederek. Öte yandan öz-şefkat bozulma ya da kopma olmadan kendilik değerlerinin farkında olmayı sağlamaktadır (Neff, 2003b).

2.1.1.Öz-Şefkatin Bileşenleri

Neff (2003) öz-şefkati: Öz sevecenlik (self-kindness), paylaşımların bilincinde olma (common-humanity) ve bilinçli farkındalık (mindfulness) olmak üzere üç bileşen ile tanımlanmaktadır. Öz-şefkatin üç bileşeni birbirlerinin tamamlayıcısıdır ve sürekli etkileşim halindedirler. Aynı zamanda karşılıklı olarak birbirlerini geliştirmek ve birbirlerine katılmak

için etkileşirler. Öz sevecenlik öz eleştirinin, paylaşımlarının bilincinde olma izolasyonun, bilinçli farkındalık ise aşırı özdeşleşmenin aksidir (Kıcalı, 2015).

2.1.1.1. Öz-Sevecenlik

Öz-şefkatin ilk bileşeni olan öz sevecenlik, kişinin olumsuz bir durum yaşamasından sonra kendini yargılaması ve olumsuz duygulara kapılmasındansa kendisine karşı sevecen ve anlayışlı olması şeklinde tanımlanmaktadır (Neff, 2003b; Neff, 2009). Kişinin zorluklarla ya da başarısızlıkla karşılaştığında sert yargı ve öz eleştiri yerine kendini anlamasıdır. Diğer bir ifadeyle öz-sevecenlik düzeyi yüksek olan birey, stres ve hayal kırıklığı yaşadığında acı veren deneyimlerle karşılaştığında bunları hoşgörüyle karşılayarak kendine karşı nazik olma eğilimi göstermektedir (Andiç, 2013). Başarısızlıklarla karşılaşan birey kendisini diğer insanlarla benzer görerek şahsına karşı daha şefkatli davranma eğilimindedir.

Öz sevecenlik, sert bir şekilde yargılayıcı olmaktan ziyade bireyin kendisiyle ilgilenme ve kendisini anlama eğilimiyle ilişkilendirilmektedir. Birey, hoşlanmadığı yönünü fark ettiğinde kendisine yönelik dili yapıcı ve yardımseverdir. Yetersiz olduğuna dair bir inanç geliştirmek yerine, sevgiyle kendisini koşulsuz kabul eder. Ayrıca, kişi güçlükler karşısında katı ve eleştirel bir tutum yerine sıcak ve anlayışlı bir tutum sergilemektedir (Neff ve Pommier, 2013).

İnsanların kendilerine nasıl öz sevecen davrandıklarının araştırıldığı bir çalışmanın bulguları, öz sevecenliğin birçok farklı şekilde olabileceğini göstermektedir. Bunlar, sıcak bir banyo yapmak, yürüyüşe çıkmak, koşu yapmak veya sağlıklı beslenme alışkanlığı olarak ifade edilmektedir (Neff, 2011). Benzer bir çalışmada, öz-şefkat ve öz sevecenliğin sağlıklı beslenme ve kilo düzenlenmesi üzerinde de etkisi olduğu öne sürülmektedir (Mantzios ve Wilson, 2014).

2.1.1.2. Paylaşımların Bilincinde Olmak

Kişiler yaşadıkları başarısızlıklar ya da hayal kırıklıklarından sonra bunları sadece onlar yaşıyor gibi bir düşünceye kapılabilmektedirler. Ayrıca, kişi başına gelen talihsizlikten sorumlu tek kişinin kendisi olduğunu düşünerek utanç duygusunu deneyimleyebilmektedir. Bu durum, kişinin acısını yaşarken yalnız hissetmesine ve kendisini dış dünyadan izole etmesine sebep olmaktadır. Oysaki her bireyin yaşamı boyunca bir takım hatalar yapması doğal bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Aktaş, 2017). Neff'e (2003a) göre öz-şefkatli birey, acı çekerken tüm insanların yaşadığı ortak bir deneyim olduğunun farkındadır. Başarısızlıklar, hayal kırıklıkları ve acılar yaşamın önemli birer parçasıdır. Kişinin bunları daha geniş bir pencereden görmesi gerekmektedir.

İnsan deneyimlerinin evrensel nedenlere bağlı olduğunu ve insan olmanın doğal bir parçası olduğunu, deneyimleri başkalarının da paylaştığını anlamak kişiyi yalnızlık ve

yalıtılmışlık duygusundan uzaklaştırmaktadır (Germer, 2018). Aksi takdirde birey tecrit edilmişliğin ve tüm olumsuzlukların sadece kendisinin başına geldiğini düşünürse bu durum kendini toplumdan dışlamasıyla sonuçlanabilmektedir.

Paylaşımların bilincinde olmak, tüm insanların hata yaptığını ve kusursuz olmadıklarını kabul etmeyi içermektedir. Kişi, yaşadığı zorlukları insanların ortak deneyimi olduğunu bilerek ve acı gibi olumsuz duyguları yaşayan tek insan olmadığını görerek geniş bir bakış açısıyla olayları ele almaktadır. Bununla birlikte, mutsuz ya da başarısız bir durumla karşılaştıklarında diğer tüm insanlar benden daha mutlu diye düşünme eğiliminde olmak yerine yetersizliğin çoğu insanın paylaştığı bir durum olduğunu kendilerine hatırlatma eğiliminde olmaktadır (Neff ve Pommier, 2013).

2.1.1.3. Bilinçli Farkındalık

Birey yaşadığı olumsuz duyguları ve düşünceleri bastırmadan onları dengeli bir şekilde açık bir zihinle kabul eder. Bireyin kendisine şefkat duyması için olumsuz duygu ve düşüncelerini yargılamadan kabul etmesi gerekmektedir. Bilinçli farkındalık aynı zamanda diğer iki bileşene doğrudan bir katkı sağlamaktadır. Şimdi ve burada olmak öz-eleştiriye azaltır ve kendini anlamaya katkı sağlar. Yaşanılan anın bilincinde olma, doğrudan insanlığın geri kalanından izolasyon ve ayrılık duygularına neden olan duygu ve düşüncelere dengeli bir bakış açısı getirmektedir (Neff, 2003). Bireye acı veren olumsuz duygu ve düşünceleri dengeli ve farkında bir şekilde kabul etmesini sağlamaktadır. Bir başka deyişle bilinçli farkındalık, bireyin ne zaman acı çektiğinin, ne zaman kendini eleştirdiğinin ve ne zaman kendini izole ettiğinin farkında olmasıdır (Germer, 2018). Farkındalık ayrıca, bireyin yaşadığı acıyı merkeze alıp kendisini kaptırmasını engellemektedir. Bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan bireyler ise acılarıyla aralarına mesafe koymakta zorlanmaktadır (Bayar, 2016). Bu duruma acıyla özdeşleşme adı verilmektedir. Birey, yaşadığı acıyla çok fazla bütünleştğinde kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerle zihni dolmaktadır ve bu durum öz-şefkat duygularını da engellemektedir (Neff, 2003a).

Bilinçli farkındalık, o anda neler olup bittiğine hem içsel (düşünceler, bedensel duyumlar) hem de dışsal uyaranların (fiziksel ve içinde bulunulan çevre) farkında olma ve bu uyaranları yargılamadan ve anlam yüklemekten olduğu gibi gözlemlene sürecidir. Örneğin, yemek yerken masada oturmanın, sandalyenin bedende yaptığı baskının farkında olma gibi deneyimleri içermektedir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009, p. 21). An'ın farkında olma ve dikkat, bilinçli farkındalığın temel iki bileşenidir. Aynı zamanda, farkındalık sürecinde yargılamalar, bilişsel manipülasyonlar ya da geçmişten gelen anılar olmadan birey an'a katılmaktadır. Örneğin, birey araba kullanırken, farkındalık yoğun trafiği fark etmeyle başlar.

Ancak bilinçli farkındalık, bireyin başka bir rotadaki trafiğin nasıl olabileceği hakkında düşünmesini içermektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Sonuç olarak, öz-şefkatte bahsedilen üç temel öge; öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olmak ve bilinçli farkındalık etkileşim halindedirler ancak bilgece farkındalık diğer iki ögeyi daha fazla etkilemektedir. (Neff, 2003a; 2003b). Bilinçli farkındalık ile kişi olumsuz tecrübelerinden zihninde uzaklaşarak öz sevecenlik ve ortak paylaşım duygusunu geliştirilebilmektedir. Birey, acı veren olumsuz duygularla karşı karşıya geldiğinde kendini yargılamadan anı'ı yaşamayı deneyerek olumsuz yüklerden kurtulur ve öz-şefkatli davranabilir (Neff, 2003b).

2.1.2. Öz-şefkatle İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde, ilgili alanyazında öz-şefkatin farklı değişkenlerle incelendiği çalışmalar yurt dışında ve yurt içinde yapılan çalışmalar olmak üzere iki bölümde ele alınmaktadır.

2.1.2.1. Yurt Dışında Öz-şefkatle İlgili Yapılan Çalışmalar

Thompson ve Waltz (2008) öz-şefkat ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) belirti şiddetinin incelediği araştırmada, 210 üniversite öğrencisiyle çalışmışlardır. Gerçekleştirilen analiz sonucunda, travma sonrasında kaçınma semptomları ile öz-şefkat arasında önemli derecede ilişki bulunmuştur. Ancak, yeniden deneyimleme ve aşırı uyarılmayla ilişkisi de gözlenmemiştir. Öz-şefkatli bireyler, travmaya maruz kaldıktan sonra daha az kaçınma stratejileri uygulayarak maruz kalma sürecini doğal bir şekilde geçirebilirler sonucuna ulaşılmıştır.

Neff ve McGehee (2010) öz şefkat ile psikolojik sağlamlık, depresyon, anksiyete, sosyal bağlılık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla çalışma yapmışlardır. Öz şefkat ile depresyon, anksiyete, saplantılı bağlanma, korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki ve öz şefkat ile sosyal bağlılık ve güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönlü anlamlı bi ilişki bulunmuştur.

Neff ve Beretvas (2013) tarafından yapılan araştırmada, öz-şefkatli olmanın, partnerleri kontrol etmekten veya sözlü şiddet uygulamaktan çok daha şefkatli ve destekleyici olmak gibi daha sağlıklı romantik ilişki davranışlarıyla bağlantılı olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışmaya toplam 104 çift katılmıştır ve kendisinin bildirdiği öz-şefkat seviyeleri, ilişki davranışı ile ilgili partner raporlarıyla ilişkilendirilmiştir. Araştırma sonucunda, öz-şefkatli bireylerin öz-şefkatten yoksun olanlara göre daha olumlu ilişki davranışı sergilediğini gözlemlenmiştir. Öz-şefkatin aynı zamanda pozitif ilişki davranışının özellikle benlik saygısı ve bağlanma tarzından daha güçlü bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak, partnerlerin birbirlerinin öz-şefkat

seviyelerini doğru bir şekilde rapor edebilmesinden yola çıkarak öz-şefkatın gözlemlenebilir bir özellik olduğu da öne sürülmüştür.

Neff ve Faso (2014), otizmli çocukları olan ailelerde öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya otizmli çocuğu olan 51 aile katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, öz-şefkat, yaşam doyumu, umut ve hedefe yeniden bağlanma ile pozitif olarak, depresyon ve ebeveyn stresi ile negatif olarak ilişkili bulunmuştur. Sonuçlar, öz-şefkatın otizmli çocukların ebeveynlerinin psikolojik iyi oluşunda önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Bluth, Roberson ve Gaylord (2015), ergenlerle mindfulness müdahalesinin pilot çalışmasını yapmışlardır ve stresi azaltmada öz-şefkatın rolünü incelemişlerdir. Çalışmaya 10-18 yaşları arasında 28 ergen katılım sağlamıştır. Çalışma sonucunda, mindfulness, öz-şefkat, algılanan stres ve yaşam doyumunun müdahale öncesinden müdahale sonrasına kadar geliştiği görülmüştür. Ayrıca, öz-şefkat (mindfulness müdahalesi içinde öğretilir), temel stresi kontrol ederken, müdahale sonrası algılanan stres ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ergenlerde mindfulness müdahalesinin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur. Öz-şefkatın ergenlerde stresi azaltmanın bir yolu olabileceği yorumunda bulunulmuştur.

Pepping, Davis, O'Donovan ve Pal (2015) öz-şefkatın bağlanmadaki rolünü incelemişlerdir. Psikoloji bölümünde okuyan 329 üniversite öğrencisi çalışmaya katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, ebeveyni ile yakın ilişkide olan katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin yüksek olduğu ve ebeveyn reddine maruz kalan katılımcıların ise öz-şefkat düzeylerinin anlamlı derecede düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yang, Zhang ve Kou (2016) tarafından yapılan çalışmada öz şefkat ile umut ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya toplamda 320 yetişkin katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öz şefkat, umut ve yaşam doyumu ile pozitif ve anlamlı yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca umut ve yaşam doyumu da pozitif ilişki içindedir. Öz şefkat ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut kavramının önemli bir role sahip olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Homan (2016) tarafından yapılan araştırmada, genç yetişkinlikte güvenli bağlanma ve eudaimonik iyi oluşun öz-şefkat aracı rolüne bakılmıştır. Araştırma sonuçlarında, bağlanma kaygısı ve kaçınma, kendini kabul etme ile ters ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Kişisel büyüme, kişilerarası ilişki kalitesi ve yaşam amacı değişkenlerinin her birine öz şefkatın aracılık ettiği söylenmiştir.

Souza ve Hutz (2016) tarafından yapılan çalışmada, öz yeterlilik, öz güven, öz-şefkat değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yetişkin katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda, öz-şefkat, öz güven ve öz yeterlilik değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mehr ve Adams (2016) tarafından yapılan çalışmada, öz-şefkat, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve depresif semptom değişkenleriyle ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya toplamda 358 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Çalışma sonucunda, öz-şefkat ile depresif semptomlar ve uyumsuz mükemmeliyetçilik değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca depresif semptom ve uyumsuz mükemmeliyetçilik değişkenleri arasındaki ilişkiye öz-şefkatin aracılık ettiği görülmüştür.

Salazar (2017) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin dinleme stillerinin başkaları ve kendileri için şefkat göstermeleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada, insanları dinlemenin hem şefkati hem de öz-şefkati olumlu yönde etkilediği. Ayrıca, eylemi dinlemenin hem şefkati hem de öz-şefkati olumsuz yönde etkilediği ileri sonucuna ulaşılmıştır.

Muris ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmada, öz-şefkat ölçeğinin geçerlik çalışmasını yapmışlardır. Ayrıca, öz-şefkat düzeyi ile başa çıkma stilleri, depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya, psikoloji öğrencileri, psikologlar ve lise öğrencileri katılmıştır. Çalışma sonucunda ortak paydaşım, bilinçli farkındalık ve öz-sevecenlik alt ölçeklerinin anksiyete ve depresyon ile negatif yönlü; öz yargılama, aşırı özdeşim, izolasyon alt ölçeklerinin ise anksiyete ve depresyon ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Sirois, Nauts ve Molnar (2018) tarafından yapılan araştırmada, öz-şefkat ve uyku zamanını ertelemeyi, duygu düzenleme perspektifinden incelemişlerdir. Kesitsel iki çalışma yapılmıştır. Birinci çalışmaya, yaş ortalaması 30 olan 134 sağlıklı birey katılım sağlamıştır. İkinci çalışma ise uyku bozukluğu olan 646 bireyden oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda, öz-şefkatin uyku vaktini daha az erteleme üzerinde doğrudan etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca, öz-şefkatli insanların, kısmen olumsuz ruh halini azaltan sağlıklı duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarından dolayı uyku vaktini erteleme eğiliminde olma olasılıklarının daha düşük olduğuna dair ön kanıt sağlamıştır.

2.1.2.2. Yurt İçinde Öz-şefkatle İlgili Yapılan Çalışmalar

Türkiye’de de öz-şefkat kavramının bazı çalışmalarda ele alındığı görülmektedir. Örneğin, Bayramoğlu (2011) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat

düzeylerinin psikopatoloji ile olan ilişkisinin yaşantısal kaçınma ve üstbilişin aracı etkileri incelenmiştir. Öz-şefkat, depresyon ve kaygı ile anlamlı ve olumsuz olarak ilişkili bulunmuş ve birinci modelde öz-şefkat ve psikopatoloji arasındaki ilişkiye yaşantısal kaçınma tam aracılık etmiştir. Ayrıca, yaşantısal kaçınma kadar kuvvetli olmasa da üstbilişsel faktörler ve topyekûn bir kavram olarak üstbiliş, öz-şefkat ve psikopatoloji arasındaki ilişkiye aracılık ettiği öne sürülmüştür.

Kılcalı (2015) tarafından yapılan yüksek lisans tez çalışmasında öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya toplamda 250 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda öz-şefkat, olumsuz duygulanım ve depresyon ile anlamlı ve negatif bir ilişki göstermiştir. Ayrıca, öz-şefkatin olumsuz duygulanım ve depresyon üzerinde olan etkisinde tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin kısmi aracı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirilen çalışmada Kılcalı ve Arcan (2016), öz-şefkat ve yineleyici düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyonla ilişkisini analiz etmiştir. Çalışmaya 250 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda, öz-şefkatin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Kılcalı ve Arcan (2016), öz-şefkatin, olumsuz duygulanım ve depresyona karşı koruyucu olduğunu belirtmişlerdir.

Öztürk (2017) öz-şefkat ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, Mardin ilinde görev yapan ilköğretim birinci kademedeki 187 öğretmenin katılımıyla araştırmayı gerçekleştirmişlerdir. Öğretmenlerin öz-şefkat düzeyleri ne kadar yüksekse işe bağlı gerginlik düzeyleri o kadar düşük olacaktır sonucuna ulaşılmıştır.

Aktaş ve Şahin (2018), narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya toplamda 49 üniversite öğrencisi ve 183 üniversite mezunu toplam 232 kişi katılmıştır. Çalışma sonucunda, duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkat puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki var iken duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm puanları arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Akdeniz (2020) tarafından yapılan yüksek lisans tez çalışmasında ergenlerde yeme tutumu bağlanma stili, beden algısı ve öz-şefkat açısından incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında, ergenlerin yeme tutumu ile öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda, ergenlerin olumsuz yeme tutumu puanları ile beden algısı puanları arasında ve ergenlerin olumsuz yeme tutumu puanları ile öz-şefkat düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin olumsuz yeme tutumları ne kadar fazlaysa öz-şefkat düzeyleri o kadar düşüktür sonucuna ulaşılmıştır.

2.2. Alkol Kullanımı

Alkol sözcüğü köken olarak bir şeyin özü, aslı anlamında Arapça'da kullanılan "el küül (al kihl, el kuhl)" sözcüğüne dayanmaktadır (Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi, 1986: 398). Türkçe'de eskiden beri alkol yerine İtalyanca 'spirito' sözcüğünden alıntılanan 'ispirto' sözcüğü kullanılmaktadır. İtalyanca sözcük 'spirito' Latince aynı anlama gelen 'spiritus' sözcüğünden evrilmiştir. 'spiritus' sözcüğü ruh, soluk, yaşamın özü, güçlü anlamlarını içermektedir. Spiritus sözcüğünden türetilen "spirit" batı dillerinde alkol dâhil birçok anlamda kullanılmaktadır (Kalyoncu ve Mırsal, 2000; Öncü, Ögel ve Çakmak, 2001).

Alkol kullanımının tarihsel olarak ne zaman başladığını tam olarak kestirebilmek zordur; fakat alkol kullanımının tarihin çok eski dönemlerine kadar dayandığı bilinmektedir. Alkol, tarih boyunca mitolojik öykülere, efsanelere, dinsel inanışlara, şiirlere, öykülere konu olmuştur (Öncü, Ögel ve Çakmak, 2001). Eski Mısır, Yunan, Roma gibi eski toplumların alkollü içkilerden söz ettikleri bilinmektedir (Ceylan ve Emin, 1998; Öncü, Ögel ve Çakmak, 2001).

Alkol kullanımıyla ilgili tanımlamalar incelendiğinde, çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketme anlamına gelen 'alkolizm' sözcüğünün ilk defa 1849 yılında Magnus Huss tarafından kullanıldığı görülmektedir. 1700'lü yıllara gelindiğinde ise sarhoşluğun sürekli tekrarlamasının bir hastalık olarak değerlendirilmesi gerektiği Dr. Benjamin Rush tarafından ifade edilmiştir. Sonuç olarak, 1959 yılında alkolizm bir hastalık olarak kabul edilmiş olup Amerikan Tıp Birliği tarafından sınıflandırma sisteminde yer almaktadır (Arıkan, 2011; Öztürk,2019).

2.2.1. Alkol Kullanım Bozukluğu

DSM-V'te alkol kullanım bozukluğu, 'madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları' başlıklı altında yer almaktadır. Maddeler aşırı ölçülerde alındığında, beyindeki ödül dizgesini doğrudan etkinleştirmektedir. Bu yüzden madde kullanımı davranışlarının pekişmesine katkıda bulunmaktadır. Alkol kullanım bozukluğu DSM-V'te, yoksunluk, dayanıklılık ve aşermeyi içeren davranışsal ve bedensel belirti kümesiyle tanımlanmaktadır. Alkol kullanım bozukluğu bulunan bireyler sürekli alkol tüketiminin yol açtığı sorunları (bedensel, ruhsal, toplumsal veya kişilerarası) bilmelerine rağmen alkol tüketimine karşı koyamazlar(Amerika Psikiyatri Birliği, 2014).

Alkol Kullanım Bozukluğunun Amerikan Psikiyatri Birliği (2014) sınıflandırması olan DSM-V'e göre tanı ölçütleri aşağıdaki gibidir;

" A. On iki aylık bir süre içinde, aşağıdakilerden en az ikisi ile kendini gösteren, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte düşmeye yol açan, sorunlu bir alkol kullanım örüntüsü:

1. Çoğu kez, istediğinden daha büyük ölçüde ya da daha uzun süreli olarak alkol alınır.
2. Alkol kullanmayı bırakmak ya da denetim altında tutmak için sürekli bir istek ya da bir sonuç vermeyen çabalar vardır.
3. Alkol elde etmek, alkol kullanmak ya da yarattığı etkilerden kurtulmak için gerekli etkinliklere çok zaman ayrılır.
4. Alkol kullanmaya içinin gitmesi ya da alkol kullanmak için çok büyük bir istek duyma ya da kendini zorlanmış hissetme.
5. İşte, okulda ya da evdeki konumunun gereği olan başlıca yükümlülüklerini yerine getirememeye ile sonuçlanan, yineleyici alkol kullanımı.
6. Alkolün etkilerinin neden olduğu ya da alevlendirildiği, sürekli ya da yineleyici toplumsal ya da kişilerarası sorunlar olmasına karşın alkol kullanımını sürdürme.
7. Alkol kullanımından ötürü önemli birtakım toplumsal, işle ilgili etkinliklerin ya da eğlenme-dinlenme etkinliklerinin bırakılması ya da azaltılması.
8. Yineleyici bir biçimde, tehlikeli olabilecek durumlarda alkol kullanma.
9. Büyük bir olasılıkla alkolün neden olduğu ya da alevlendirdiği, sürekli ya da yineleyici, bedensel ya da ruhsal bir sorunu olduğu bilgisine karşın alkol kullanımı sürdürülür.
10. Aşağıdakilerden biriyle tanımladığı üzere, dayanıklılık (tolerans) gelişmiş olması:
 - I. Esrikliği ya da istenen etkiyi sağlamak için belirgin olarak artan ölçülerde alkol kullanma gereksinimi.
 - II. Aynı ölçüde alkol kullanımının sürdürülmesine karşın belirin olarak daha az etki sağlanması.
11. Aşağıdakilerden biriyle tanımlandığı üzere, yoksunluk gelişmiş olması:
 - I. Alkole özgü yoksunluk sendromu
 - II. Yoksunluk belirtilerinden kurtulmak ya da kaçınmak için alkol (ya da benzodiazepin gibi yakından ilişkili bir madde) alınır.

2.2.2. Alkol Kullanım Bozukluğunun Yaygınlığı

Alkollü içki tüketimi, ABD’de ve Avrupa’da yaygın olmasına rağmen bağımlılığa dönüşmesi önemli bir sorun olarak ele alınmaktadır. Bu açıdan bakıldığında giderek artan alkol kullanımı ve bunun sonucunda gelişen alkol kullanım bozukluğu hem gelişmiş ülkelerde hem de ülkemizde bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır (İnce, Doğruer ve Türkçapar, 2002). Amerika Birleşik Devletleri’nde alkol kullanım bozukluğunun en yaygın olduğu yaş, 18-29 yaş aralığında iken 65 yaş üzerinde ise en düşük değerlerde olduğu görülmektedir

(Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) verilerine göre dünyada 2,3 milyar insan alkol kullanmaktadır. Dünyada 237 milyon erkek ve 46 milyon kadına olmak üzere toplamda 288 milyon kişiye alkol kullanım bozukluğu tanısı konulmuştur. Tüm dünyada yaklaşık olarak her 20 ölümden birinin alkol tüketiminin neden olduğu ve alkol nedeniyle ölümlerin sebepleri ise trafik kazaları ve kendilerine zarar verme de dâhil olmak üzere yaralanmalardan kaynaklandığı belirtilmiştir (DSÖ, 2018).

Ülkemizde Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) verilerine göre, 2016 yılında alkol kullanım oranları incelendiğinde; 15 yaşının üstü bireylerde genel alkol kullanımı % 12,2 iken, daha önce kullanıp sonrasında kullanmayanlar % 11,9 ve hiç kullanmamış olanlar ise % 75,8 olarak belirtilmiştir. Alkol kullanan kişilerin % 19,3'ü erkek % 5,3'ü kadındır. Bireylerin alkol kullanma durumunun cinsiyet ve yaş grubuna göre dağılımı Tablo 2,1'de gösterilmektedir (TÜİK, 2016).

Tablo 2,1.

Bireylerin Alkol Kullanma Durumunun Cinsiyete ve Yaş Grubuna Göre Dağılımı, (%) 2016

Alkol Kullanım Durumu Ve Yaş Grubu	Erkek (%)	Kadın (%)	Toplam (%)
Kullanan	19,3	5,3	12,2
15-24	13,1	5,4	9,3
25-34	24,1	8,7	16,5
35-44	25,2	6,4	15,9
45-54	19,2	3,7	11,5
55-64	19,7	3,8	11,6
65-74	11,5	1,0	5,9
75+	5,5	0,6	2,5
Daha Önce Kullanan	19,1	5,0	11,9
15-24	5,9	3,9	4,9
25-34	16,0	7,0	11,5
35-44	21,4	4,9	13,2
45-54	23,8	5,8	14,8
55-64	28,7	4,4	16,4
65-74	30,4	3,6	16,0
75+	25,8	1,8	11,3
Hiç Kullanmamış Olan	61,6	89,8	75,8
15-24	81,0	90,6	85,8
25-34	59,9	84,3	72,0
35-44	53,4	88,7	71,0
45-54	57,0	90,5	73,6
55-64	51,6	91,9	72,0
65-74	58,1	95,4	78,2
75+	68,8	97,5	86,2

Alanyazın incelendiğinde, Türkiye'deki bireyleri kapsayan alkol ve madde kullanımı bozukluklarının görülme sıklığı üzerine yapılmış olan pek çok ulusal ve uluslararası araştırmaya

rastlanmaktadır. Ankara ilinde 2010 yılında yapılan bir çalışmada, en yaygın kullanılan maddeler incelenmiştir. Birinci sırada ömür boyu kullanımı ile tütün (%57), ikinci sırada ise alkol (%44) ve üçüncü olarak sedatifler ve sakinleştiriciler (%13,5) bulunmuştur. Ayrıca, katılımcıların %17,1'inin son bir yıl içerisinde alkol kullandığı sonucuna ulaşılmıştır (Tunçoğlu, 2010). Bir başka örnek çalışma ise 2013 yılında Kırklareli üniversitesi öğrencileri arasında sigara, alkol ve madde kullanım sıklığının incelendiği araştırmadır. Bu araştırmaya göre, öğrencilerin %45,4'ü sigara kullanmaktadır; her gün düzenli sigara içenler ise %34,9 olarak belirlenmiştir. Ayrıca, gençlerin %64'ü alkollü içkiyi denediği ve %17,1'i haftada birden daha sık alkol aldığı sonucuna ulaşılmıştır (Ulukoca, Gökgöz ve Karakoç, 2013).

2.2.3. Alkol Kullanımıyla İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde, yurt dışı alanyazında ve yurt içi alanyazında alkol kullanımına yönelik yapılmış olan bazı çalışmalar ele alınmaktadır.

2.2.3.1. Yurt Dışında Alkol Kullanımıyla İlgili Yapılan Çalışmalar

Sebena ve diğerleri (2011), 813 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, Slovakya'daki üniversite öğrencileri arasında seçilmiş sosyodemografik faktörler ve alkol kullanım alışkanlıkları arasındaki farklılıkları incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin %41'i haftada bir veya daha sık alkol kullanırken, %77'si zaman zaman ağır içki içtiğini ve %49'u geçen ay birden fazla kez alkol kullandığını ifade etmiştir. Katılımcıların %23,3'ünde alkol kötüye kullanımı belirlenmiştir. Cinsiyet ve alkol kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve erkeklerin alkol kullanımı açısından daha yüksek risk altında olduğu bulunmuştur.

Cicognani ve Zoni (2014), İtalyan üniversite öğrencileri arasındaki alkol kullanımının heyecan arama, akran grubu normları ve öz-yeterliğin rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, erkek öğrencilerin ve heyecan arama davranışı yüksek olan öğrencilerin alkol kullanma davranışının yüksek olduğu bulunmuştur. Arkadaşlar çevresinde alkol kullanımı fazla olan ve alkol almayı reddetme konusunda öz yeterliklerinin düşük olduğu bilinen öğrenciler, kendilerini daha yüksek oranda alkol kullanma eğiliminde bulduklarını ifade etmişlerdir. Heyecan arama davranışının alkol kullanımı üzerindeki etkisi ise algılanan öz yeterlik ve grubun alkol kullanma derecesinden etkilendiği görülmüştür.

Mekonen ve diğerleri (2015), 725 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, üniversite öğrencilerinde problemli alkol kullanımını incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların yaklaşık %11,4'ü sorunlu alkol kullanıcılarıdır, bunların %6,8'i orta düzeyde sorun yaşadığını ifade ederken %4,6'ında yüksek düzeyde sorun vardır.

Öğrenciler arasında sorunlu alkol kullanımıyla, öğrencilerin genel not ortalaması ve alkol kullanan yakın arkadaşlarının olması değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Haan ve diğerleri (2015), yaptıkları araştırmada genç yetişkinlerde risk alma davranışı ile alkol kullanımı arasındaki ilişkinin erkekler ve kadınlar için farklı olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmaya toplamda 6.002 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Katılımcıların ifadelerine göre alkol kullanmayan, alkol kullanan ancak aşırı kullanmayan, aşırı alkol kullanan olarak sınıflandırılmıştır. Araştırma bulgularına göre, aşırı alkol kullanan olma olasılığı hem kadınlarda hem de erkeklerde risk değerlendirmesinin yanı sıra risk alma davranışı ile beraber artmaktadır. Ayrıca, alkol kullanmayan kadın katılımcıların ise risk alarak aşırı alkol kullanma olasılıklarının artabileceği görülmüştür. Aşırı alkol kullanımına karşı alkolden kaçınmanın ise her iki cinsiyet için de risk alma davranışının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarından yola çıkarak risk alma davranışının alkol kullanımı üzerinde sağlam, cinsiyete özgü ve bağımsız bir etkisi olduğu görülmektedir.

2.1.3.2. Yurt İçinde Alkol Kullanımıyla İlgili Yapılan Çalışmalar

Türkiyede de alkol kullanımıyla ilgili çalışmaların olduğu görülmektedir. Örneğin, Satan (2011) ise ergenlerde akran baskısı, benlik saygısı ve alkol kullanımı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla çalışma yapmıştır. Çalışmaya 129 lise öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonucunda, alkol almayan öğrenciler %64, alkol alan öğrenciler ise %36 olarak bulunmuştur. Alkol alan öğrencilerin akran baskısı düzeyinin yüksek, benlik saygısı düzeyinin ise düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karakuş, Evlice ve Tamam (2012), psikiyatri kliniğine yatan 155 hasta üzerinde alkol ve madde kullanım bozukluğu sıklığını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, psikiyatri kliniğine yatan hastalarda daha çok alkol, nikotin ve madde kötüye kullanım bozuklukları olduğu görülmüştür. Ayrıca, katılımcıların %57,4'ünde nikotin bağımlılığı ve %21'inde ise alkol kötüye kullanımı ve bağımlılığına rastlanmaktadır.

Korkmaz ve diğerleri (2013), 1309 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, öğrencilerin tütün mamulleri, alkol kullanım durumları ve sigaraya yaklaşımlarını incelemişlerdir. Kız öğrencilerin % 66,1'nin, erkek öğrencilerin ise %30,9'unun hiçbir zararlı alışkanının olmadığı görülmüştür. Ayrıca, alkol kullanan kız öğrenci oranının %14,5 erkek öğrenci oranının ise %36,5 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Koca ve Oğuzöncül (2015), 540 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, sigara, alkol ve madde kullanımına etki eden etmenler ile aileden aldıkları sosyal desteğin etkisini incelemişlerdir. Bulgulara göre, araştırmaya katılan öğrencilerin %16,9'u halen alkollü içki

kullandığını ve bunların %47'si ise merak nedeniyle alkollü içkiyi denediklerini ifade etmiştir. Ayrıca, öğrencilerin %53,8'nin madde ve bağımlılığı konusunda eğitim aldığı, %9,6'sının eğitim aldığı halde halen sigara kullandığı ve %16,2'sinin eğitim aldığı halde alkollü içki içmeyi denediği belirlenmiştir. Netice itibarıyla aile sosyal destek puanları düştükçe sigara ve uyuşturucu madde kullanma sıklığının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.3. Risk Alma Davranışı

Moore ve Gullone (1996), risk alma davranışını, mümkün olan olumsuz sonuçlar (kayıplar) içermesine rağmen algılanan birtakım olumlu sonuçlar ile dengelenmiş olan davranış olarak ifade etmektedir. Riskli davranışların bir başka tanımı ise, doğrudan ya da dolaylı olarak bireyin iyi olma halini sağlığını tehlikeye atmasına neden olan ve hastalık, yaralanma veya ölümle sonuçlanma olasılığı yüksek davranışlar olarak ifade edilmektedir (Smith, 2001). Genel olarak ele alındığında risk alma davranışının, farklı yönlere sahip bir davranış biçimi olduğu görülmektedir. Bu nedenle bireyin bilişsel, bedensel, duygusal olarak gelişimiyle yakından ilişkilidir. Bunun sonucu olarak birçok araştırmacıya göre risk alma davranışının sınıflanması ve tanımlanması değişiklik göstermektedir (Yılmaz, 2019). Byrnes ve diğerleri (1999) göre risk alma uyumsuz bir davranış gibi gözükse de bazı durumlarda uyumlu bir davranıştır. Davranışın sonucunda birey yarar sağlıyorsa uyumlu bir davranış olduğu söylenebilir; fakat davranışın sonucunda faydaları zararından az ise uyumsuz bir davranış olduğundan söz edilebilmektedir.

Riskli davranışları, alkol kötüye kullanımı, madde kullanma, sigara kullanma, hızlı ve ehliyetsiz araba kullanma, korunmasız cinsel ilişkiye girme, okuldan/ evden kaçma, kendine zarar verme, şiddet eğilimi gösterme, suç işleme eğiliminde olma gibi genel bir çatıda toplamak mümkündür. Bir davranışın riskli davranış olarak ele alınabilmesi için birden fazla kez denenmiş ve düzenli olması gerekmektedir. Ancak bazı istisnai davranışlarda bir kez bile denenmesi risk olarak kabul edilmektedir (Ögel, vd., 2007: 13-14).

Gullen ve diğerleri (2000), riskli davranışların altında yatanları saptamak amacıyla yaptıkları araştırmada, dört geniş risk alma davranışı grubunu ortaya çıkarmışlardır. Bunlar, heyecan arama davranışı (thrill- seeking), isyankâr davranış (rebellious), korkusuz davranışlar (reckless), antisosyal davranışlar (antisocial risk behaviours).

(1) Heyecan arama davranışı: Zorlayıcı davranışlar olmasının yanında sosyal olarak biraz daha kabul edilebilir davranışlardır. Tehlikeli sporlarla uğraşmak, sekse düşkünlük örnek verilebilir. Heyecan arama davranışlarının sonuçlarına bakıldığında ise kişi için çok olumsuz olmadığı görülmektedir.

(2) İsyankar davranış: Yetişkinler tarafından yapılması uygunken gençler tarafından yapıldıklarında onaylanmazlar. Olası sonuçları korkusuz davranışların sonuçları kadar zarar verici olmazlar ve genelde sosyal anlamda olumsuz sonuçlara sebep olurlar. Sigara içmek, alkol kullanmak, küfür etmek, eve geç gelmek gibi davranışlardır.

(3) Korkusuz davranışlar: Bu davranışların altında yatan sebep heyecan arama olsa da sağlıksal ve sosyal açıdan çok olumsuz riskler taşırlar. Alkollü ve kontrolsüz bir şekilde araba kullanma, korunmasız cinsel ilişkiye girme, madde kullanımı esnasında aynı iğneyi paylaşma gibi davranışlardır.

(4) Antisosyal davranışlar: Hem yetişkinler hem de gençler için sosyal açıdan uygun bulunmayan davranışlardır. Aldatmak, aşırı yemek yemek, diğer kişilere sataşmak gibi (Gullone, vd.,2000; Gullone ve Moore, 2000).

2.3.1. Risk Alma Davranışı Kuramları

Risk alma davranışı kuramları; bilişsel süreçleri açıklama, sosyal öğrenme süreci, sosyal bağlanma ve geleneksel değerlere bağlılık, kişilerarası özellikler ile tüm etkenlere bir arada vurgu yapan kuramlar olarak beş başlık altında toplanmaktadır (Petraitis, Flay ve Miller, 1995).

2.3.1.1. Bilişsel Nedenleri Açıklamayı Hedefleyen Kuramlar

Kişi, zihinsel süreçlerle yarar ve zarar hesabı yapmaktadır ve davranışı gerçekleştirip gerçekleştirilmeme konusunda karara varmaktadır. Kişinin yaptığı hesap sonucunda, yarar beklentisi ağır bastıysa davranışı gerçekleştirmektedir. Aksine, zarar beklentisi baskın geldiyse davranışı gerçekleştirmemektedir (Yılmaz, 2000).

Aşağıda bilişsel nedenleri açıklamayı hedefleyen kuramlar kapsamında karar alma yaklaşımı, nedenleştirilmiş eylem kuramı ve planlanmış davranış kuramlarına değinilecektir.

2.3.1.1.1. Karar Alma Yaklaşımı

Karar verme, seçenekler arasındaki belirsizliği ve şüpheyi azaltmak amacıyla aralarından en uygunun seçme süreci olarak tanımlanmıştır (Harris, 1998; Doğan, 2014).

Karar verme yaklaşımına göre, bireylerin değer ve inançları davranışlarını belirlemektedir. Bireylerin davranışlarını anlamak için ise karar verme süreçleri incelenmelidir (Marom, Austin vd., 1993; Akt: Yılmaz, 2000: 17-18).

Karar alma süreci beş aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamaları şu şekilde sıralayabiliriz:

1. Mümkün olan baskın seçeneğe karar verilmesi.

2. Her seçenekte takip edilecek olan adımların belirlenmesi.
3. Sonuçların istenme derecesinin değerlendirilmesi.
4. Alınan kararın sonuçlarının mümkün olasılığının değerlendirilmesi.
5. Mantık çerçevesinde bu basamakların birleştirilmesi.

Kişiler, bu beş basamaktaki koşulları göz önünde bulundurarak davranışının olumlu sonuçlanma ihtimalinin güçlü olduğunu düşündüklerinde söz konusu davranışını gerçekleştirmektedirler (Marom, Austin vd., 1993; Akt: Yılmaz, 2000: 17-18).

2.3.1.1.2. Nedenlendirilmiş Eylem Kuramı

Nedenlendirilmiş eylem kuramının öncülerinden, Ajzen ve Fishbein kişinin davranışlarının, inançlarından etkileneceğini öne sürmektedirler. Bu bağlamda, davranışı etkileyen süreç ise şöyledir:

1. Nedenlendirilmiş eylem kuramına göre, bireyin yapacağı davranış niyet ve kararlarından etkilenmektedir.
2. Niyetler tutumlardan etkilenmektedir, tutumları belirleyen ise faktör ise kişisel yarar ve bedel ilişkisidir. Yararlı davranışlar ve olumlu tutumlar birbirleriyle yakından ilişkilidir.
3. Kişi, karar verirken inançlarının etkisinde kalmaktadır. Sosyal normatif inançlar bireyin algı ve inançları yoluyla kararlarını da etkilemektedir. Ergenin yakın çevresindeki kişiler aynı davranışı gösteriyorsa ya da yakın çevresinde aynı davranış onaylanıyorsa ergenin de bu tür davranışları gösterme durumu artmaktadır (Petraitis, Flay ve Miller, 1995).

Süreç göz önüne alındığında, kişinin yarar bedel konusuna ilişkin tutumu, davranışı gerçekleştirip gerçekleştirmeyeceğine ilişkin niyetini belirlemektedir (Yılmaz, 2000)

2.3.1.1.3. Planlanmış Davranış Kuramı

Bu kuram daha çok davranışın altında yatan bilişsel sürece dikkat çekmektedir. Ajzen ve Fishbein, Nedenlendirilmiş eylem kuramının önemli kavramlarından olan inanç ve tutum kavramlarına ek olarak benlik yeterliliği (self-efficacy) üzerinde durmaktadırlar. Benlik yeterliliği, “davranışın tamamlanmasıyla ilgili algılar” ya da davranışın “yapılması güç ya da basit görülmesi” olarak tanımlanmaktadır. Benlik yeterliliği kavramının davranış üzerinde etkisi vardır. Birey, davranışıyla ilgili başarabileceğini hissettiğinde ya da başarılı olma beklentisi geliştirdiğinde o davranış için emek vermektedir. Birey davranışı gerçekleşmesi güç ya da yapılamaz olarak algılıyorsa o davranış için emek vermeyecektir (Petraitis, Flay ve Miller, 1995).

2.3.1.2. Sosyal Öğrenme Sürecini İçeren Kuramlar

Aşağıda sosyal öğrenme sürecini içeren kuramlar kapsamında sosyal öğrenme kuramı, sosyal bilişsel öğrenme kuramlarına değinilecektir.

2.3.1.2.1. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre, bireysel, davranışsal ve çevresel faktörlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda öğrenme gerçekleşir. Bireyler, model alarak ve gözlem yaparak öğrenmektedir. Bireyler riskli davranış gerçekleştirirken de model almanın etkisi büyüktür. Özellikle arkadaş çevresi ve ailesi bireyi doğrudan etkilemektedir ve bireyin davranışlarını şekillendirmektedir (Gürel, 2014).

2.3.1.2.2. Sosyal Bilişsel/ Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramında Bandura, davranışı etkileyen faktörlerden çevre ve kişiler arası ilişkilere ek olarak kişinin inançları ve olumlu pekiştireçleri dikkate alınmasının da davranış üzerindeki etkisini vurgulamıştır. Sosyal Öğrenme Kuramları gençlerin risk alma davranışını, risk alma davranışı sergileyen diğer bireylerin gözlemlenmesi, öğrenme ve taklit etme süreciyle açıklamaktadır. (Yılmaz, 2000).

2.3.1.3. Sosyal Bağlanma ve Geleneksel Bağlanma Kuramları

Aşağıda sosyal bağlanma ve geleneksel bağlanma kuramları kapsamında sosyal kontrol kuramı ve sosyal gelişimsel kuramlarına değinilecektir.

2.3.1.3.1. Sosyal Kontrol Kuramı

Sosyal kontrol kuramı na göre, toplumdaki bireyler yasadışı davranışta bulunma potansiyelinin olduğunu ve toplumun kontrolü sebebiyle topluma uyum sağlamaktadır. Walter ve Reckless'in ortaya attığı sosyal kontrol kuramında iç ve dış koruma kavramları sıkça kullanılmaktadır. Dış koruma bireyin okul, aile ve arkadaşlarıyla ilişkisi aracılığıyla gerçekleşir. Dış koruma, ergeni riskli davranışlardan korur. İç koruma kavramı ise benlik kontrolü, engellenme toleransı, baş etme becerileri, içgörü gibi kişisel özellikler ile bağlantılıdır (White, 1989).

Hirshi'ye göre ise toplumdaki her bireyin suç işleme potansiyeli vardır. Birey, sosyalleşme yoluyla topluma uyum sağlamaktadır. Uyumluluk birey ve toplum arasındaki bağlanma, verdiği kararlara uymak, katılım ve inanç olarak adlandırılan dört ana unsurdan oluşan bir bağ oluşumu ile gerçekleşmektedir. Bunlardan birincisi bağlanmadır; bireyin çevresindekilerle kurduğu duygusal bağ anlamına gelmektedir. İkincisi verdiği kararlara uymak,

kişilerin toplum normları ve geleneklerle olan ilişkilerini ve bireyin toplumun hedefleriyle uzlaşısı içinde olmasını ifade etmektedir. Üniversiteye gitmek ve yüksek statüde iş girmeyi istemek hedefler arasında sayılabilir. Üçüncüsü ise katılımdır. Sosyal çevrenin değerli gördüğü geleneksel faaliyetlere katılım anlamına gelmektedir. Dördüncüsü ise inançlardır. İnanç, bireyin topluma ait sosyal değerler sistemini benimsemesini ifade eder. Kuralları, bir toplumda ne kadar az insan benimserse, kurallara uymama olasılıkları da o kadar artmaktadır. Bu bakış açısı sosyal kontrol teorisinin temelini oluşturmaktadır. Toplumdaki genel değerlere ve normlara uyan kişi suça yönelmeyecektir. Aksi hallerde ise toplumdaki kuralları çiğneyecektir (Agnew, 1985; Akt: Yılmaz, 2000: 21).

2.3.1.3.2. Sosyal Gelişimsel Kuram

Sosyal bilişsel/ öğrenme kuramı, bireyin sosyal gelişimine ve gelişimi sırasında bireyi doğrudan etkileyebilecek etkenlere odaklanır. Bireyin her gelişimin döneminde birincil odaktaki grup değişmektedir. Örneğin, okul öncesi dönemde aile bireyi doğrudan etkilerken, ilköğretim döneminde okul ve öğretmen, ergenlik döneminde ise akran ilişkileri bireyin sosyal gelişimini doğrudan etkilemektedir. Bu kuram, ergenlerin risk alma davranışlarını da, risk alma davranışlarını sergileyen arkadaşların model alınması ve taklit edilmesiyle açıklamaktadır. Ayrıca, bireysel farklılıklara ve bunun sebeplerini vurguladığı için de oldukça önemlidir (Petraitis, Flay ve Miller, 1995).

2.3.1.4. Kişilerarası Özelliklerin Etkilerini İnceleyen Kuramlar

Aşağıda kişilerarası özelliklerin etkilerini inceleyen kuramlar kapsamında sosyal ekolojik model, kendi saygınlığını azaltma modeli, çoklu aşamalı sosyal öğrenme modeli ve aile etkileşim modellerine değinilecektir.

2.3.1.4.1. Sosyal Ekolojik Model

Sosyal ekolojik model, birey ile çevre arasında çift yönlü ve dinamik bir etkileşim olduğuna vurgu yapar (Gökler, 2008). Ergenler yüksek düzeyde stres yaşadıklarında yaşadıkları stresten kaçmak için riskli arkadaşlıklar kurdukları ve arkadaş grubu tarafından, risk almak için cesaretlendirildikleri ve ödüllendirildikleri görülmektedir (Yılmaz, 2019).

2.3.1.4.2. Kendi Saygınlığını Azaltma Modeli

Sosyal çevrelerinden olumsuz geri dönüşler alan ergenler düşük benlik saygısı ve zarar görmüş bir benliğe sahip olmaktadır. Sosyal çevresi tarafından reddedildiğini hisseden ergen geleneksel toplumdan uzaklaşarak topluma yabancılaşabilir ve riskli arkadaş gruplarıyla temasa geçebilmektedir (Petraitis, Flay ve Miller, 1995).

2.3.1.4.3. Çoklu Aşamalı Sosyal Öğrenme Modeli

Akers ve Simons ergenlerin madde kullanan akran gruplarına neden yöneldiklerini incelemişlerdir. Simons ve arkadaşları ergenlerin kişisel özelliklerini, madde kullanımının üç basamaklı modeli ile ifade etmektedirler.

1. Aşama: Bu aşama genelde alkol kullanımıyla başlar. Nedenleri şunlardır; aile bireylerinin sapmış davranışları, ilgili ve destekleyici olmayan ebeveyne sahip olma ve eğitim, aile, din gibi geleneksel ve uzun süreli değerleri önemsemeyen değerler sistemine sahip olma.

2. Aşama: Bu aşama riskli davranışlar sergileyen ergenlerde, madde kullanımı ve risk alma davranışı arasındaki ilişkisinin nedenleri ve sosyal becerilerdeki bozulmayla ilgilenilir.

3. Aşama: Riskli davranışın alışkanlığa dönüşmesinin nedenlerine odaklanır. Ailedeki bireylerde aynı davranışın gözlenmesi, arkadaş grubunun riskli davranışlara cesaretlendirmesi, ergenin yoğun stresli dönemden geçmesi ve yetersiz baş etme becerilerine sahip olması alışkanlığa dönmesinin sebepleri arasında sayılabilir.

Çoklu aşamalı öğrenme modeli, risk alma davranışına başlamayı dolaylı olarak etkileyebilecek değişkenler, kişisel özellikler ve riskli davranışı devam ettirmeye yönelik etmenler üzerinde durmaktadır (Petratis, Flay ve Miller, 1995; Akt: Deniz, 2011: 45).

2.3.1.4.4. Aile Etkileşim Modeli

Bu modele göre, özellikle anne-çocuk arasındaki ilişkide bağlanma temel etkidir. Aile etkileşim modeline göre, anne çocuk bağlanmasının nedenleri ve sonuçları şu şekilde sıralanmaktadır. Anne ve çocuk arasındaki bağlanma için nedenler; ebeveynlerin geleneksel değerlere sahip olması, ailenin psikolojik sağlamlığının güçlü olmasının yanında destekleyici ebeveynlik tutumuna sahip olmaları ve çocuk üzerindeki aile kontrolünün olması olarak belirtilmektedir. Anne ve çocuk bağlanmasının sonuçları; anne ve çocuk arasındaki ilişkinin güçlü olması, çocukta değerlerin benimsenmesi ve uyumlu ergen kişiliği, risk alma davranışı gösteren arkadaş gruplarından uzak durma şeklinde kendini gösterir. Ergen, ailesiyle ilişki kuramadığında aileden uzaklaşarak riskli davranışlar gösteren akran gruplarına yönelebilmektedir. Dolayısıyla anne ve çocuk arasındaki ilişkinin güçlü olması risk alma davranışını azaltırken anne ve çocuk arasındaki zayıf bağlanma, risk alma davranışını artırmaktadır (Yılmaz, 2000: 26).

2.3.1.5. Bütünleştirici Kuramlar

Aşağıda bütünleştirici kuramlar kapsamında problem davranış kuramı ve akran grupları kuramlarına değinilecektir.

2.3.1.5.1. Problem Davranış Kuramı

Jessor, riskli davranışlar gösteren ergenlerin, kendileri ve sosyal çevreleriyle ilgili ortak görüşleri, algıları ve değerleri gibi ortak özellikleri olduğundan söz eder. Akademik başarıya önem vermeyen, öz saygısı düşük olan ve problemlili davranışları olumlu gören ergenlerin diğer ergenlere göre riskli davranışları gösterme eğilimleri daha fazladır. (Alexander vd., 1990; Akt: Gülgez, 2007: 17). Kurama göre problemlili davranış: içinde yaşadığı kültürün yasa ve normlarına uymayan, otoriteye karşı gelen, toplumsal kurallar çerçevesinde problem olarak tanımlanan davranışlardır (Gençtanırım ve Ergene, 2014).

Jessor ve Jessor (1977)'a göre, ergenler birtakım kazançlar sağlamak amacıyla riskli davranışları bilinçli olarak gerçekleştirmektedirler. Bu kazançlar;

1. Yaşamlarını kontrol etme,
2. Yetişkinlerin kurallarına ve toplumsal geleneklere karşı gelme,
3. Kaygı, engellenmişlik, yetersizlik ve başarısızlık duyguları ile başa çıkma,
4. Sosyal çevresinde kabul görme ve akranlarına kimliğini kanıtlama,
5. Kişisel kimliğini doğrulama,
6. Büyümesini ilan etme ve gelişimsel açıdan genç-yetişkinliğe geçişi olarak sıralanabilir (Jessor ve Jessor, 1977; Akt: Gonzalez vd., 1994).

Problem davranış modelleri, daha fazla uğraşma fırsatı ve kişisel savunmasızlığın olması risk faktörlerindendir. Ergen için, madde kullanan sosyal çevre, madde kullanma fırsatı ve uyuşturucu kullanımı konusunda akran baskısı risk faktörleridir. Koruyucu faktörler ne kadar fazlaysa riskli davranışlara yönelim de o kadar az olacaktır (Donovan, 2005).

2.3.1.5.2. Akran Grupları Kuramı

Akran grupları kuramına göre, riskli davranışların temel nedeninin akran gruplarıdır. Kişinin tutumlarının arkadaş seçimini ve sosyal çevresini etkilediğini vurgulamaktadır. Bu kuram ayrıca akranlarla ilişkiyi sosyal yapılar (yaşadığı çevre, aile yapısı.. vb), psikolojik özellikler (kişilik özellikleri, psikolojik sağlamlık düzeyi.. vb), tutum ve inançlar, sosyal çevresinden insanlarla gerçekleştirilen bağlanma düzeyi (aileye az bağlanma, düşük dini katılım ve okulu sevmeme.. vb) gibi bağların risk alma davranışı üzerinde belirleyici olduğunu belirtmektedir (Petraitis, Flay ve Miller, 1995).

2.3.2. Risk Alma Davranışı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde, ilgili alanyazında risk alma davranışının farklı değişkenlerle incelendiği çalışmalar yurt dışında ve yurt içinde yapılan çalışmalar olmak üzere iki bölümde ele alınmaktadır.

2.3.2.1. Yurt Dışında Risk Alma Davranışıyla İlgili Yapılan Çalışmalar

Arnett ve Balle-Jansen (1993) tarafından yapılan çalışmada, risk alma davranışları, heyecan arama davranışları ve anne-baba ilişkileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 1053 ergen katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda, gençlerde 18-20 yaşlarında alkollü araba kullanma oranı %15 bulunmuştur. Ayrıca, madde kullanımının 16-20 yaşlarında, 12-15 yaşlarına göre artış gösterdiği ve sigara bağımlılığının 12-13 yaşından sonra arttığı bulunmuştur. Son olarak ise cinsiyet ve risk davranışı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Loeber ve diğerleri (1998), ebeveyn sapan davranışları ve tutumu ile ergenlerin risk alma davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonunda, anne ve babanın riskli davranışları ile (ebeveynin madde kullanımı, ebeveynin antisosyal tutumu gibi) ergenlerin riskli davranışları ilişkili bulunmuştur.

Gullone ve Moore (2000) yaptıkları çalışmada, belirli bir risk veya kişilik faktörüne odaklanmak yerine, ergen risk alma davranışı ve kişilik faktörleri arasındaki ilişkiyi kapsamlı bir şekilde incelemişlerdir. Çalışmaya 11-18 yaşları arasında 459 öğrenci katılım göstermiştir. Çalışma kapsamında, dört alandaki riskli davranışlarla ilgili bilgi veren (heyecan arama, korkusuz riskli davranışlar, isyankar riskli davranışlar ve antisosyal riskli davranışlar) Ergen Risk Alma Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, ergenlerde yaşla birlikte risk alma davranışlarının da arttığı ve erkeklerin kadınlara göre daha fazla riskli davranışlarda bulundukları görülmüştür. Ayrıca, davranışı riskli olarak algılayan ergenler, davranışı risksiz algılayan ergenlere göre daha az risk aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Risk yargılarının ise riskli davranışları (özellikle korkusuz ve isyankâr riskli davranışları) başarılı bir şekilde yordadığı görülmüştür.

Moore, Gullone ve Konstanski (1997) yaptıkları çalışmada, ergenlerin risk alma davranışlarını kategorize etmişlerdir. Çalışmaya toplamda 570 ergen katılım göstermiştir. Çalışma sonucunda, sigara içme, alkol kullanma, tehlikeli araba kullanma, madde kullanma, suç işleme, riskli spor davranışlarında bulunma, antisosyal davranışlar, isyankarlık, okuldan kaçma ve riskli cinsel aktivitelerde bulunma olmak üzere toplamda 10 kategori saptanmıştır.

Dworkin (2005) Minnesota'da üniversite öğrencilerinin risk alma yaşantılarını incelemiştir. Niteliksel araştırma, 20 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, risk alma ile deneyimleme arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Risk alma ve deneyim kavramının görüşmeye katılan neredeyse her öğrenci tarafından farklı ifade edildiği görülmüştür.

Magar ve diğerleri (2008) öz düzenleme ve risk alma davranışını incelemişlerdir. Araştırmaya toplamda 134 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Katılımcılara, duygu düzenleme (Duygu Düzenleme Anketi), bilişsel düzenleme (Ardışık Anket) ve risk alma (Sigara İçme ve Alkol Kullanım Anketi, Gençlik Karar Verme Anketi, Benthin Risk Algılama Ölçütü) ile ilgili ölçekler uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, varsayımsal öykülerde tasvir edilen riskli etkinliklerin daha fazla onaylanması (örneğin, hırsızlık) ve aşırı alkol tüketimi ile ilişkili riskli davranışların onaylanması, zayıf bilişsel öz düzenleme ile bağlantılı bulunmuştur. Ayrıca, duygu düzenleme azaldıkça sigara içmek gibi riskli davranışların yanı sıra kavga ve tartışma gibi alkolden kaynaklanan sorunlu davranışların arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Popham, Kennison ve Bradley (2011), genç yetişkinlerde heyecan arama, yaş ayrımcılığı (yaşlanmanın kötü ve negatif sonuçları olduğunu düşünme) ve risk alma davranışı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya toplamda yaş ortalaması 19 olan 475 katılımcı katılmıştır. Araştırma sonucunda, heyecan arama davranışı ve yaş ayrımcılığı davranışlarıyla risk alma davranışları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

2.3.2.2. Yurt İçinde Risk Alma Davranışıyla İlgili Yapılan Çalışmalar

Türkiyede de risk alma davranışlarının çeşitli değişkenlerle ele alındığı görülmüştür. Örneğin, Esen (2003) tarafından yapılan çalışmada, akademik başarı ve yaş değişkenlerinin lise öğrencilerinin risk alma davranışlarını ne derece yordadığını incelemiştir. Çalışmaya, 15-18 yaş aralığında 684 lise öğrencisi katılım sağlamıştır. Çalışma sonucunda, akademik başarının, risk alma davranışını negatif yönde anlamlı olarak yordadığı, akran baskısı ve yaş değişkenlerinin ise risk alma davranışını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Ayrıca, akran baskısı, akademik başarı ve yaş değişkenlerinin birlikte ele alındığında risk alma davranışının %54'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gülgez (2007) tarafından yapılan yüksek lisans tez çalışmasında lise öğrencilerinin olumsuz risk alma davranışlarını psikolojik belirtiler, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda, erkek öğrenciler ve kız öğrenciler kıyaslandığında, erkek öğrencilerin kızlara göre daha fazla toplam olumsuz risk alma davranışı sergiledikleri ve yaşla

birlikte toplam olumsuz risk alma davranışlarının da arttığı görülmüştür. Alkol kullanımının ise yaş düzeyi yükseldikçe arttığı ve erkek öğrencilerin kızlara göre daha sık alkol kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Anksiyete, düşmanlık, somatizasyon ve olumsuz benlik düzeyi yüksek öğrencilerin daha sık olumsuz risk alma davranışına yöneldikleri görülmüştür.

Çamur ve diğerleri (2007), üniversite öğrencilerinin sigara, alkol ve bağımlılık yapıcı madde kullanımı, cinsel yaşam, kişisel güvenlik ve şiddete ilişkin bazı riskli davranışlarını saptamak amacıyla çalışma yapmışlardır. Katılımcıların, %65,6'sı en az bir defa sigara, %65,4'ü alkol, %6,6'sı bağımlılık yapıcı madde denediğini ifade etmiştir. Çalışma sonucunda, kadınlara göre erkekler 2,1 kez daha fazla güvensiz davranışlarda bulunurlarken, evde ailesi ya da akrabası ile yaşayanlara göre, evde arkadaş/kardeşle yaşayanların 2,1 kez, evde yalnız yaşayanların 3,0 kez ve yurttan yaşayanların 2,1 kez daha fazla riskli davranışlarda bulunduğu saptanmıştır. Bu bağlamda, kişilerin yaşadıkları yerin risk alma davranışları üzerinde önemli etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Odacı (2012), üniversite öğrencilerinde sorunlu internet kullanımını açıklayan değişkenler olarak risk alma davranışı ve akademik öz-yeterlik kavramlarını incelemiştir. Araştırmaya toplamda 556 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, problemli internet kullanımı ile riskli davranışlar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkiye saptanmıştır.

Karaca (2019) tarafından yapılan yüksek lisans tez çalışmasında internet bağımlılığının, yenilik arama ve risk alma davranışı ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya toplamda 476 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, antisosyal davranışlar, alkol kullanımı, madde kullanımı, intihar eğilimi, beslenme alışkanlıkları, okul terki ve madde kullanımı alt ölçekleri ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sigara kullanımı ile internet bağımlılığı arasında ise pozitif ama zayıf bir ilişki bulunmuştur.

2.4. Algılanan Anne-Baba Tutumları

Ana- baba tutumlarıyla ilgili çeşitli yaklaşımlar vardır. Ancak bu araştırmada ana-baba tutumları, çocuğa karşı gösterilen sevgi ve ilgi ayrıca çocuğa verilen tüm tepkiler ele alınarak, “Baskıcı ve otoriter”, “Demokratik” ve “Aşırı hoşgörülü ve koruyucu” olmak üzere üç temel boyutta ele alınmıştır.

Baskıcı ve otoriter anne baba tutumu, bu tutumdaki ana-baba çocuğa karşı olan sevgisini pekiştireç olarak kullanır. Çocuk istedik davranışları gerçekleştirdiğinde sevgi görür aksi halde cezalandırılır. İstenen davranışlar ise toplum normları ve geleneklerce belirlenen davranışlardır. Ana baba mutlak itaat ister katı ve acımasızdır. Çocuğun duygu ve düşüncelerini

önemsemeksizin istek ve emirlerinin tartışılmadan kabul görmesini ister. Bu yüzden baskıcı ve otoriter bir ailede büyüyen çocuğun kendini gerçekleştirme ihtimali oldukça düşüktür (Kuzgun, 1972). Ayrıca baskıcı ve otoriter tutumda büyüyen çocuk cezalandırılarak denetlenmeye çalışılır. Bu yüzden belirsizliğe karşı tahammülsüz ve çekingen çocuklar olmaktadır (Yavuzer, 2013).

Baskıcı ve otoriter anne baba tutumunda çocuğun ilgi ve istekleri önemsizdir. Sürekli kurallar koyulur ve çocuktan uyması beklenir. Bahsedilen ortamda büyüyen çocuklar sürekli olarak engellenmişlik duygusu yaşarlar kızgınlıklarını ifade edemezler. Bunun sonucunda da küçük olaylara bile öfke patlamaları ve saldırganlık davranışları gösterebilmektedirler (Aktaş, 2011). Katı bir disiplin ile yetişen çocuk, dışarıdan bakıldığında terbiyeli ve itaat eden bir birey gibi gözükse de kızdığı durumları ifade edemeyen ve oldukça içe kapanık bir birey olmaktadır (Yavuzer, 2003).

Aşırı otoriter ebeveynler çocuklarını sürekli eleştirirler. Böylece çocuğun özgüveninin tamamen kaybolmasına sebep olurlar. Bu çocukların özgüveni oldukça düşüktür ve kendilerine ilişkin olumsuz benlik algıları olmaktadır. Çocuk, yaptığı her işte başarısız hisseder ve kendisini acımasızca eleştirir. Baskıcı ve Otoriter tutumla büyüyen birey, suçluluk ve tersizlik duygularının sonucunda madde kullanımına yönelebileceği de ön görülmektedir (Kuzgun ve Eldeklioğlu, 1999). Ayrıca, sürekli engellenmişlik ve çaresizlik hisleriyle büyüyen çocuk toplumda kendini ezilen olarak görmeye başlar. Bu nedenle çocuk tümüyle benliğinden uzaklaşır ya da aşırı silik bir karakter olmaktadır (Yavuzer, 2003).

Demokratik anne baba tutumu, çocuğun duygu ve düşüncelerine önem verilen, çocuğa karşı koşulsuz kabul gösterilen, aileyi ilgilendirilen konularda çocuğunda fikrini sunmasına fırsat verilen, çocuğun başarılarının takdir edildiği, çocuğun ilgi, yetenek ve isteklerinin önemsendiği ebeveyn tutumudur (Özdemir, 2012). Demokratik tutumu benimseyen anne babalar çocuklarına karşılıksız sevgi vermelerinin yanı sıra çocuklarının istek ve ihtiyaçlarına her zaman duyarlı davranmaktadırlar. Çocuğun aldığı kararlar aile tarafından destek görmektedir ve ailenin çocukla iletişimi oldukça kuvvetlidir (Eldeklioğlu, 1996). Demokratik tutumu benimseyen ebeveynler çocuklarının istek ve ihtiyaçlarına karşılık verirken aynı zamanda çocuğu belli çerçevede özgür bırakmaktadırlar. Bu bağlamda, demokratik tutumla büyüyen çocukların sorumluluk duygularının geliştiği ve çocuğun kişilik gelişimi açısından en faydalı tutum olduğu söylenebilir (Özdemir, Özdemir, Kadak ve Nasıroğlu, 2012).

Yukarıda bahsedilenlere ek olarak, demokratik bir aile ortamında büyüyen çocuklar kendine ve çevresine karşısaygılı, sınırlarını bilen, sosyal çevresinde faydalı ilişkiler kurabilen, yaratıcı, girişken, kendine güvenen, çevresine hoşgörülü, fikirlerini ifade ederken sorun

yaşamayan, benlik saygısı yüksek olan bireyler olarak yetişirler (Yılmaz, 2007). Demokratik bir aile içinde yaşayan ergenler ise sosyal çevrelerinde kendilerini ifade etmekte zorlanmazlar ve sosyal ilişkilerinde sevgi dolu olmaktadır (Yavuz, 1990).

Kulaksızoğlu (2004)'na göre, demokratik tutuma sahip anne babalar, çocuklarının kendilerinden ayrı biricik olduklarını kabul ederler ve bağımsız bireyler olmaları için çocuklarını yüreklendirirler. Böylece, çocukların kendini gerçekleştirme yolunda ilerleyecekleri ve sağlıklı bireyler olarak büyüyecekleri kabul görmektedir.

Aşırı hoşgörölü ve koruyucu anne baba tutumu, bu tutumdaki ana-babalar çocuğa karşı abartılı sevgi ve aşırı koruyuculardır. Bunun sonucunda ebeveynler sebepsiz yere aşırı kaygılılardır. Çocuklarının sürekli tehlike içinde koruyup kollanmaya muhtaç olduklarını düşürler. Aşırı korunan çocuk, bağımlı kişilik özellikleri geliştirebilir (Kulaksızoğlu, 2004). Aşırı hoşgörölü ve koruyucu anne baba tutumuyla yetişen çocuklarda demokratik anne baba tutumundan farklı olarak, çocuklarına sonsuz özgürlük verirler ve denetlemezler. Bu yüzden ihmal etme derecesinde hoşgörölü gösterirler. Aileler kural koymakta oldukça zorlanmaktadır kural koyduklarında ise genelde tutarsız davranmaktadırlar (Yavuz, 2005).

Ailenin merkezinde çocuk vardır ve çocuğun verdiği kararlara müdahale etmezler. İstekleri sürekli yerine getirilen çocuklar ebeveynlerini model olarak almazlar ve ihtiyaçlarını gidermekte araç olarak görmektedirler (Aydoğmuş vd., 2001). Aşırı hoşgörölü ve koruyucu aileler çocuklarına sorumluluk vermek yerine kendileri yapmaktadırlar. Bu ortamda büyüyen çocuklar sorumluluk alamaz ve özgüvenleri düşüktür. Bu yüzden sosyal ilişkilerinde aşırı bağımlı olmaktadır (Yavuz, 2005). Aşırı hoşgörölü tutumla büyüyen çocuk çevresindeki diğer insanlardan da aynı hoşgörölüyü beklemektedirler. Bunun sonucunda sosyal ilişkilerinde problemler yaşarlar (Yavuz, 2013). Ayrıca, bu çocuklarda karar verememe, düşük psikolojik sağlamlık, dikkatsizlik, saldırganlık ve düşük sorumluluk bilinci gözlenebilmektedir (Eldeklioğlu, 2004).

2.4.1. Anne-Baba Tutumu ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde, sırayla yurt dışı ve yurt içi alanyazında anne baba tutumuna yönelik gerçekleştirilmiş olan bazı çalışmalara değinilmektedir.

2.4.1.1. Yurt Dışında Anne Baba Tutumu ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Wolfradt ve diğerleri (2003), ergenlerde algılanan anne-baba tutumu, duyarsızlaşma, kaygı ve başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya liseye devam

eden 276 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonunda, ebeveynlerin yaptığı psikolojik baskının duyarsızlaşma ve sürekli kaygı ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, algılanan ebeveyn tutumunun sıcaklığı başa çıkma ile ilişkili bulunmuştur. Otoriter ebeveynlik stiline sahip grup, kişiselleşme kaygısından daha yüksek puanlar gösterdiği görülmüştür. Ayrıca anne ve babanın koruyucu ve izin veren ebeveyn tarzına sahip gruplar, sorun çözme becerilerinde en yüksek puanları göstermektedir.

Adalbjarnardottir ve Hafsteinsson (2003) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerde algılanan ebeveyn tutumu ve madde kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya, 14-17 yaşları arasında 347 genç katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, anne babasını otoriter olarak algılayan katılımcıların çeşitli maddelere daha fazla yöneldiği görülmüştür.

Kawamura, Frost ve Harmast (2002), algılanan anne baba tutumu ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 345 lise öğrencisi katılım göstermiştir. Genel olarak, sert ve otoriter ebeveynlik tarzları, mükemmeliyetçiliğin uyumsuz tarzlarıyla ilişkili bulunmuştur,. Mükemmeliyetçiliğin uyumlu bileşeni ise kadınlar için daha yüksek not ortalamaları ile ilişkili iken erkekler için ilişkili olmadığı görülmüştür.

Kritzas ve Grobler (2005), ergenlerde algılanan anne baba tutumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya yaş ortalaması 17 olan 360 birey katılım sağlamıştır. Otoriter anne baba tutumu her iki cinsiyet için de psikolojik sağlamlıkla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, babaların otoriter stilleri ile duygu odaklı başa çıkma stratejileri arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, otoriter ve sert ebeveyn tarzlarının psikolojik bozukluklarla yakından ilişkili olduğu görülmüştür.

Lavasani ve diğerleri (2011), algılanan anne baba tutumu, sosyal destek ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya toplamda 398 kız öğrenci katılım sağlamıştır. Bulgulara göre, otoriter ve baskıcı anne baba tutumu ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Lobera, Lios ve Casals (2011), yeme bozuklukları ve ebeveyn tutumlarını incelemişlerdir. 70 yeme bozukluğu hastasından oluşan bir örnekleme farklı algılanan ebeveynlik tarzları, öz saygıları, farklı psikolojik ve psikopatolojik değişkenleri, baş etme stratejileri ve yeme bozukluğu ile ilgili bazı değişkenler değerlendirilmiştir. Hastaların % 8.6 ile % 12.9'u ebeveynlerinin tarzlarını ihmalciler olarak algılamaktadır. Tedavi sırasında babaların rolü, babanın tutumunu temelde yüksek ilgi ve düşük kontrole dayalı olarak algılayan hastalar açısından değişim gözlenmiştir.

Raboteg-Saric ve Sakic (2013), ebeveynlik tarzları ve arkadaşlık kalitesinin benlik saygısı, yaşam doyumu ve mutlulukla ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmaya 401 lise öğrencisi katılım göstermiştir. Sonuçlar, hem algılanan ebeveynlik tarzının hem de arkadaşlık kalitesinin ergenin psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli etkileri olduğunu, arkadaşlık kalitesi ve ebeveynlik stiline etkileşiminin etkilerinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Annelerini demokratik ve izin verici olarak algılayan ergenler, annelerinin otoriter olarak algılayan ergenlere göre daha yüksek benlik saygısı ve yaşam doyumuna sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca annelerini hoşgörülü gören ergenler, otoriter annelere göre daha mutlu olduğu görülmüştür. Babalarını aşırı hoşgörülü ve izin verici olarak algılayan ergenler, değerlendirilen tüm iyi oluş göstergelerinde, babaları otoriter olan ergenlere göre daha yüksek sonuçlar gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca, kaliteli arkadaşlığa sahip ergenlerin daha fazla mutluluk, yaşam doyumu ve özgüvene sahip oldukları görülmüştür.

Mensah ve Kuranchie (2013), anne baba tutumunun çocukların sosyal gelişimine etkisini incelemişlerdir. Çalışmaya, ergenlik çağındaki 480 öğrencisi ve 16 öğretmen katılım göstermiştir. Araştırmanın sonucunda, ebeveynlerin çoğunun çocuklarının yetiştirilmesinde demokratik ebeveyn tutumunu benimsedikleri görülmüştür. Ayrıca, ebeveyn tutumunun öğrencilerin sosyal gelişimi üzerinde etkisi olduğu da araştırmanın bulguları arasındadır. Muhakeme, anlayış, fikir birliği ve güvene dayalı demokratik ebeveynliğin sosyal davranışa yol açtığı, katı kurallara, zorlamaya, tehditlere, sözlü ve fiziksel cezalara dayanan otoriter ebeveynliğin anti sosyal davranışla sonuçlandığı görülmüştür.

Jaureguizar ve diğerleri (2018), algılanan anne baba tutumu ve ergenlerin uyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya, 12-16 yaş arasında 1285 öğrenci katılım sağlamıştır. Ergenlerin okul uyumsuzluğu ve ebeveynlik tarzı algısında yaşa göre farklılıklar bulunmuştur. Dahası, az ebeveyn sıcaklığı algısı daha yüksek olan katılımcılarda klinik düzeyde uyumsuzluk ve okula uyum sağlayamama görülmüştür. Ebeveyn kontrolü ne kadar düşüğe, klinik uyumsuzluğun o kadar büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak, elde edilen sonuçlar, anne ve babaların ebeveynlik tarzları arasındaki etkileşimin sadece klinik uyumsuzluk için önemli olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, ebeveyn tutumunu ilgisiz ve otoriter olarak algılayan öğrencilerin yüksek düzeyde okula uyum sorunları yaşadıkları görülmüştür.

2.4.1.2. Yurt İçinde Anne Baba Tutumu ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Türkiyede de anne baba tutumu kavramının bazı çalışmalarda ele alındığı görülmektedir. Örneğin, Erkan (2002), ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ana- baba tutumları ve ailede görülen risk faktörlerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ana-baba tutumlarının, olumsuz değerlendirilmekten korkma puanları ile sosyal kaçınma ve huzursuzluk puanları

arasında pozitif yönde anlamlı fark bulunmuştur. Koruyucu-talepkar ve otoriter ana baba tutumlarına sahip öğrencilerin, olumsuz değerlendirilmekten korkma ve sosyal kaçınma ve huzursuzluk ölçeklerinden yüksek puan aldıkları, demokratik ana-baba tutumuna sahip öğrencilerin ise olumsuz değerlendirilmekten korkma ile sosyal kaçınma ve huzursuzluk ölçeklerinden düşük puan aldıkları gözlenmiştir.

Eraslan (2010) algılanan ana-baba tutumlarına göre sınav kaygısının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırmaya 211 lise son sınıf öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, ana tutum özelliklerine göre sınav kaygısı puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Baba tutumuna göre ise öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinde bir farklılık tespit edilmemiştir.

Sümer ve diğerleri (2010) Türkiye’de yapılmış ebeveyn tutum ve davranışlarının psikolojik etkilerine ilişkin yayınlanmış çalışmaları derleyip genel olarak incelemişlerdir. Türkiye’den olan, herhangi bir ulusal ya da uluslararası bilimsel bir dergide yayınlanan 34 yayın seçilmiştir. Baskı, disiplin ve aşırı koruyuculuğa ebeveyn tutum ve davranışlarına maruz kalan çocuk ve ergenlerin üzerindeki etkileri tutarlı olarak olumsuz; demokratik ve kabul edici tutum ve davranışların etkileri ise tutarlı olarak olumlu bulunmuştur.

Kayaalp ve Gündüz (2018) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin anne baba tutumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü incelenmiştir. Çalışmaya, 1144 lise öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, otoriter anne baba tutumu ile problem çözme becerilerinin alt boyutları (probleme olumsuz yaklaşma ve yapıcı problem çözme) arasındaki ilişkiye benlik saygısının aracılık ettiği görülmüştür.

2.5. Öz-şefkat ve Diğer Değişkenlerle İlgili Yapılan Çalışmalar

Rendon (2006) doktora tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinde alkol kullanımının anlaşılması amacıyla bilinçli farkındalık (mindfulness), öz-şefkat ve psikolojik belirtileri incelemiştir. Araştırmaya Austin'deki Texas Üniversitesi Eğitim Psikolojisi Konu Havuzundan 300 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda, alkol kullanımının psikolojik belirtiler, öz şefkat ve özsaygı ile negatif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca, öz-şefkatin psikolojik sağlığı mindfulness tan daha güçlü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Brooks ve diğerleri (2012), problemlili alkol kullanan hastaların öz-şefkat düzeylerini incelemişlerdir. Bu çalışma, yüksek öz-şefkat düzeyinin tedaviye girişte düşük depresyon, anksiyete ve alkol kullanımıyla ilişkili olup olmayacağını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya, alkol ve madde tedavi servisinde 15 haftalık klinik değerlendirmeyi tamamlayan hastalar katılım göstermiştir. Çalışmanın başlangıcında,

katılımcılar genel popülasyona göre depresyon, anksiyete, stres, alkol kullanımı açısından anlamlı düzeyde daha yüksek ve öz-şefkat açısından daha düşüktü. 15 haftalık programın sonunda, öz-şefkat, mindfulness, öz-sevecenlik ve ortak paylaşımların bilincinde olma düzeylerinde artış gözlenirken öz eleştiri, izolasyon ve aşırı özdeşleşmede önemli ölçüde azalma gözlemlenmiştir.

Miron ve diğerleri (2014) üniversite okuyan kız öğrencilerde çocuklukta istismara uğrama ve problemlili alkol kullanımında öz-şefkatin rolünü incelemişlerdir. Araştırmaya toplamda 667 problemlili alkol tüketimi riski taşıyan üniversite öğrencisi kadın katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, çocuklukta cinsel istismar ve çocuklukta yaşanan fiziksel istismarın daha sonraki yıllarda yaşanan problemlili alkol kullanımıyla doğrudan ilişkili bulunmuştur. Çocukluk çağı duygusal istismar öyküsü ise düşük öz-şefkat düzeyi yoluyla problemlili alkol kullanımı ile dolaylı olarak ilişkili bulunmuştur.

Ahmed ve Bhutto (2016), ebeveynlik tarzları ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 116 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, otoriter ve aşırı hoşgörülü ebeveyn tarzları ve öz-şefkat arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ebeveynlik stilleri ve öz-şefkatin alt ölçekleri arasındaki çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre ise izin verici ebeveynlik stili ile izolasyon arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulunmuştur.

Phelps ve diğerleri (2018), öz-şefkat ve riskli madde kullanım bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya katılan 477 katılımcının yaş ortalaması 31'dir. Genel olarak, katılımcıların % 89'u yaşamları boyunca uyuşturucu ve / veya alkol kullandığını bildirdi. Madde kullanımı riski, düşük risk (%52), orta risk (%37) ve yüksek risk (%11) olarak dağılım göstermiştir. Düşük risk grubunda olanların öz-şefkat puanları, yüksek risk grubunun puanlarından daha yüksek bulunmuştur.

Akgün (2019) yüksek lisans tez çalışmasında ermeni grubunda algılanan ebeveyn stilleri ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Türkiye'de yaşayan 162 (%35,6) ve 293 kadın (% 64,4) olmak üzere toplamda 455 Ermeni birey çalışmaya katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre ise demokratik ebeveyn tutumunun daha yüksek düzeyde öz-şefkat ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumunun daha düşük düzeyde öz-şefkat ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Wisener ve Khoury (2020) öz-şefkatin alkol ve marihuana ile ilgili problemlilerle başa çıkma güdüleriyle olumsuz bir şekilde ilişkili olup olmadığını incelemişlerdir. Çalışma iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci çalışmaya 174 lisans öğrencisi katılırken, ikinci çalışmaya ise 165 lisans öğrencisi katılım sağlamıştır. Birinci çalışmada, eğilimsel öz-şefkatin, anksiyete ve

depresyonla başa çıkmak için alkolle ilişkili problemlerle olumsuz bir şekilde ilişkili olup olmadığını incelemişlerdir. İkinci çalışmada ise eğilimsel öz-şefkatin başa çıkma güdümlü marihuana kullanımı yoluyla marihuana ile ilgili problemlerle olumsuz bir şekilde ilişkili olup olmadığını incelemişlerdir. Birinci çalışmada, eğilimsel öz-şefkatin, anksiyete ile başa çıkmak için alkolle ilgili problemlerle negatif yönde anlamlı ilişkili olduğunu, ancak depresyonla ilişkili olmadığı görülmüştür. İkinci çalışmada ise eğilimsel öz-şefkatin, başa çıkma güdümlü marihuana kullanımı yoluyla marihuana ile ilgili sorunlarla negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alkol kötüye kullanımı genellikle kronik bir sorundur ve tedaviye rağmen tekrarlama sık olarak görülür. Alkol kötüye kullanımı için potansiyel koruyucu faktörlerden biri, öz-sevecenlik, ortak paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalığı içeren öz-şefkattir. Garner ve ark (2020), madde kullanım bozukluğu tedavisindeki erkek ve kadınlardan oluşan 62 kişilik bir örnekleme öz-şefkat ve alkol kullanımının ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, öz-şefkatin sadece bilinçli farkındalık (mindfulness) boyutu alkol kullanımının zaman içinde azalmasıyla ilişkili bulunmuştur.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin algılanan anne baba tutumu, risk alma düzeyleri ve alkol kullanımı açısından bir farklılık olup olmadığını karşılaştırmak için genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 1994).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini üniversite ikinci ve üçüncü sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini oluşturan kişiler, Mersin’de bir devlet üniversitesinin ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinden seçkisiz küme örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir.

Araştırmanın örneklemine 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Mersin Üniversitesine bağlı olan dört yıllık fakültelerde örgün eğitim görmekte olan öğrenciler çalışma grubuna dâhil edilmiştir. İlgili fakülteler, Eğitim, Fen-Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, Mühendislik, Güzel Sanatlar, İlahiyat ve Turizm Fakülteleridir. Örneklemin 454’ü (%69) kadın ve 204’ü (% 31) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Bölümlere göre incelendiğinde öğrencilerin, 90’ı (%13,7) Sosyoloji, 131’i (%20) Mühendislik, 64’ü (%9,7) Türk Dili Ve Edebiyatı, 62’si (%9,4) Sınıf Öğretmenliği, 35’i (%5,3) Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik, 57’si (%8,7) İşletme, 98’i (%14,9) Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri, 62’si (%9,4) Turizm Rehberliği, 20’si (%3) İlahiyat ve 39’u (%5,9) Resim Bölümlerinde öğrenim görmektedir. Sınıf düzeyine göre incelendiğinde ise, öğrencilerin 300’ü (%45.6) ikinci ve 358’i (%54.4) üçüncü sınıfta öğrenim görmektedir.

Anabilim dallarından gerekli izinlerin alınmasının ardından uygulamanın yapılacağı gün, yukarıda adları yer verilen bölümlerde olan öğrenciler ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Toplamda 700 anket dağıtılmıştır. Toplanan anketler arasından 658 veri girişi yapılmış ve bunlardan 42 öğrencinin herhangi bir işaretleme yapmadığı gözlemlendiği için veri girişi yapılmamıştır. Dolayısıyla analizler 658 öğrenciden toplanan veri ile gerçekleştirilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte “Öz Anlayış Ölçeği”, “Risk Alma Ölçeği” ve “Alkol Kullanım Bozukluklarını Tanıma Testi” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form, öğrencilerin cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri bölüm, sınıf düzeyi, algılanan ana-baba tutumu, akademik değerlendirme, kardeş sayısı, gelir durumu ve yetiştiği yer ile ilgili temel bilgileri elde etmeye yönelik olarak hazırlanmıştır.

3.3.2. Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Öz-Anlayış Ölçeği'nin (Self-Compassion Scale) orijinal formu, Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir ve Budist öz-şefkat yapısına dayanmaktadır. Öz-Anlayış Ölçeği'nin Orjinali 26 maddeden oluşmaktadır. Alt ölçekleri ise öz-sevecenlik, öz-eleştiri, insanlığın ortak deneyimleri, yalıtılmışlık, farkındalık ve aşırı özdeşleşme olmak üzere toplamda 6 tanedir. Altı alt ölçeğin, üçü (öz-sevecenlik, insanlığın ortak deneyimleri, farkındalık) pozitif özellikleri yansıtırken; diğer üçü ise (öz-eleştiri, yalıtılmışlık, aşırı özdeşleşme) negatif özellikleri yansıtmaktadır. Öz-Anlayış Ölçeği'nin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi, altı alt ölçek faktörü arasındaki ilişkiyi açıklayan üst düzey bir öz-şefkat faktörünü modellemek için kullanılmıştır. Alt ölçekler için ise bu değer .78 ve .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam puanının test-tekrar test güvenirliği .93 olarak hesaplanmıştır. Her bir alt ölçeğin ortalamasını alarak ve alt ölçekleri toplayarak toplam öz-şefkat puanı hesaplanır (Neff, 2003b).

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-Anlayış Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ise Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinali ve Türkçe formların anlaşılmasının arasında pozitif korelasyon olduğu görülmüştür ($r=.96$, $p<.001$). Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği'nin (ÖZAN) madde toplam korelasyon tablosunda değeri .30'un altında olan 2 tane madde ölçekten çıkartılmıştır. Bunun sonucunda toplamda 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Öz-Anlayış Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu .83 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır.

Öz-Anlayış Ölçeği, 5'li Likert tipi bir ölçektir ve 24 maddeden oluşur. Katılımcıların her bir maddede okuyup, zor durumlar karşısında kendilerine genel olarak nasıl davrandıklarını işaretlemesi beklenmektedir. Hemen hemen hiçbir zaman=1, nadiren=2, ara sıra=3, çoğu

zaman=4 ve hemen hemen her zaman=5. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 120, en düşük puan ise 24'tür. Elde edilen yüksek puan öz-şefkatin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

3.3.3. Riskli Davranışlar Ölçeği Üniversite Formu (RDÖUF)

Riskli Davranışlar Ölçeği Üniversite Formu (RDÖUF), Gençtanırım (2014) tarafından geliştirilmiştir. Riskli Davranışlar Ölçeği Üniversite Formu'nun test tekrar test korelasyonu her bir alt boyut için sırasıyla, AS (Antisosyal Davranışlar)= .95, AK (Alkol Kullanımı)= .98, SK (Sigara Kullanımı)= .98, İE (İntihar Eğilimi)= .74, BA (Beslenme Alışkanlıkları)= .80 , OT (Okul Terki)= .94 ve MK (Madde Kullanımı)= .97 olarak bulunmuştur ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise her bir alt boyut için sırasıyla, AS .82; AK .92; SK .93; İE .91; BA.81; OT .64; MK .90 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için her bir alt boyut Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise sırasıyla AS (Antisosyal Davranışlar)= .81, AK (Alkol Kullanımı)= .92, SK (Sigara Kullanımı)= .90, İE (İntihar Eğilimi)= .87, BA (Beslenme Alışkanlıkları)= .84, OT (Okul Terki)= .64 ve MK (Madde Kullanımı)= .90 olarak hesaplanmıştır.

RDÖUF 60 madde ve yedi alt boyuttan oluşan likert tipi bir ölçektir. Beşli derecelendirmeli olan ölçek “her zaman= 5”, “genellikle= 4”, “bazen= 3”, “nadiren=2” ve “hiçbir zaman=1” şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekte tersine puanlanan herhangi bir madde bulunmamaktadır ve ölçeğin boyutları birbiri ile ilişkili olmadığından ölçek toplam puan vermemekte, her bir boyuttan alınan puanlar ayrı değerlendirilmektedir. Bu yüzde, her bir boyuttan alınan yüksek puan o boyuttaki risk düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Gençtanırım, 2014).

3.3.4. Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi (AKBTT)

Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi'nin orijinal formu, Dünya Sağlık Örgütü tarafından zararlı ve riskli alkol tüketimini saptamak amacıyla geliştirilmiştir. 10 sorudan oluşan bir tarama testidir (Saunders vd., 1993). Türkçe'ye uyarlanması ise Saatçioğlu ve ark (2002) tarafından yapılmıştır. Testin soru dağılımı ICD-10 kriterleri baz alınarak oluşturulmuştur. 1., 2., 3. sorular, alkol kullanma miktarını ve sıklığını belirlemek içindir; 4., 5. ve 6. sorular, alkol bağımlılığı sorunu olup olmadığını belirlemek içindir ve 7, 8, ve 9. sorular ise alkol kullanımının problemlere yol açıp açmadığını belirlemek amacıyla. Katılımcıların sorulara verdikleri yanıtlara göre her soruya 0 ile 4 arasında puan verilir. Verilen puanlar toplanarak toplam puan elde edilir. Toplam puanın, erkekler için 8, kadınlar için 7 olması bu kişinin alkol kullanımı açısından riskli olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, toplam puanın 13 ya da daha fazla olması ise kişide alkol kötüye kullanımı olduğu anlamına gelmektedir (Saatçioğlu vd., 2002).

3.4. İşlem

Araştırmanın verileri, 2018-2019 eğitim-öğretim yılı Bahar döneminin Mart ve Nisan aylarında Mersin Üniversitesi'ne bağlı Eğitim, Fen-Edebiyat, Mühendislik, İktisadi ve İdari Bilimler, Güzel Sanatlar, Turizm ve İlahiyat fakültelerinin ilgili bölümlerinde öğrenim görmekte olan 2. ve 3. sınıf öğrencilerine uygulanan ölçme araçları ile elde edilmiştir. Uygulamaya başlamadan, ilk olarak Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan (Ek. 1), daha sonra ilgili bölüm başkanlıklarından ve uygulamanın yapıldığı ders saatlerindeki sorumlu öğretim elemanlarından gerekli izinler alınmıştır. Uygulama, sınıf ortamında, öğrencilerin gönüllü katılımı esas alınarak araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte, çalışmanın amacı ve ölçeklerin yanıtlanmasına yönelik yönergeler açık ve anlaşılır bir biçimde söylenmiştir. Sınıf içindeki uygulamalar yaklaşık 15- 20 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS 22.0 paket programında analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ilk olarak uç değer analizi yapılmıştır. Daha sonra parametrik veya parametrik olmayan analiz tekniklerinin kullanılmasına karar verilmesi için parametrik testlerin varsayımları incelenmiştir. Araştırma kapsamında aranan parametrik varsayımlar normallik varyansın homojenliği ve katılımcıların birbirinden bağımsız olması varsayımlarıdır. Köklü, Büyüköztürk ve Çoklu-Bökeoğlu (2007)'e göre, çarpıklık katsayısının -1 ve + 1 aralığında olmasının dağılımın normalden aşırı sapmadığı anlamına gelmektedir. Yapılan analizde, çarpıklık katsayısını -1 ve + 1 aralığında olduğu bulunmuştur. Bu yüzden, dağılımın normal olduğu kabul edilmiştir.

Katılımcıların öz-şefkat puanlarının algılanan anne- baba tutumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi ANOVA yapılmıştır. Ortalamalar arası farkın kaynağı ise Scheffe testi ile analiz edilmiştir. Scheffe testinin seçilmesinin nedeni ise varyansların homojen olması ve Scheffe testinin gözlem sayılarının eşit olması sayılıştısını dikkate almayan bir post hoc test türü olmasıdır (Scheffe, 1959; akt. Kayri, 2009).

Katılımcıların öz-şefkat puanlarının alkol kullanımı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi ANOVA yapılmıştır. Ortalamalar arası farkın kaynağı ise Scheffe testi ile analiz edilmiştir.

Ardından, katılımcıların, özşefkat puanları ile risk alma davranışı alt ölçekleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Katılımcıların, risk alma davranışı puanlarının öz-şefkat tarafından ne düzeyde yordandığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Daha sonra ise

öz-şefkati en çok yordayan risk alma davranışlarının hangileri olduğunu belirlemek amacıyla aşamalı doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.



4.BULGULAR

4.1. Çalışma Grubunun Sosyodemografik Özellikleri

Çalışma grubu 204 kadın (%31) ve 454 erkek (%69) olmak üzere toplamda 658 kişiden oluşmaktadır. Çalışma grubunda, 18-22 yaş aralığında 470 kişi (%41), 23-25 yaş aralığında 142 kişi (%29,3), 26 ve üstü yaş olarak 46 kişi (%29.7) vardır.

Çalışma grubunda yer alan bireylerin gelir düzeyi incelendiğinde düşük gelirli 79 kişi (%12), orta gelirli 554 kişi (%84,2) ve yüksek gelirli 25 kişi (%3,8) bulunmaktadır. Akademik değerlendirme incelendiğinde ise, başarılı olan 192 kişi (%29,2), kısmen başarılı olan 408 kişi (%62) ve başarısız olan 58 kişi (%8,8) bulunmaktadır.

Ayrıca araştırmaya dahil olan bireylerin algıladıkları anne tutumları incelendiğinde, baskıcı ve otoriter olarak algılayan 90 kişi (%13,7), demokratik olarak algılayan 203 kişi (%30,9), aşırı hoşgörülü ve koruyucu olarak algılayan 360 kişi (%54,7) bulunmaktadır. Algılanan baba tutumu incelendiğinde ise, baskıcı ve otoriter olarak algılayan 134 kişi (%20,4), demokratik olarak algılayan 255 kişi (%38,8), aşırı hoşgörülü ve koruyucu olarak algılayan 254 kişi (%38,6) bulunmaktadır.

Ek olarak yetiştikleri yer incelendiğinde ise köyde yetişen 97 kişi (%14,7), ilçede yetişen 149 kişi (%22,6), şehirde yetişen 201 kişi (%30,5), büyükşehirde yetişen 211 kişi (%32,1) bulunmaktadır.

Tablo 4.1.

Çalışma Grubunun Sosyo-demografik Değişkenlere Yönelik Frekans ve Yüzde Dağılımları

Cinsiyet	f	%
Erkek	454	69,0
Kadın	204	31,0
Yaş	f	%
18-22	470	41,0
23-25	142	29,3
26+	46	29,7
Gelir Düzeyi	f	%
Düşük	79	12,0
Orta	554	84,2
Yüksek	25	3,8
Akademik Değerlendirme	f	%
Başarılı	192	29,2
Kısmen Başarılı	408	62,0
Başarısız	58	8,8
Anne Tutumu	f	%
Baskıcı Ve Otoriter	90	13,7
Demokratik	203	30,9
Aşırı Hoşgörülü Ve Koruyucu	360	54,7
Baba Tutumu	f	%

Baskıcı Ve Otoriter	134	20,4
Demokratik	255	38,8
Aşırı Hoşgörülü Ve Koruyucu	254	38,6
Yetiştirdiği Yer	f	%
Köy	97	14,7
İlçe	149	22,6
Şehir	201	30,5
Büyükşehir	211	32,1
Toplam	658	100,0

4.2. Katılımcıların Öz-şefkat Puan Ortalamalarının Algılanan Anne Ve Baba Tutumu Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Katılımcıların algılanan anne tutumu değişkenine göre öz-şefkat puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2.

Katılımcıların Anne Tutumu Değişkenine Göre Öz-Şefkat Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapmaları

Anne Tutumu	N	$\bar{X}$	ss
Baskıcı Ve Otoriter	90	73,23	15,09
Demokratik	202	79,64	14,25
Aşırı Hoşgörülü Ve Koruyucu	360	79,38	14,71
Toplam	652	78,61	14,76

Tablo 4.2.'de katılımcıların anne tutumu değişkenine göre öz-şefkat puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Puan ortalamaları baskıcı ve otoriter anne tutumuna sahip olan grupta öz-şefkat puanları diğer gruplardan daha düşüktür. Bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.3'de verilmiştir.

Tablo 4.3.

Katılımcıların Anne Tutumu Değişkenine Göre Öz-Şefkat Puanlarının Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	3036,42	2	1518,21	7,108	,001	1-2,1-3
Gruplar İçi	138621,07	649	213,59			
Toplam	141657,49	651				

*p<0,5

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda katılımcıların özşefkat puanlarının algılanan anne tutumu değişkenine göre farklılaştığı gözlenmektedir. Bu fark ise anne tutumunu baskıcı otoriter algılayan grup ile anne tutumunu demokratik ve Aşırı Hoşgörülü Ve Koruyucu olarak algılayan gruplar arasındadır. Yani baskıcı ve otoriter anne tutumu ile yetiştirildiklerini ifade eden grubun öz-şefkat puanları diğer grupların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Katılımcıların algılanan baba tutumu değişkenine göre öz-şefkat puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 4.4.'te verilmiştir.

Tablo 4.4.
Katılımcıların Baba Tutumu Değişkenine Göre Öz-Şefkat Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapmaları

Baba Tutumu	N	$\bar{X}$	ss
Baskıcı Ve Otoriter	134	75,65	14,18
Demokratik	254	80,19	14,61
Aşırı Hoşgörülü Ve Koruyucu	254	78,89	15,19
Toplam	642	78,73	14,83

Tablo 4.4.'te katılımcıların algılanan baba tutumu değişkenine göre öz-şefkat puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Puan ortalamaları baskıcı ve otoriter baba tutumuna sahip olan grupta öz-şefkat puanları diğer gruplardan daha düşüktür. Bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.5.'de verilmiştir.

Tablo 4.5.
Katılımcıların Baba Tutumu Değişkenine Göre Öz-Şefkat Puanlarının Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	1818,31	2	909,15	4,178	,016	1-2
Gruplar İçi	139033,91	639	217,58			
Toplam	140852,21	641				

*p<0,5

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda katılımcıların öz-şefkat puanlarının algılanan baba tutumu değişkenine göre farklılaştığı gözlenmektedir. Bu fark ise baba tutumunu baskıcı otoriter algılayan grup ile baba tutumunu demokratik olarak algılayan grup arasındadır. Yani baskıcı ve otoriter baba tutumu ile yetiştirildiklerini ifade eden grubun öz-şefkat puanları diğer grupların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşüktür.

4.3. Katılımcıların Öz-şefkat Puan Ortalamalarının Alkol Kullanımı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Katılımcıların alkol kullanımı değişkenine göre öz-şefkat puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 4.6.'da verilmiştir.

Tablo 4.6.
Katılımcıların Alkol Kullanımı Değişkenine Göre Öz-Şefkat Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapmaları

Alkol Kullanımı	N	$\bar{X}$	ss
1.Kullanmayan	342	78,14	14,88
2.Az Kullanan	294	80,02	14,56
3.Alkol Kullanan	21	67,48	11,97
Toplam	657	78,64	14,80

Tablo 4.6.'da katılımcıların alkol kullanımı değişkenine göre öz-şefkat puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Puan ortalamalarına bakıldığında alkol kullanan grubun öz-şefkat puanları diğer gruplardan daha düşüktür. Bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.7'de verilmiştir.

Tablo 4.7.
Katılımcıların Alkol Kullanımı Değişkenine Göre Öz-Şefkat Puanlarının Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	3260,34	2	1630,18	7,592	,001	1-3, 2-3
Gruplar İçi	140432,27	654	214,728			
Toplam	143692,59	656				

*p<0,5

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda katılımcıların özşefkat puanlarının alkol kullanımı değişkenine göre farklılaştığı gözlenmektedir. Bu fark ise alkol kullanmayan ve alkol kullanan, az alkol kullanan ve alkol kullanan gruplar arasındadır. Yani alkol kullanan grubun öz-şefkat puanları diğer grupların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşüktür.

4.4. Katılımcıların Özşefkat Puanlarının Risk Alma Davranışı İle İlişkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Katılımcıların, özşefkat puanları ile risk alma davranışı alt ölçekleri arasındaki ilişki pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.8.'de verilmiştir.

Tablo 4.8.
Katılımcıların, Öz-şefkat İle Risk Alma Davranışları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Değerleri

Risk Alma Alt Boyutları		Özşefkat
Alkolkullanımı	r	-,052
Sigarakullanımı	r	-,020
İntihareğilimi	r	-,604**
Beslenmealışkanlıkları	r	-,233**
Okulterki	r	-,220**
Maddekullanımı	r	-,067
Antisosyaldavranışlar	r	-,124**

Tablo 4.8. incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile alkol kullanımı alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları ve sigara kullanımı alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı gözlenmektedir. Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile intihar eğilimi alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları, beslenme alışkanlıkları alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları ve okul terki alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile madde kullanımı alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı gözlenmektedir. Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile antisosyal davranışlar alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur.

- Katılımcıların, risk alma davranışı puanlarının öz-şefkat düzeylerini açıklama gücü çoklu doğrusal regresyon ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.9'da verilmiştir.

Tablo 4.9

Risk Alma Davranışı Puanlarının Öz-şefkat Düzeyini Açıklama Gücü

Değişken	B	Standart Hata _B	B	t	İkili r	Kısmi r
Sabit	101,971	2,009		50,760	-	-
antisosyaldavranışlar	-,058	,093	-,023	-,628	-,025	-,019
alkolkullanımı	,049	,077	,026	,638	,025	,020
sigarakullanımı	,172	,062	,102	2,796	,109	,086
intihareğilimi	-,849	,048	-,593	-17,678	-,570	-,545
beslenme alışkanlıkları	-,133	,073	-,061	-1,819	-,071	-,056
okulterki	-,196	,139	-,049	-1,415	-,055	-,044

maddekullanımı	,040	,110	,013	,365	,014	,011
----------------	------	------	------	------	------	------

R= ,618^a R² = ,382
f= 57,333 *p<0,5

Risk alma davranışının alt boyutları olan antisosyal davranışlar, alkol kullanımı, sigara kullanımı, intihar eğilimi, beslenme alışkanlıkları, okul terki ve madde kullanımı bağımsız değişken olarak denkleme dahil edilmesi sonucu regresyon katsayısı ,618 bulunmuştur. Risk alma davranışının alt boyutları birlikte öz-şefkat puanlarındaki varyansın (değişkenliğin) %38,2'sini açıklamaktadır. Öz-şefkat düzeyini hangi değişkenlerin yordadığına ilişkin β ve t değerlerine bakıldığında İntihar eğilimi ($\beta = -,593$; $p < ,05$) ve sigara kullanımı ($\beta = ,102$; $p < ,05$) alt boyutlarının öz-şefkat puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Beta (β) değeri incelendiğinde yordayıcı değişkenlerin göreceli önem sırasının intihar eğilimi, sigara kullanımı, beslenme alışkanlıkları, okul terki, alkol kullanımı, antisosyal davranışlar ve madde kullanımı şeklinde sıralandığı gözlenmektedir. Bu sonuçlara göre intihar eğilimi ve sigara kullanımı değişkenlerinin öz-şefkat değişkenini yordamada daha önemli olduğunu söylemek mümkündür.

- b. Katılımcıların öz-şefkati en çok yordayan risk alma davranışlarının hangileri olduğunu belirlemek amacıyla aşamalı doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

Tablo 4.10

Öz-şefkatin Risk Alma Davranışı Tarafından Yordanmasına İlişkin Aşamalı Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu

Yordana n Değişken	Mode l	Yordayıcı Değişkenler	B	Sh	β	t	p	R	R ²
Özşefkat	1	Sabit	100,98 5	1,240		81,45 3			
		İntihar Eğilimi	-,865	,045	-,604	-19,42	,000	,60 4	,36 5
	2	Sigara Kullanımı	,162	,053	,096	3,05	,002	,61 2	,374
	3	Beslenme Alışkanlıkları	-,160	,070	-,074	-2,268	,024	,616	,379

Toplam: R= ,604; R² = ,365, f= 132,903, P< ,05

Tablo 4.10'da aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizinin 3 aşamada tamamlandığı ve varyansa katkıları bakımından intihar eğilimi, sigara kullanımı ve beslenme alışkanlıkları değişkenlerinin özşefkat değişkeninin önemli yordayıcıları olduğu görülmektedir. Birinci aşamada sadece intihar eğilimi toplam varyansın % 36,5'ini açıklamaktadır (R= ,604, R²= ,365, P< ,001). İkinci aşamada sigara kullanımı değişkeni modele dâhil olduğunda açıklanan varyans

% 37,4'e yükselmiştir ($R=.612$, $R^2=.374$; $P<.001$). Üçüncü aşamada beslenme alışkanlıkları değişkeni modele dâhil olduğunda açıklanan varyans %37,9'a yükselmiştir ($R=.616$, $R^2=.379$; $P<.001$). Sonuç olarak, 3 aşamadan oluşan model, toplam varyansın % 37,9'unu açıklamaktadır. Bu çerçevede öz-şefkati en çok yordayan değişkenin intihar eğilimi olduğunu söylemek mümkündür. Sigara kullanımı ve beslenme alışkanlıkları değişkenlerinin modele katkısı ise daha düşük düzeydedir. Bir başka deyişle intihar eğilimine nazaran sigara kullanımı ve beslenme alışkanlıkları değişkenlerinin bahsi geçen modele tesirinin oldukça düşük düzeyde olduğunu söylemek mümkündür.



5. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin algılanan anne baba tutumu, alkol kullanımı ve risk alma düzeyleri açısından incelenmesi sonucunda elde edilen bulguların tartışılması yapılmış ve bulgular yorumlanmıştır. Ayrıca bu bölüm, bu çalışma doğrultusunda gerçekleştirilebilecek uygulamalara ve gelecekteki araştırmalara yönelik önerileri kapsamaktadır.

5.1. Üniversite Öğrencilerinde Öz-şefkat ve Algılanan Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişki

Araştırma bulgularına bakıldığında öz-şefkat değişkenine göre algılanan anne baba tutumu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmektedir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, anne tutumunu baskıcı otoriter algılayan grup ile anne tutumunu demokratik ve aşırı hoşgörülü ve koruyucu olarak algılayan gruplar arasında fark olduğu görülmektedir. Bunun yanında, baba tutumunu baskıcı otoriter algılayan grup ile baba tutumunu demokratik olarak algılayan grup arasında fark olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuç baskıcı ve otoriter anne baba tutumuyla yetişen üniversite öğrencilerinin demokratik ve aşırı hoşgörülü ve koruyucu anne baba tutumuyla yetişenlere göre öz-şefkat düzeylerinin anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, demokratik veya aşırı hoşgörülü ve koruyucu ebeveyn tutumu ile yetişen bireylerin kendilerine öz-şefkat gösterme eğilimleri artmaktadır.

Literatür incelendiğinde, demokratik anne baba tutumuyla yetişen üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin yüksek olduğu sonucunun yapılan bazı araştırmalarla tutarlı olduğu görülmektedir (Akgün, 2019). Yılmaz ve Kesici (2014)'nin yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile anne baba tutumları arasında önemli bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda, demokratik anne baba tutumuna sahip üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek; koruyucu ve otoriter anne baba tutumuna sahip üniversite öğrencilerinin ise öz-şefkat düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Hall (2015) tarafından yapılan çalışmada ise, öz-şefkat düzeyi yüksek olan yetişkinlerin algılanan ebeveyn tutumlarının demokratik anne baba tutumu olduğu görülmüştür. Yılmaz (2009) tarafından yapılan 539 üniversite öğrencisinin öz-şefkat ve anne baba tutumlarının incelendiği çalışmanın sonucunda ise demokratik anne baba stili ile üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ebeveynlerini koruyucu ve otoriter olarak algılayan öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Neff and McGehee (2010) tarafından yapılan araştırmanın bulguları da, bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Katılımcıların sahip oldukları anne baba tutumunun

öz-şefkatin en önemli belirleyicisi olduğu görülmüştür. Ayrıca, otoriter anne tutumu ile demokratik baba tutumuyla öz-şefkat arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tüm bu araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinin sahip olduğu öz-şefkat düzeyinde anne baba tutumunun etkisinin önemli olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile demokratik anne baba tutumunun ilişkili olduğu görülmektedir. Bireylerin başarısızlık gibi sıkıntılı anlarında kendilerine nasıl davrandıklarını ailelerinden model alıyor olabilirler. Demokratik aile ortamında büyüyen çocuklar, hoşgörülü ve destekleyici bir ortamda büyüdüklerinden potansiyellerini ortaya çıkarma fırsatı bulmaktadırlar. Aynı zamanda, kendi benliğini tanıma ve kendini gerçekleştirme şansına sahip olabilmektedirler. Böylece kendini seven, değerli olduğunun farkında olan bir birey yetişmektedir (Özgüven, 2001). Bunun sonucunda demokratik tutumla büyüyen çocukların üniversite dönemine geldiklerinde öz-şefkat düzeylerinin yüksek olması beklenmektedir. Dolayısıyla tüm bunlar üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyinde anne baba tutumunun önemli rol oynadığını göstermektedir.

5.2. Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkat ve Alkol Kullanımı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Araştırma bulgularına bakıldığında öz-şefkat değişkenine göre alkol kullanım düzeyleri puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmektedir. Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların öz-şefkat puanlarının alkol kullanımı değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir. Bu fark ise alkol kullanmayan ve alkol kullanan, az alkol kullanan ve alkol kullanan gruplar arasındadır. Elde edilen bu sonuç, alkol kullanan grubun öz-şefkat puanları ile alkol kullanmayan ve az miktarda alkol kullanan grupların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde problemli alkol kullanımı ile düşük düzeyde öz-şefkatin ilişkili olduğu sonucunun tutarlı olduğu göze çarpmaktadır (Phelps ve ark., 2018). Brooks ve diğerlerinin (2012) yaptıkları çalışmada problemli alkol kullanan bireylerin öz-şefkat düzeylerini incelemişlerdir. Problemli alkol kullanan bireylerde öz-şefkat anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçları mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Miron ve diğerleri (2014) tarafından kadın üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ise çocukluk çağında duygusal istismar yaşayan düşük öz-şefkat düzeyli üniversite öğrencilerinin problemli alkol kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları da mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Problemli alkol kullanımının gelişmesine sebep olan risk faktörlerinden anksiyete ve depresyonun da düşük düzey öz-şefkatle ilişkili olduğu bulunmuştur (Neff ve Dahm, 2014). Wisener ve Khoury (2020)'de yaptıkları çalışmada benzer sonuçlar elde etmiştir. Öz-şefkatin, anksiyete ile başa çıkmak için alkolle ilgili problemlerle negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna

ulaşmışlardır. Rendon (2006) tarafından yapılan çalışmada, alkol kullanımı, öz-şefkat, mindfulness ve özsaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonunda, problemli alkol kullanımı ile öz-şefkat arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırma ile tutarlı olarak, öz-şefkatin problemli alkol kullanımını önlediği / azalttığı görülmektedir.

Öz-şefkat, Öz-sevecenlik (self-kindness), paylaşımların bilincinde olma (common-humanity) ve bilinçli farkındalık (mindfulness) olarak çok yönlü bir yapıdır. bilgece farkındalık (mindfulness), bireyin yaşamındaki acı veren olaylar karşısında şimdiki zaman odaklı farkındalıdır. Öz-sevecenlik (self-kindness), zorluk yaşadığında anlayışlı olmayı ve kişinin kendisine karşı sevecen olmasıdır. Paylaşımların bilincinde olma (common-humanity), bireyin kendisiyle birlikte tüm insanların zorluklar ve olumsuz duygular yaşadığının farkında olmasıdır (Neff, 2003a). Öz-şefkatin alt boyutlarının da problemli alkol kullanımıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Shorey ve diğerlerinin (2014) problemli alkol kullanımı olan bireylerle yaptıkları çalışmada, mindfulness düzeyinin anlamlı derecede düşük olduğu görülmüştür. Brooks ve diğerleri (2012), problemli alkol kullanan hastaların öz-şefkat düzeylerini incelemişlerdir. Çalışmanın başlangıcında, katılımcıların genel popülasyona göre depresyon, stres, alkol kullanımı açısından anlamlı düzeyde daha yüksek ve öz-şefkat açısından daha düşük olduğu saptanmıştır. 15 haftalık programın sonunda, öz-şefkat, mindfulness, öz-sevecenlik ve ortak paylaşımların bilincinde olma düzeylerinde artış gözlenmiştir. Ellingwood ve diğerleri (2018) tarafından yapılan benzer çalışmada, üniversite öğrencilerinin alkol kullanımıyla öz-şefkat düzeylerinin ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonunda, öz-şefkatin öz-sevecenlik ve mindfulness boyutlarının alkol kullanımıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Kaplan ve diğerleri (2020) tarafından yapılan araştırmada da mindfulness düzeyinin problemli alkol kullanımında önemli ölçüde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alkol tüketiminin hoş olmayan durumlarla veya duygularla başa çıkmanın bir yolu olduğu ve acı veren duygular, rahatsızlık, öz farkındalık, özeleştiri ve psikopatolojiden kaçınmak için kullanılabileceği öne sürülmektedir (Camatta ve Nagoshi, 1995; Pullen, 2001; Robins ve Reiger, 1991; Wilson ve Byrd, 2005). Bireylerin, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla alkol kullanımına yöneldikleri görülmüştür (Grant, Stewart, O'Connor, Blackwell ve Conrod, 2007). Öz-şefkat, stresi azaltırken psikolojik iyi oluşu, mutluluğu ve iyimserliği arttırmaktadır (Van Dam vd., 2011). Öz-şefkatli bireyler kendileriyle nazik ve sevecen bir şekilde ilişki kurarlar. Bu yüzden, istenmeyen düşünceleri ve olumsuz duyguları bastırma olasılıkları çok düşüktür (Leary vd., 2017). Bu şekilde, öz-şefkatin, acı çekme veya algılanan kişisel yetersizlik durumlarında koruyucu bir faktör olduğu söylenebilir (Neff vd., 2007). Öz-şefkatin öncelikle depresyonu, kaygıyı, stresi ve gerginliği azalttığı ve bunun da alkol tüketimini azalttığı görülmektedir. Alkol kullanımının, depresyon ve anksiyete gibi acı

verici duygusal deneyimlerden ve ayrıca öz farkındalık ve öz eleştiriden kaçınmak için kullanıldığını gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Salt, Nadelson ve Notman, 1984).

Tüm bu çalışma sonuçları, öz-şefkatin üniversite öğrencilerinde problemli alkol kullanımını önemli ölçüde azalttığını göstermektedir. Dolayısıyla, bireye acı veren duyguların azaldığı ölçüde alkol kullanımının da azalacağı öngörülmektedir. Öz-şefkat, düşünce ve duyguları dengeli bir farkındalık içinde tutmayı gerektirir, böylece düşünce bastırma ve olumsuz duygulardan kaçınma artık gerekli olmayabilir. Bu nedenle, öz-şefkatli bireyler acı verici duygularla daha iyi başa çıkabilir ve bunun sonucunda streslerini azaltmanın ve duygularını düzenlemenin bir yolu olarak alkole daha az başvurabilirler.

5.3. Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkat ve Risk Alma Davranışları Arasındaki İlişki

Araştırma bulgularına bakıldığında, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ölçeği puan ortalamaları ile risk alma ölçeğinin alkol kullanımı, sigara kullanımı ve madde kullanımı alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı gözlenmiştir. Bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ölçeği puan ortalamaları ile risk alma ölçeğinin intihar eğilimi, beslenme alışkanlıkları, okul terki ve antisosyal davranışlar alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif bir ilişki gözlenmektedir. Ayrıca bulgulara göre, öz-şefkati en çok yordayan değişkenin intihar eğilimi olduğunu söylemek mümkündür. Sigara kullanımı ve beslenme alışkanlıkları değişkenlerinin modele katkısı ise daha düşük düzeydedir. Sonuç olarak, intihar eğilimi, sigara kullanımı ve beslenme alışkanlıkları alt boyutlarından elde edilen toplam puanın öz-şefkat ölçeği puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı gözlenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, risk alma davranışının alt boyutu olan intihar eğilimi sıklıkla, stresli yaşam olayları (örn. Aile ortamını geçersiz kılma, duygusal, fiziksel ve cinsel istismar, zorbalık mağduriyeti), çeşitli psikopatolojik durumlar (örn. Depresyon, anksiyete) ve uyumsuz psikolojik süreçlerle (örn., Duygusal düzensizlik, dürtüsellik, özeleştir, kişilerarası zorluklar) ilişkilendirilmektedir (Marshall, Tilton- Weaver ve Stattin, 2013). Öz-şefkat, sert bir şekilde yargılayıcı ve özeleştiril olmak yerine, başarısızlık veya zorluklar karşısında kendine karşı nazik ve anlayışlı olma yeteneğini ifade etmektedir. Aynı zamanda, öz-şefkat hataları, başarısızlıkları ve zorlukları kişisel ve soyutlayıcı olarak görmekten ziyade genel insanlık durumunun bir parçası olarak kabul edilmesini de kapsamaktadır. Öz-şefkatli olmak ayrıca acı veren düşüncelerden ve duygulardan kaçınmak, bastırmak veya aşırı özdeşleştirmek yerine farkında olmayı içerir (Neff, 2003a). Öz-şefkat, kişisel hatalar, yetersizlikler ya da zor yaşam olaylarıyla karşı karşıya kaldığında, istenmeyen duyguları bastırmadan öz ile ilişki kurmanın bir yoludur (Neff, 2003a, b; Neff ve McGehee, 2010). Vetesse ve diğerleri (2011) tarafından yapılan

çalışmanın sonuçlarına göre, öz-şefkat düzeyi yüksek ergenlerin psikolojik sıkıntı, duygu düzenleme bozukluğu, madde kullanımı ve intihar girişimi ile mücadele etme olasılıkları daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçları mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Xavier, Pinto-Gouveia ve Cunha (2016) yaptıkları çalışmada, ergenlerde intihar eğilimi ve depresif semptomlarda öz-şefkatin koruyucu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kelliher Rabon, Sirois ve Hirsch (2017) benzer çalışmayı üniversite öğrencileri ile yapmıştır. Çalışma sonucunda öz-şefkat ve intihar davranışı arasındaki ilişki anlamlı ve negatif yönde bulunmuştur. Bu ilişkiye, depresif belirtiler ve psikolojik iyilik hali aracılık etmiştir. Rabon ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre öz-şefkat ve intihar davranışı arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Kelly ve arkadaşları (2010) yaptıkları çalışmada, sigara içme davranışı ve öz-şefkatin ilişkisini incelemişlerdir. Çalışma kapsamında, sigarayı bırakmaya çalışan 126 sigara içen kişi, her sigara içme dürtüsünde öz-şefkatli müdahaleyi uygulamışlardır. Çalışmanın sonunda öz-şefkatli müdahalenin sigara içme davranışını önemli ölçüde azalttığı görülmüştür. Garrison ve diğerleri (2015), akıllı telefon uygulaması tabanlı bir mindfulness eğitim programının, 6 aylık takipte sigara bırakma oranlarını iyileştirmedeki etkinliğini değerlendirmek amacıyla çalışma yapmışlardır. Program sonunda mindfulness temelli müdahalenin sigarayı azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Araştırmaların sonuçları bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. James (2013), tarafından yapılan bir çalışmada yeme davranışı ve öz şefkatin alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında ilişki bulunmuştur. Akkol (2018), tarafından yapılan benzer çalışmada öz şefkatin alt boyutlarından biri olan aşırı özdeşleşmenin yeme tutumları ile ilişkisi olduğu bulunmuştur. Araştırmaların sonuçları mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Bu araştırma sonucunda, öz-şefkat ölçeği puan ortalamaları ile risk alma ölçeğinin alkol kullanımı, sigara kullanımı ve madde kullanımı alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı gözlenmiştir. Bu çalışmada sigara kullanımı ve madde kullanımı için ayrı bir ölçek kullanılmamış riskli davranışlar ölçeğindeki sorudan yararlanılmıştır. Bu durum araştırmanın bir sınırlılığıdır. Alkol kullanımı için ise mevcut çalışmada ayrı bir ölçek kullanılmıştır. Bu bağlamda, araştırmada öz-şefkatin problemleri alkol kullanımı ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, alkol, madde ve sigara kullanımının öz-şefkat ile ilişkisinin olduğunu destekleyen çalışmalar literatürde bulunmaktadır. Miron, Orcutt, Hannan ve Thompson (2014) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile problemleri alkol kullanımı oranlarının ilişkili olduğu bulunmuştur. Benzer çalışma sigara kullanan bireylerle yapılmıştır ve sigara kullanımı ile öz-şefkat ilişkili bulunmuştur (Kelly vd., 2010). Wisener ve Khoury (2020) tarafından

üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ise öz-şefkatin madde kullanımını önemli ölçüde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tüm bu araştırma sonuçları ışığında, üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin risk alma davranışında ve alt boyutlarından özellikle intihar eğilimi, sigara kullanımı ve beslenme alışkanlıklarında koruyucu faktör olduğu söylenebilir. Öz-şefkat, acı veren deneyimlere karşı yargılayıcı olmaktan çok nazik davranmak, acıya kapılmak ve acıyla "aşırı özdeşleşmek" yerine dikkatlice acıyı kabul etmek ve tanımaktır (Neff, 2003a,b). Ayrıca öz-şefkat, daha yüksek yaşam doyumu seviyeleri ve daha düşük seviyelerde depresyon, anksiyete ve stres dahil olmak üzere, faydalı bir şekilde zihinsel ve fiziksel sağlıkla ilgilidir (Sirois vd., 2015). Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinde risk alma davranışının ortaya çıkmasında öz-şefkat düzeyinin önemli rol oynadığı görülmektedir. Fakat literatürde toplam risk alma davranışı puanı ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ölçeği puan ortalamaları ile risk alma ölçeğinin alkol kullanımı, sigara kullanımı ve madde kullanımı alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı gözlenirken intihar eğilimi, beslenme alışkanlıkları, okul terki ve antisosyal davranışlar alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif bir ilişki gözlenmektedir. Herhangi riskli bir davranışta bulunan bireyde, başka bir riskli davranışlarında da bulunma eğiliminin arttığı unutulmamalıdır (Alexander vd., 1990). Bu sonuca göre, risk alma davranışının tüm alt boyutları ve öz-şefkat arasında ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

5.4. Uygulamaya Yönelik Öneriler

Öz-şefkatin risk alma davranışı ve problemleri alkol kullanımını önemli ölçüde azalttığı düşüncesiyle, ilk, orta ve yükseköğretim kurumlarının rehberlik ve psikolojik danışma servislerinde öğrencilere yönelik programlarda öz-şefkat düzeyini artırıcı psiko-eğitim grupları ve akran rehberliği çalışmaları planlanarak öğrencilere bu beceriler kazandırılabilir.

Benzer şekilde, üniversite öğrencilerinin öznel iyilik halinin gelişimi ve olumlu davranış gelişimi için çeşitli grupla psikolojik danışma ya da grup rehberliği etkinlikleri düzenlenerek öğrencilerin öz-şefkat düzeyi artırılabilir.

5.5. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu araştırmanın verileri Mersin Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinden elde edilmiştir. Gelecekte, ergenler, yetişkinler, yaşlı bireyler, çiftler gibi farklı örneklem gruplarıyla araştırmaların yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin farklı etkenlere bağlı olarak (yaş, çocukluk çağı travmaları gibi) nasıl değişim gösterdiğinin ve süreç içerisinde bireylerin riskli davranışlarda bulunma eğilimlerinin daha iyi anlaşılabilmesi için boylamsal çalışmalar yapılabilir.

Bu çalışmada öz-şefkatin kültürel yönü ele alınmamıştır. Özellikle bireyci ve toplulukçu kültürlerde öz-şefkat davranışının farklı olabileceği düşünülmektedir. Bu çerçevede insanın kendine yönelik öz-şefkatinin kültürden de etkilenebileceği göz önünde bulundurularak bu özellik ile ilgili kültürlerarası karşılaştırmaları da içeren araştırmaların yapılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma nicel bir çalışmadır ve bu yönüyle öz-şefkat ve risk alma davranışları arasındaki ilişkiler sadece kullanılan ölçme araçları ile sınırlıdır. Bu nedenle gelecekte bu konuda yapılacak çalışmaların bu iki değişken arasındaki bağlantıları derinlemesine inceleyen nitel ve karma araştırmaları da içermesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

- [1]. Adalbjarnardottir, S. ve Hafsteinsson, L. G. (2003). Adolescents' perceived parenting styles and their substance use: concurrent and longitudinal analyses. *Journal of Research on Adolescence*, 11(4), 401-423. doi:10.1111/1532-7795.00018
- [2]. Ahmed, N. ve Bhutto, Z. H. (2016). Relationship between parenting styles and self compassion in young adults. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(2), 441-451
- [3]. Akdeniz, C. (2020). *Ergenlerde yeme tutumunun bağlanma stili, beden algısı ve öz-şefkat açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- [4]. Akferti, S. K., Çakıcı, E. ve Çakıcı, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde sigara-alkol kullanımı ve aile sorunları ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(40), 40-47.
- [5]. Akgün, R. (2019). *An examination of the relationship between perceived parenting styles and self-compassion in armenian group* (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- [6]. Aktaş, A. ve Şahin, M. (2018). Narsistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme gücü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6) s.362-374.
- [7]. Aktaş, A. (2017). *Türkiye örneğinde, narsistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme gücü arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- [8]. Aktaş, S. (2011). *9. sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi)
- [9]. Altıntoprak, E., Annette akgür, S. Yüncü, Z., Sertöz Ö. ve Çoşkunol, H. (2008). Kadınlarda alkol kullanımı ve buna bağlı sorunlar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 197-208.
- [10]. Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal elkitabı, beşinci baskı (dsm-5), tanı ölçütleri başvuru elkitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- [11]. Andıç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- [12]. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480.
- [13]. Ateş F.B. ve Akbaş T. (2012). Ergenlerde görülen kural dışı davranışların aile işlevselliği ve yaşam kalitesi açısından incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (2), 337- 352.
- [14]. Aydoğmuş, K. (2001). *Ana- baba okulu*. İstanbul, Remzi Kitabevi, 127.
- [15]. Bayar, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek*. (YayımlanmamışYüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [16]. Bayramoğlu, A. (2011). *Psikopatoloji ile ilişkili olarak öz-şefkat* (Doktora Tezi). ODTÜ Üniversitesi.
- [17]. Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- [18]. Bluth, K., Roberson, P. N. E. ve Gaylord, S. A. (2015). A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress. *The Journal of Science and Healing*, 11(4), 292-295. doi:10.1016/j.explore.2015.04.005
- [19]. Brooks, M., Kay-Lambkin, F., Bowman, J. ve Childs, S. (2012). Self-compassion amongst clients with problematic alcohol use. *Springer Science+Business Media*, 3:308-317.
- [20]. 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, 822-848.
- [21]. Byrnes J. P., Miller D. C. ve Schafer W. D. (1999). Gender differences in risk taking: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125, 367-383.
- [22]. Cicognani, E. ve Zani, B. (2014). Alcohol use among italian university students: the role of sensation seeking, peer group norms and self-efficacy. *Journal Of Alcohol And Drug Education*, 55(2):17-36.
- [23]. Coşkun, S. Bir turizm bölgesindeki üniversite öğrencilerinde risk alma davranışlarının incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(4), 46-53.

- [24]. Çamur, D., Üner, S., Çilingiroğlu, N. ve Özcebe, H. (2007). Bir üniversitenin bazı fakülte ve yüksek okullarında okuyan gençlerde bazı risk alma davranışları. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26(3), 32-38.
- [25]. Çağdaş A. Ve Seçer Z. (2006). *Anne - baba eğitimi*. Kök Yayıncılık:Ankara.
- [26]. Çorak, T. (2015). *Ehliyetlerine alkollü araç kullanmaktan dolayı el konulan sürücülerde alkol kullanımı ve bağımliliğinin dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [27]. Dayi, A. (2013). *Eskişehir osmangazi üniversitesi öğrencilerinde sigara, alkol ve madde kullanım yaygınlığı* (Uzmanlık Tezi). Osmangazi Üniversitesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Eskişehir.
- [28]. Demirbaş, H. (2015). Substance and alcohol use in young adults in Turkey as indicated by the CAGE question- naire and drinking frequency. *Archives of Neuropsychiatry*, 52, 29-35. doi: 10.5152/npa.2015.6916
- [29]. De Haan, L., Egberts, A. C. G. ve Heerdink, E. R. (2015). The relation between risk-taking behavior and alcohol use in young adults is different for men and women. *Drug and Alcohol Dependence*, 155, 222-227. doi:10.1016/j.drugalcdep.2015.07.013
- [30].Deniz, N. (2011). *Liseye devam eden ergenlerin risk alma davranışları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi) Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- [31]. Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- [32]. Donovan, J. E. (2005). Problem behavior theory. *Encyclopedia of applied developmental science* (2nd ed., pp. 872-877). Thousand Oaks, CA: Sage.
- [33]. Doğan, H. (2014). Çağdaş kariyer karar verme yaklaşım ve modellerinin incelenmesi, *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 4(6) s.100-130.
- [34]. Dworkin, J. (2005). Risk taking as developmentally appropriate experimentation for college students. *Journal of Adolescent Research*, 20(2), 219-241.
- [35]. Eldeklioglu, J. (1996). *Karar stratejileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış doktora tezi).
- [36]. Eldeklioglu, J. (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24 (2): 111-121
- [37]. Ellingwood, L., Espinoza, M.-A., Acevedo, M. ve Olson, L. E. (2018). College student drinkers have higher self-compassion scores than nondrinkers. *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi:10.1007/s11469-018-9919-3
- [38]. Eraslan, Y. (2010). *Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının algıladıkları anne-baba tutumlarına göre incelenmesi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- [39]. Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ana- baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri üzerine bir çalışma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- [40]. Esen, B . (2003). Akran baskısı, akademik başarı ve yaş değişkenlerine göre lise öğrencilerinin risk alma davranışının yordanması . *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24 (24).
- [41]. Ewerta, C., Gaubeb, B. ve Geislera, C. (2018). Dispositional self-compassion impacts immediate and delayed reactions to social evaluation. *University of Greifswald Germany*, 0191-8869.
- [42]. Garner, A. R., Gilbert, S. E., Shorey, R. C., Gordon, K. C., Moore, T. M. ve Stuart, G. L. (2020). *A Longitudinal Investigation on the Relation between Self-Compassion and Alcohol Use in a Treatment Sample: A Brief Report. Substance Abuse: Research and Treatment*, 14, 117822182090935. doi:10.1177/1178221820909356
- [43]. Garrison, K. A., Pal, P., Rojiani, R., Dallery, J., O'Malley, S. S. ve Brewer, J. A. (2015). A randomized controlled trial of smartphone-based mindfulness training for smoking cessation: a study protocol. *BMC Psychiatry*, 15(1). doi:10.1186/s12888-015-0468-z

- [44]. Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Routledge: Hove.
- [45]. Gençtanırım, D. ve Ergene, T. (2014). Riskli davranışlar ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 25, 125-138. doi: 10.9761/JASSS2304
- [46]. Gençtanırım-Kuru (2010). *Ergenlerde riskli davranışların yordanması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi: Ankara.
- [47]. Gençtanırım, D. (2014). Riskli davranışlar ölçeği üniversite formu: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 5(1), 25-34.
- [48]. Gökler, I. (2008). *Sistem yaklaşımı ve sosyal- ekolojik yaklaşım çerçevesinde oluşturulan kavramsal model temelinde kronik hastalığı olan çocuklar ve ailelerinde psikolojik uyumun yordanması* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- [49]. Grant, V. V., Stewart, S. H., O'Connor, R. M., Blackwell, E. ve Conrod, P. J. (2007). Psychometric evaluation of the five-factor modified drinking motives questionnaire—revised in undergraduates. *Addictive Behaviors*, 32(11), 2611-2632.
- [50]. Gullone, E. ve Moore, S. (2000). Adolescent risk-taking and the five-factor model of personality. *Journal Of Adolescent*, 23, 293-307.
- [51]. Gullone E., Moore S., Moss S. ve Boyd C. (2000). The adolescent risk- taking questionnaire: development and psychometric evaluation. *Journal Of Adolescent Research*, 15, (2), 231-250.
- [52]. Gülgez, Ö. (2007). *Lise öğrencilerinin olumsuz risk alma davranışlarının psikolojik belirtiler, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- [53]. Gürel, R. (2014). Sosyal pekiştireçlerin ve model davranışlarının, çocukların ahlaki yargılarının şekillenmesindeki etkisi (bandura örneği). *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12 (28), 101-119.
- [54]. Haller, D. M., Meynard, A., Lefebvre, D., Hasselgård-Rowe, J., Broers, B. ve Narring, F. (2015). Excessive substance use among young people consulting family doctors: A cross-sectional study. *Family Practice*, 32(5), 500-504. doi:10.1093/fampra/cmv058
- [55]. Irwin, C. E. (2010). Young adults are worse off than adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 46(5), 405-406. doi:10.1016/j.jadohealth.2010.03.001
- [56]. İnce, A., Doğruer, Z. ve Türkçapar, M. H. (2002). Erken ve geç başlangıçlı erkek alkol bağımlılarında sosyodemografik, klinik ve psikopatolojik özelliklerin karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*; 5:82-91
- [57]. Jáuregui Lobera, I., Bolaños Ríos, P. ve Garrido Casals, O. (2011). Parenting styles and eating disorders. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(8), 728-735. doi:10.1111/j.1365-2850.2011.01723.x
- [58]. Jaureguizar, J., Bernaras, E., Bully, P. ve Garaigordobil, M. (2018). Perceived parenting and adolescents' adjustment. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31(1).doi:10.1186/s41155-018-0088-x
- [59]. James, D. (2013). *Associations among self-compassion, stress, and eating behavior in college freshmen*. Arizona State University.
- [60]. Kaplan, J., Bergman, A. L., Green, K., Dapolonia, E. ve Christopher, M. (2020). Relative impact of mindfulness, self-compassion, and psychological flexibility on alcohol use and burnout among law enforcement officers. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*.
- [61]. Karaca, M.B. (2019). *İnternet bağımlılığının yenilik arama ve risk alma davranışı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- [62]. Karakuş, G., Evlice, Y. E. ve Tamam, L. (2012). Psikiyatri kliniğinde yatan hastalarda alkol ve madde kullanım bozukluğu sıklığı. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 37(1):37-48.
- [63]. Karahan, T.F., Sardoğan, M.E., Özkamalı, E. ve Dicle, A.N. (2005). Üniversite 1.sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin sosyokültürel etkinlikler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (30), 63- 71.
- [64]. Kawamura, K. Y., Frost, R. O. ve Harmatz, M. G. (2002). The relationship of perceived parenting styles to perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 317-327. doi:10.1016/s0191-8869(01)00026-5

- [65]. Kayaalp, İ. ve Gündüz, B. (2018). Ergenlerin Anne Baba Tutumları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(48), 514 - 536. Doi: 10.21764/maeuefd.421134.
- [66]. Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (Post-Hoc) teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (1), 51- 64.
- [67]. Kelliher Rabon, J., Sirois, F. M. ve Hirsch, J. K. (2017). Self-compassion and suicidal behavior in college students: Serial indirect effects via depression and wellness behaviors. *Journal of American College Health*, 66(2), 114–122.doi:10.1080/07448481.2017.1382498
- [68]. Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L. ve Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of social and Clinical Psychology*, 29(7), 727-755.
- [69]. Kılcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [70]. Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention*. Unpublished doctoral dissertation, University of Texas at Austin, TX, USA.
- [71]. Koca, B. Oğuzöncül, A. F. (2015). İnönü üniversitesi sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sigara, alkol, madde kullanımı, madde kullanımına etki eden etmenler ve aileden aldıkları sosyal desteğin etkisi. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 4;2:4-13.
- [72]. Korkmaz, M , Ersoy, S , Özkahraman, Ş , Taşçı Duran, E , Çetinkaya Uslusoy, E , Orak, S . ve Orhan, H. (2013). Süleyman demirel üniversitesi öğrencilerinin tütün mamulleri-alkol kullanım durumları ve sigaraya yaklaşımları. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi* , 20 (2) , 34-42.
- [73]. Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. ve Çokluk-Bökeoğlu, Ö. (2007). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem A Yayıncılık.
- [74]. Kritzas, N. ve Grobler, A. A. (2005). The relationship between perceived parenting styles and resilience during adolescence. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 17(1), 1–12. doi:10.2989/17280580509486586
- [75]. Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik psikolojisi*. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- [76]. Kuzgun, Y. (1972). *Ana-baba tutumlarının bireyin kendini gerçekleştirme düzeyine etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- [77]. Kuzgun, Y. ve Eldeklioğlu, J. (1999). Ana baba tutum ölçeğinin geliştirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim fakültesi Dergisi*, 12(1), 69-77.
- [78]. Lavasani, M. G., Borhazadeh, S., Afzali, L. ve Hejazi, E. (2011). The relationship between perceived parenting styles, social support with psychological well- being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 1852–1856.
- [79]. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. ve 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.
- [80]. Levenson M. R. (1990). Risk-taking and personality. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 58, (6), 1073-1080.
- [81]. Loeber, R., Farrington, D. P., Loeber. M. S. ve Kammen, W. B. V. (1998). *Multiple risk factors for multiproblem boys: Co-occurrence of delinquency, substance use, attention deficit, conduct problems, physical aggression, covert behavior, depressed mood, and shy/withdrawn behavior*. Cambridge University Press: Cambridge
- [82]. Magar, E. C. E., Phillips, L. H., ve Hosie, J. A. (2008). Self-regulation and risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 45(2), 153–159. doi:10.1016/j.paid.2008.03.014
- [83]. Mantzios, M. ve Wilson, J. C. (2014). Making concrete construals mindful: a novel approach for developing mindfulness and self-compassion to assist weight loss. *Psychol. Health* 29, 422–441. doi: 10.1080/08870446.2013.863883.
- [84]. Marshall, S. K., Tilton-Weaver, L. C. ve Stattin, H. (2013). Non- suicidal self-injury and depressive symptoms during middle adolescence: A longitudinal analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 1234–1242. doi:10.1007/s10964-013-9919-3.
- [85]. Mehr, K.E. ve Adams, A.C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132-145. doi:10.1080/87568225.2016.1140991

- [86]. Mekonen, T., Fekadu, W., Chane, T. ve Bitew, S. (2017). Problematic alcohol use among university students. *Frontiers in Psychiatry*, 8.
- [87]. Mensah, M. K. ve Kuranchie, A. (2013). Influence of parenting styles on the social development of children. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*. doi:10.5901/ajis.2013.v2n3p123
- [88]. Miron, L. R., Orcutt, H. K., Hannan, S. M. ve Thompson, K. L. (2013). Childhood abuse and problematic alcohol use in college females: the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(3), 364-379.
- [89]. Moore S. ve Gullone E. (1996). Predicting adolescent risk behavior using a personalized cost-benefit analysis. *Journal Of Youth And Adolescence*, 25, 343- 359.
- [90]. Moore, S. M., Gullone, E. ve Konstanski, M. (1997). An examination of adolescent risk taking using a story completion task. *Journal Of Adolescence*, 20; 369-379.
- [91]. Muris, P., Broek, M, Otgaar, H., Oudenhoven, I. ve Lennartz, J. (2018). Good and bad sides of self-compassion: A face validity check of the self-compassion scale and an investigation of its relations to coping and emotional symptoms in non-clinical adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2411-2421. doi: 10.1007/s10826- 018-1099-z.
- [92]. Neff, K. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85.
- [93]. Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- [94]. Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self- compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223.
- [95]. Neff, K.D. ve Dahm, K.A. (2014). *Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. Springer: New York, pp. 121-140.
- [96]. Neff, K. D.,& Faso, D. J. (2014). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938-947. doi:10.1007/s12671-014-0359-2
- [97]. Neff, K. D., Hseih, Y. ve Dejithirath, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- [98]. Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- [99]. Neff, K. D. ve McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- [100]. Neff, K. D. ve Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.
- [101]. Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Soc. Pers. Psychol. Compass* 5, 1-12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- [102]. Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- [103]. Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- [104]. Odacı, H. (2013). Risk-taking behavior and academic self-efficacy as variables accounting for problematic internet use in adolescent university students. *Children and Youth Services Review*, 35(1), 183-187. doi:10.1016/j.childyouth.2012.09.011
- [105]. Ögel, K., Dönmez, E., Eke, C., Erol, B. ve Taner, S. (2007). Genel Bilgiler. (Edt: Kültegin Ögel) *Riskli Davranışlar Gösteren Çocuk ve Ergenler: Alanda Çalışanlar İçin Bilgiler*. Ajans Plaza Yayınları:İstanbul 11-27.
- [106]. Özdemir O, Özdemir, P. G., Kadak, M. T. ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4): 566-89.
- [107]. Öztürk, Ş. (2017). *İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- [108]. Özgüven, E. D. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam*. PDREM Yayınları: Ankara.

- [109]. 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.
- [110]. Petraitis, J., Flay, B. R. ve Miller, T. Q. (1995). Reviewing theories of adolescent substance use: organizing pieces in the puzzle. *Psychological bulletin*, 117(1), 67.
- [111]. Phelps, C. L., Paniagua, S. M., Willcockson, I. U. ve Potter, J. S. (2018). The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder. *Drug and Alcohol Dependence*, 183, 78-81.
- [112]. Popham, L. E., Kennison, S. M. ve Bradley, K. I. (2011). Ageism and risk-taking in young adults: evidence for a link between death anxiety and ageism. *Death Studies*, 35, 751- 763.
- [113]. Rabon, J. K., Hirsch, J. K., Kaniuka, A. R., Sirois, F., Brooks, B. D. ve Neff, K. (2019). Self-compassion and suicide risk in veterans: when the going gets tough, do the tough benefit more from self-compassion? *Mindfulness*.doi:10.1007/s12671-019-01221-8
- [114]. Raboteg-Saric, Z., ve Sakic, M. (2013). Relations of parenting styles and friendship quality to self-esteem, life satisfaction and happiness in adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 9(3), 749-765.doi:10.1007/s11482-013-9268-0
- [115]. Rendon, K.P. (2006). *Understanding alcohol use in college students: a study of mindfulness, self-compassion, and psychological symptoms*. (Doktora Tezi). Faculty of the Graduate School, University of Texas, Austin.
- [116]. Saatcioglu, O., Evren, C. ve Çakmak D. (2002). Alkol kullanım bozukluklarını tanıma testinin geçerliliği ve güvenilirliği. *Türkiye'de Psikiyatri*; 4: 107-113.
- [117]. Satan, A. (2011). Ergenlerde akran baskısı, benlik saygısı ve alkol kullanımı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 34, 183-194.
- [118]. Saunders, J.B., Aasland, O.G., Babor, T.F., Puente, J.R. ve Grant, M. (1993). Development of the Alcohol Use Disorders Screening Test (AUDIT). WHO collaborative project on early detection of persons with harmful alcohol consumption. *II. Addiction* 88:791-804.
- [119]. Shorey RC, Brasfield H, Anderson S. ve Stuart GL. (2014). Mindfulness deficits in a sample of substance abuse treatment seeking adults: a descriptive investigation. *J Subst Use*. 19(1-2):194-198.
- [120]. Siegel, R. D., Germer, C. K. ve Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What is it? Where did it come from?* In: F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer. (pp. 17-35).
- [121]. Sirois, F. M., Molnar, D. S. ve Hirsch, J. K. (2015b). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, 3.
- [122]. Sirois, F. M., Nauts, S. ve Molnar, D. S. (2018). Self-compassion and bedtime procrastination: an emotion regulation perspective. *Mindfulness*.
- [123]. Smith, M.L. (2001). Adolescence: change and continuity-peer pressure. 16.09.2007 tarihinde www.yahoo.com/bin/search.adresinden erişildi.
- [124]. Solak, D. C. (2020). *Okullarda farklı kademelerde çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve öz-şefkat düzeyinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- [125]. Souza, L.K. ve Hutz, C.S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paidéia*, 26(64), 181-188.
- [126]. 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
- [127]. Şimşek Z. Koruk İ. ve Altındağ A. (2007). Harran üniversitesi tıp fakültesi ve fen-edebiyat fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin riskli sağlık davranışları. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26 (3), 19-24.
- [128]. Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 556-558.
- [129]. Tunçoğlu, T. (2010). *Madde Kullanım Yaygınlığı (Türkiye Uyuşturucu Raporu 2010)*. Ankara: REITOX.
- [130]. Türkiye İstatistik Kurumu. (2016). *Sağlık Araştırması 2016*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası.

- [131]. Ulukoca, N., Gökgöz, Ş. ve Karakoç, A. (2013). Kırklareli üniversitesi öğrencileri arasında sigara, alkol ve madde kullanım sıklığı. *Fırat Tıp Dergisi*, 18 (4), 230-234.
- [132]. Ulukoca, N., Gökgöz, Ş. ve Karakoç, A. (2013). Kırklareli üniversitesi öğrencileri arasında sigara, alkol ve madde kullanım sıklığı. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(4), 230-234.
- [133]. Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., ve Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123-130.
- [134]. White, J. L., (1989). *The Troubled Adolescent*. Boston Allyn and Bacon.
- [135]. Wisener, M. ve Khoury, B. (2020). Is self-compassion negatively associated with alcohol and marijuana-related problems via coping motives? *Addictive Behaviors*, 106554. doi:10.1016/j.addbeh.2020.106554
- [136]. Wilson, K.G. ve Byrd, M.R. (2005). ACT for Substance Abuse and Dependence. In: A practical guide to acceptance and commitment therapy. New York, NY, US: Springer Science + Business Media, Inc., pp. 153-184.
- [137]. World Health Organization, (2018). Who Global Status Report on Alcohol And Health 2018.
- [138]. Wolfradt, U., Hempel, S. ve Miles, J. N. . (2003). Perceived parenting styles, depersonalisation, anxiety and coping behaviour in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 34(3), 521-532. doi:10.1016/s0191-8869(02)00092-2
- [139]. Xavier, A., Pinto-Gouveia, J. ve Cunha, M. (2016). The protective role of self-compassion on risk factors for non-suicidal self-injury in adolescence. *School Mental Health*, 8(4), 476-485. doi:10.1007/s12310-016-9197-9
- [140]. Yang, Y., Zhang, M. ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: the mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
- [141]. Yavuzer, H. (1990). *Yaygın Anne Baba Tutumları: Anne Baba Tutumları*. İstanbul: Remzi Kitapevi, 135-152.
- [142]. Yavuzer, H. (2013). *Ana-Baba ve Çocuk. (14.Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- [143]. Yavuzer, H. (2003). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- [144]. Yılmaz, T. (2000). *Ergenlerde risk alma davranışlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- [145]. Yılmaz, M. T. ve Kesici, Ş. (2014). Anne baba tutumları ve kardeş sırasının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının gelişimine etkisi. *OPUS - Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 4(6) p. 131-157.
- [146]. Yılmaz, M. (2019). *Ergenlerde risk alma davranışının bağlanma stilleri ve sosyal problem çözme açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- [147]. Yılmaz Y. (2007). *Anne baba tutumları ile ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul başarıları ve özerkliklerinin gelişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans tezi) Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı,

Bu çalışma bilimsel bir amaç için kullanılacaktır. Kimliğiniz ile ilgili herhangi bir bilgi sorulmayacaktır ve verilen cevaplar grup halinde değerlendirilecektir. Soruları içtenlikle ve dürüstçe cevaplayınız. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Her birinizin katkısının araştırmamız için büyük önemi var. Bize vereceğiniz destek için şimdiden teşekkür ederiz.

Özge CENGİZ, Yüksek Lisans Öğrencisi

MEÜ, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Binnaz KIRAN

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Fakülte.....

2.Bölüm.....

3.Sınıf.....

4.Cinsiyet (....)Kadın (.....)Erkek

5. Yaşınız.....

6.Kardeş sayınız siz dahil (.....)

7. Kaçınıcı çocuk olduğunuz (.....)

8.Ailenizin gelir durumunu nasıl tanımlarsınız?

()Düşük ()Orta ()Yüksek

9.Yetiştirdiğiniz yer: ()Köy ()İlçe ()Şehir ()Büyükşehir

10. Annenizin size yönelik tutumlarını nasıl algılıyorsunuz?

() Baskıcı ve otoriter

() Demokratik

() Aşırı hoşgörölü ve koruyucu

11.Babanızın size yönelik tutumlarını nasıl algılıyorsunuz?

() Baskıcı ve otoriter

() Demokratik

() Aşırı hoşgörölü ve koruyucu

12. Akademik açıdan kendinizi nasıl değeriendiriyorsunuz?

()Başarılı

()Kısmen başarılı

()Başarısız



Ek 2. Öz-Anlayış Ölçeği

ÖAÖ (Örnek Maddeler)

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

Ek 3. Riskli Davranışlar Ölçeği Üniversite Formu (RDÖÜF)

RDÖÜF (Örnek Maddeler)

İnsanlar farklı durumlarda gösterdiği düşünce ve davranışları ile birbirlerinden ayrılırlar. Bu test bazı durumlarda nasıl düşündüğünüze davrandığınızı ölçen bir testtir.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her Zaman
1. Ağız kavgası yaptığım olur.	1	2	3	4	5
2. Küfürlü konuştuğum olur.	1	2	3	4	5
21. Yakın arkadaşlarımın bir kısmı sigara içer.	1	2	3	4	5
39. Kendimi bu dünyaya ait hissetmediğim olur.	1	2	3	4	5
60. Merakımı gidermek için uyuşturucu madde kullandığım olur.	1	2	3	4	5

Ek 4. Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi (AKBTT)

AKBTT (Örnek Maddeler)

1.Alkollü içecekleri ne sıklıkta kullanırsınız?

(0) Hiçbir zaman **(1)** Ayda bir veya daha az **(2)** Haftada bir veya daha az **(3)** Haftada 2-4 kez

(4) Haftada 5 kez veya daha fazla

2.Alkol aldığınız zaman günde kaç içki içersiniz?

(0) 1 **(1)** 2 **(2)** 3-4 **(3)** 5-6 **(4)** 7 ve daha fazla

Ek 5. Uygulama İzin Belgesi

	T.C. MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı	MERSİN ÜNİVERSİTESİ EBYS - ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI Tarih: 08/01/2019 Sayı: E-40752009-100-00000934702  0000934702
Sayı : 40752009-100 Konu : Özge CENGİZ'in Ölçek Çalışma İzinleri		
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE		
İlgi : 13.12.2018 tarihli ve 23927388-605.01/00000911552 sayılı yazınız.		
İlgi yazınızda Enstitünüz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Özge CENGİZ'in Doç. Dr. Binnaz KIRAN'ın danışmanlığında yürütülen "Son Ergenlik Döneminde Olan Öğrencilerin Alkol Kullanımı ve Risk Alma Davranışları İle İlişkisinde Öz- Şevkatı Aracı Rolünün incelenmesi" başlıklı tez çalışma ölçeklerinin uygulanması için ilgi yazıda belirtmiş olduğunuz Üniversitemiz Fakültelerinin yazıları ekte gönderilmiştir. Bilgilerinizi rica ederim. e-imzalıdır Prof. Dr. Mehmet İsmail YAĞCI Rektör a. Rektör Yardımcısı		
Ek: İzin Yazıları (6 adet, 6 sayfa)		
	Adres: Mersin Üniversitesi, Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı E-posta: godeniz@mersin.edu.tr Telefon: +90 0324361001	Ayrıntılı bilgi için: 03243610001/34761 Fax: +90 03243610648 Elektronik ağ: www.mersin.edu.tr  1 / 1
Evrakın e-imzalı suretine https://www.turkiye.gov.tr/mersinuni-ebys adresinden 6551b07e-7364-4bc1-afae-c44f220840d8 kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.		

Ek 6. Öz-Anlayış Ölçeği Uygulama İzin Yazışması

**Ozge Cengiz**
alıcı edeniz
15 Kas [Ayrıntılar](#)

Merhaba hocam, Ben Özge CENGİZ. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde kullanmak üzere sizin geliştirdiğiniz "Öz Anlayış Ölçeği" ni kullanmak için sizden izin istiyorum. Ölçeğin formuna ulaşamadım. O nedenle ölçeğin formunu da alabilirsem çok mutlu olurum. Şimdiden teşekkürler. İyi çalışmalar...

**edeniz@yildiz.edu.tr**
alıcı ben
16 Kas [Ayrıntılar](#)

Özge ölçek ekte, başarılar dilerim.

Prof. Dr. M. Engin Deniz

Yildiz Technical University
Faculty of Education
Department of Guidance and Psychological Counseling
Davutpaşa/Istanbul

Yıldız Teknik Üniversitesi

Ek 7. Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi Uygulama İzin Yazışması

**Ozge Cengiz**
alici cuneytevre, cuneytevre
4 Eki [Ayrıntılar](#)

Merhaba hocam, Ben Özge CENGİZ. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde kullanmak üzere sizin geliştirdiğiniz "Alkol kullanım bozuklukları tanıma testi" ni kullanmak için sizden izin istiyorum. Şimdiden teşekkürler. İyi çalışmalar...

**Cüneyt Evren**
alici ben
4 Eki [Ayrıntılar](#)

Merhaba
Çalışmanızda Türkçe versiyonu kaynaklarda gösterdikten sonra kullanabilirsiniz. Başarılar dilerim
Cüneyt

Sent from Yahoo Mail for iPhone