T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



ÖZ ŞEFKAT VE ÖZNEL İYİ OLUŞUN ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜ: ANNELER ÜZERİNDEN BİR İNCELEME

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ECEM GÜLDALI

İSTANBUL – 2026

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ÖZ ŞEFKAT VE ÖZNEL İYİ OLUŞUN ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜ: ANNELER ÜZERİNDEN BİR İNCELEME

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ECEM GÜLDALI

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR

İSTANBUL – 2026

KABUL VE ONAY

Ecem GÜLDALI tarafından hazırlanan "Öz şefkat ve Öznel İyi Oluşun Çocukların Psikolojik Sağlamlığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Anneler Üzerinden Bir İnceleme" adlı tez çalışmasının savunma tarihi 25.02.2026 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman	
Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR	……..……...
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU	……
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Selin ERYÜREK	…….

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun …… tarih ve ……..sayılı kararıyla onaylanmıştır.

…….

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tez hazırlanırken bilimsel etik kurallarına titizlikle uyulmuş, başkalarının çalışmalarından yararlanıldığı durumlarda bilimsel normlara uygun biçimde atıfta bulunulmuş, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik veya tahrifat yapılmamış ve tezin hiçbir bölümü bu üniversite veya başka bir yükseköğretim kurumunda daha önce tez çalışması olarak sunulmamıştır.

Ecem GÜLDALI

25.02.2026

ÖN SÖZ

Tez çalışmamda akademik alandaki bilgisi ve tecrübesi ile bana rehberlik eden sevgili tez danışmanım Dr. Öğr. Volkan DEMİR'e saygı ve teşekkürlerimi sunarım. Bu vesileyle bu zamana kadar alanla ilgili bana katkı sağlayan tüm hocalarıma çok teşekkür ederim. Hayata dair her alanda olduğu gibi tez yazma sürecimde de desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen sevgili annem Selma GÜLDALI'ya, babam Fikri GÜLDALI'ya ve kardeşim Hasan Hüseyin GÜLDALI'ya ve kıymetli arkadaşlarıma sonsuz teşekkürler.

Ecem GÜLDALI

25.02.2026

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**

TABLO LİSTESİ ..... **ii**

ÖZET ..... **iii**

ABSTRACT ..... **iv**

GİRİŞ **1**

BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR **6**

1.1. Öz-Şefkat 6

1.1.1. Öz-Şefkat Kavramı 6

1.1.2. Öz-Şefkati Etkileyen Etmenler 7

1.1.3. Kuramsal Yaklaşımlar 10

1.1.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar 12

1.2. Öznel İyi Oluş 13

1.2.1. Öznel İyi Oluş Kavramı 13

1.2.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler 15

1.2.3. Kuramsal Yaklaşımlar 18

1.2.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar 21

1.3. Öz şefkat ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki 22

1.4. Psikolojik Sağlamlık 23

1.4.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı 23

1.4.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Etmenler 25

1.4.3. Kuramsal Yaklaşımlar 29

1.4.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar 30

1.5. Öz şefkat, Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki 32

BÖLÜM 2: YÖNTEM **34**

2.1. Araştırmanın Yöntemi 34

2.2. Evren ve Örneklem 34

2.3. Veri Toplama Araçları 34

2.3.1. Demografik Bilgi Formu 34

2.3.2. Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ) 35
2.3.3. Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖ) 35
2.3.4. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) 36
2.4. Verilerin Toplanması 37
2.5. Verilerin Analizi 37
BÖLÜM 3: BULGULAR 39
3.1. Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Bilgiler 39
3.2. ÖİÖ, ÖDÖ ve ÇGPSÖ-12 Alt Boyut ve Toplam Puanları ile İç Tutarlılık Düzeyi 40
3.3. Sosyodemografik Verilere Göre ÖİÖ Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması 43
3.4. Sosyodemografik Verilere Göre ÖDÖ Toplam Puan ve Alt Puanlarının Karşılaştırılması 47
3.5. Sosyodemografik Verilere Göre ÇGPSÖ-12 Toplam Puanının Karşılaştırılması 49
3.6. ÇGPSÖ-12 Toplam Puanı ile ÖİÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları Arası İlişki Düzeyleri 51
3.7. ÇGPSÖ-12 Toplam Puanı ile ÖDÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları Arası İlişki Düzeyleri 52
3.8. ÖDÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları ile ÖİÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları Arası İlişki Düzeyleri 53
3.9. Gerçekleştirilen Regresyon Analizlerine İlişkin Bilgiler 56
SONUÇ VE ÖNERİLER 57
KAYNAKÇA 67
EKLER 91
ÖZ GEÇMİŞ 99

KISALTMALAR

ÇGPSÖ-12 : Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12

ÖDÖ : Öz Duyarlılık Ölçeği

ÖİÖ : Öznel İyi Oluş Ölçeği

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Bilgiler 39
Tablo 2: ÖİÖ, ÖDÖ ve ÇGPSÖ-12 Alt Boyut ve Toplam Puanları ile İç Tutarlılık Düzeyi ... 40
Tablo 3: Sosyodemografik Verilere Göre ÖİÖ Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması 43
Tablo 4: Sosyodemografik Verilere Göre ÖDÖ Toplam Puan ve Alt Puanlarının Karşılaştırılması 47
Tablo 5: Sosyodemografik Verilere Göre ÇGPSÖ-12 Toplam Puanının Karşılaştırılması 49
Tablo 6: ÇGPSÖ-12 Toplam Puanı ile ÖİÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları Arası İlişki Düzeyleri 51
Tablo 7: ÇGPSÖ-12 Toplam Puanı ile ÖDÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları Arası İlişki Düzeyleri 52
Tablo 8: ÖDÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları ile ÖİÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları Arası İlişki Düzeyleri 53
Tablo 9: Gerçekleştirilen Regresyon Analizlerine İlişkin Bilgiler 56

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Öz Şefkat ve Öznel İyi Oluşun Çocukların Psikolojik Sağlamlığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Anneler Üzerinden Bir İnceleme

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji BilimDalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR

Şubat, 2026 – 99

Bu araştırma, annelerin öz şefkat düzeyi ve öznel iyi oluş halinin çocukların psikolojik sağlamlık düzeyini yordama durumunu incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini Bursa ili Nilüfer ilçesinde yaşayan, 8–10 yaş aralığında 151 çocuk ve bu çocukların anneleri olan 151 anne oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde Demografik Bilgi Formu, Öz Duyarlılık Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Çocuk ve Gençler İçin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi SPSS programı aracılığıyla gerçekleştirilmiş; değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için korelasyon analizi, gruplar arası farkların belirlenmesi için karşılaştırma analizleri ve yordayıcı ilişkilerin test edilmesi amacıyla basit ve çoklu regresyon analizleri uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre annelerin öz şefkat düzeyi ve öznel iyi oluş hali, çocukların psikolojik sağlamlık düzeyini istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamaktadır. Elde edilen sonuçlar, ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarının çocukların psikolojik dayanıklılığı üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bulgular, çocukların psikolojik sağlamlığını desteklemeye yönelik önleyici ve geliştirici müdahalelerde ebeveynlere yönelik psikoeğitsel çalışmaların önemine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öz şefkat, Öznel İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlık

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

The Predictive Role of Self-Compassion and Subjective Well-being on Children's Psychological Resilience: A Study Through Mothers

Ecem GÜLDALI

Master Thesis

Department of Psychology / Division of Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Volkan DEMİR

February, 2026 – 99

This study aimed to examine the predictive role of mothers' self-compassion and subjective well-being on children's psychological resilience. The research was conducted using a correlational survey design, one of the quantitative research methods. The sample consisted of 151 children aged between 8 and 10 years and their 151 mothers aged between 25 and 48, residing in the Nilüfer district of Bursa, Turkey. Data were collected using a Demographic Information Form, the Self-Compassion Scale, the Subjective Well-Being Scale, and the Child and Youth Resilience Measure. Data analyses were carried out using the SPSS software. Correlation analysis was employed to examine the relationships among variables, group comparison methods were used to identify differences between groups, and simple and multiple regression analyses were conducted to test the predictive effects of the variables. The results of the regression analyses indicated that mothers' levels of self-compassion and subjective well-being significantly predicted children's psychological resilience. These findings suggest that parents' psychological well-being plays a crucial role in supporting children's psychological resilience. The results highlight the importance of parent-focused psychoeducational and preventive interventions aimed at enhancing children's psychological resilience.

Keywords: Self-compassion, Subjective Well-being, Psychological Resilience

GİRİŞ

Öz şefkat kişinin yaşamı boyunca karşılaştığı olumsuzluk oluşturabilecek durumlar karşısında kendine karşı anlayışlı olma hali olarak tanımlanır. Öz şefkat sahibi olan bir birey yanlış sonuçlara ulaştığında veya hayatın zorlayıcı yönleriyle karşılaştığında bu durumun insana özgü bir durum olduğunu bilerek durumu hoşgörü çerçevesinde karşılarken kendine karşı acımasızca eleştiride bulunmamaktadır (Kurtoğlu ve Başgül, 2021). Öz şefkat kavramı çok yönlü şekilde ilk defa Kristin D. Neff tarafından ele alınmış ve incelenmiştir (Korkmaz, 2018). Neff tarafından geliştirilen Öz Şefkat Ölçeği ile öz şefkatin konu olduğu pek çok çalışma literatüre kazandırılmış ve öz şefkatin birey üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu gösteren bulgulara ulaşılmıştır (Neff, 2003b). Kişinin acı, üzüntü, yetersizlik hissine kapıldığı kötü zamanlarda kendine karşı olumsuz yönlü aşırı eleştiride bulunmaktansa bu başarısızlık veya kötü tecrübeyi yaşamın bir parçası olarak görüp stres, kaygı gibi durumlarla yaşamın getirdiği olağan akışta başa çıkıp mücadele etmek için kavramın oldukça önemli olduğu belirtilmiştir (Neff, 2003).

Öz şefkat düzeyinin yüksek olması kişilerin kendi içsel süreçlerindeki yıpratıcı düşüncelerden kısa sürede arınmalarını sağlarken depresyon ve kaygı gibi psikolojik sorunlardan da korunmaları için olanak oluşturmaktadır (Küçük, 2020). Öz şefkatin; anksiyete, depresyon gibi psikolojik sorunlarla arasında negatif yönlü ilişki olduğu belirlenirken; yaşam doyumu ve öz saygı ile arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir (Neff, 2003). Bu duruma ek olarak bireyde öz şefkat düzeyinin yüksek olmasının öznel iyi oluş kavramıyla paralel bir kavram olan psikolojik iyi oluş düzeyinde de arttırıcı etki oluşturduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Neff, 2003b).

Öznel iyi oluş kavramı ise bireyin yaşamı değerlendirmesi sonucu verdiği tepkiler bütünüdür. Bu değerlendirme soncunda elde edilen olumlu duyguların olumsuz duygulara göre çok olması ve yaşam doyumunun yüksek olması öznel iyi oluşu ifade etmektedir (Diener, 1984). Bu bağlamda öznel iyi oluş kavramı insanların yaşamları için kendi yaptıkları değerlendirmeleri de bünyesinde barındırmaktadır ve pozitif- negatif yönlü değerlendirmeler sonucunda yaşam memnuniyeti ve duygu durumun pozitif yönde ilerlediği kısım öznel iyi oluş halini oluşturmaktadır (Diener ve Ryan, 2009). Günlük yaşamda mutluluk olarak açıklanan öznel iyi oluş kavramı, bireyin yaşamdan aldığı doyumu, hayatındaki olumlu yönde olan duyguların fazlaca olma halini olumsuz duyguların ise oranca az olma durumunu ifade etmektedir (Kiremitçi ve Coşkun, 2017). Kişinin kendi yaşamında tecrübe ettiklerini ve değerlendirmeleri ortaya koyarken şemsiye terimi oluşturan öznel iyi oluşun (Diener ve Ryan, 2018) kişinin sadece iyi, pozitif duygular içinde olması ile sınırlı olmayarak kişinin enerjisini arttırıp

bağışıklık sistemini güçlendirirken yaşam süresini uzattığını ve bu süre zarfında da kişinin daha iyi ilişiler kurmasına destek olan bir kavram olduğu ortaya koyulmuştur (Diener ve Chan, 2011).

Öte yandan araştırmadaki diğer bir değişkenimize değinecek olursak psikolojik sağlamlık son zamanlarda literatürdeki pek çok çalışmada araştırılın bir konu haline gelmiştir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Psikolojik sağlamlık insanın olumsuz durumlar karşısında durumla baş edebilme becerisi olarak tanımlanır. Normal şartlardansa özellikle travmatik yaşantılar sonucu kayıplar, zorlu süreçler veya doğal afet, hastalıklar gibi durumlarda ortaya çıkıp bireyin duruma karşı dirençli olabilmesi durumunu oluşturmaktadır (Yazıcı Çelebi, 2020). Bu durum bireyin stresli yaşam olayı karşısında hiç hasar almaması anlamına gelmezken zor durumlar karşısında baş ederek tekrar güç toparlayabilmesidir (Özen, 2019). Kişinin kötü veya sorun oluşturan durumlardan çabuk bir şekilde kendini toparlayıp çıkması gerildikten sonra esneklik göstererek eski haline dönmesi psikolojik sağlamlıktır (Ramirez, 2007). Ayrıca psikolojik sağlamlık zor koşullara rağmen beklenmeyen bir başarı kazanma durumu ve oluşan sıra dışı koşullara uyum sağlama hali ve becerisidir (Fraser vd., 1999).

Bu bağlamda çocukta psikolojik sağlamlık kavramını ele aldığımızda, çocuk belirli bir psikolojik sağlamlık seviyesine sahip olarak doğmaktadır. Bu sebeple erken yaşlarda psikolojik sağlamlığı geliştirmek çocuk psikolojisinde büyük öneme sahiptir. Çocuk için psikolojik sağlamlığın en tutarlı belirleyicisi ise ebeveyndir. Stres yaratan olaylar karşısında ebeveyninin nasıl başa çıkma beceresi geliştirdiğini gören çocuk gözlem yoluyla zamanla öğrenmektedir psikolojik sağlamlığı geliştirmesi açısından bu noktada ebeveyn büyük önem taşır (Özbey, 2019). Sonuç olarak çocukta oluşan psikolojik sağlamlık doğuştan oluşmasına ek olarak pek çok kişisel ve çevresel faktör sonucunda meydana gelen ve bu durumlardan etkilenen bir kavramdır (Oktan vd., 2014).

Yurt içinde gerçekleştirilen araştırmaların incelenmesi sonucunda, öz şefkat; öznel iyi oluşla kavramsal açıdan örtüşen psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmektedir (Erdoğan, 2024). Elde edilen bu bulgularla paralel şekilde yurt dışı araştırmalar da öz şefkatin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koyarken psikolojik sağlamlıkla da ilişkili olduğunu göstermiştir (MacBeth ve Gumley, 2012).

Alan yazını incelendiğinde öz şefkat, öznel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık kavramlarının birbirleri ile yakından ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Ancak söz konusu kavramlar anne-çocuk ilişkisi çerçevesinde ele alınmak istendiğinde literatürde eksiklikler olduğu tespit edilmiştir. Bu sebepten bu çalışmada öz şefkat, öznel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık kavramlarının anne-

çocuk ilişkisi üzerinden incelenmesine karar verilmiştir. Tüm bu teorik çerçeve ve araştırma bulgularıyla bir bütün olacak şekilde annedeki öz şefkat düzeyi ve öznel iyi oluş halinin çocuktaki psikolojik sağlamlığı yordama durumunu incelemek ve anne-çocuk bağını bireysel ve toplumsal düzeyde ele alması ve geliştirmesi sebebiyle önem taşıyan bu araştırma bahsi geçen değişkenler arasındaki ilişkiyi uygun ölçekleri kullanarak gerekli analizlerle incelemeyi ve literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, annelerin öz şefkat düzeyi ve öznel iyi oluş hâlinin çocukların psikolojik sağlamlık düzeyini yordama potansiyelini incelemektir. Bu kapsamda, annelerin öz şefkat ve öznel iyi oluş düzeylerinin çocukların psikolojik sağlamlığı üzerindeki yordayıcı etkisi ele alınmıştır. Araştırma ayrıca, incelenen sosyodemografik değişkenler ile annelerin öz şefkat ve öznel iyi oluş düzeyleri ile çocukların psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkileri değerlendirmiş; buna ek olarak, sosyodemografik temelde oluşturulan gruplar arasında öz şefkat, öznel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından anlamlı farklılıkların olup olmadığı araştırılmıştır.

Bu araştırmanın temel problemi, annelerin öz şefkat düzeyi ve öznel iyi oluş halinin çocukların psikolojik sağlamlık düzeyi üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesidir.

Bu amaç doğrultusunda belirlenen alt problemler ise şu şekilde sıralanmıştır:

1. Çocuğun yaşı ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Annelerin çocuk sayısına göre öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

3. Annelerin çalışma durumuna göre öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

4. Çocuğun anne ve babasıyla birlikte yaşama durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyi anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

5. Çocuğun sahip olduğu kardeş sayısı ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

6. Annelerin medeni durumlarına göre öz şefkat düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

7. Annelerin öz şefkat düzeyi, çocukların psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlı biçimde yordamakta mıdır?

8. Annelerin öznel iyi oluş hali, çocukların psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlı biçimde yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, annelerin öz şefkat düzeyi ve öznel iyi oluş halinin çocukların psikolojik sağlamlık düzeyini yordama durumunu anne-çocuk ilişkisi bağlamında ele alması bakımından önem taşımaktadır. Çocukların psikolojik sağlamlığının geliştirilmesinde annelerin psikolojik özelliklerinin bütüncül bir çerçevede değerlendirilmesi gerektiği görüşü, psikoterapi yaklaşımlarında da giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu bağlamda, annelerin öz şefkat ve öznel iyi oluş düzeylerinin birlikte ele alınmasının, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara önemli bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların, hem yetişkin psikolojisi alanında anne danışanlarla çalışan terapistler hem de çocuk psikolojisi alanında çocuk danışanlarla çalışan uzmanlar için yönlendirici ve bilgilendirici olacağı; aynı zamanda anne-çocuk ilişkisini güçlendirmeye yönelik psikoterapötik ve aile temelli müdahalelere katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Literatürde öz şefkat, öznel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık değişkenlerini anne-çocuk ilişkisi çerçevesinde birlikte ele alan çalışmaların sınırlı sayıda olması, bu araştırmanın alana özgün bir katkı sunmasını önemli kılmaktadır.

Araştırmanın Sayıltıları

Araştırma katılımcıların kendi rızalarıyla tamamen gönüllülük esasında katıldığı 151 anne ve 151 çocuk katılımcıdan oluşmuş olup katılımcılar kendilerine yöneltilen sorulara güvenilir cevaplar vermiştir.

Araştırmada kullanılan ÖDÖ (Öz Duyarlılık Ölçeği), ÖİÖ (Öznel İyi Oluş Ölçeği) ve ÇGPSÖ-12 (Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12) geçerli, güvenilir ölçüm araçlarıdır.

Araştırma örneklemini oluşturan anne ve çocuk katılımcılar evreni temsil eder niteliktedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, verilerin çevrimiçi ortamda toplanmış olması nedeniyle internet erişimi bulunan, dijital araçları kullanabilen ve okuryazar katılımcılarla sınırlıdır. Çevrimiçi veri toplama sürecinde katılımcıların bulundukları ortam koşulları araştırmacı tarafından kontrol edilememiştir. Ayrıca yüz yüze veri toplama yöntemlerinde mümkün olan gözlem ve etkileşim olanakları bu araştırmada sınırlı düzeyde kalmıştır.

Araştırmanın bulguları, Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ), Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖ) ve Çocuk ve Gençler İçin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12) ile elde edilen ölçümlerle sınırlıdır.

Araştırmanın Bursa ilinin Nilüfer ilçesinde gerçekleştirilmiş olması, elde edilen sonuçların farklı sosyokültürel özelliklere sahip örneklemlere genellenebilirliğini sınırlamaktadır.

Araştırmanın çevrimiçi ortamda yapılması sebepli çocuk katılımcının ölçek cevaplarında anne katılımcıların tutumlarından etkilenebilecek olması sebebiyle çocuk katılımcılara ait verilerde tarafsız şekilde cevap verme durumu sınırlı düzeyde kalmıştır.

Ayrıca araştırmada ele alınan demografik değişkenler, anne ve çocuk katılımcılara ayrı ayrı uygulanan sosyodemografik bilgi formlarından elde edilen verilerle sınırlıdır.

BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

1.1. Öz-Şefkat

1.1.1. Öz-Şefkat Kavramı

Öz şefkat kavramındaki kelime kökeni öz "benliğe" şefkat ise "merhamete" ve "acımaya" atıf yapmaktadır (TDK [Türk Dil Kurumu], 2024). Bu çerçevede şefkat, "koruma ve sevgiyle yaklaşma, sevecenlik" şeklinde tanımlanmaktadır. Kökeninde sevgi ve merhamet duyguları bulunan şefkat, farklı felsefi görüşler ve inanç sistemlerinde olumlu bir duygu ve davranış biçimi olarak değerlendirilmektedir. Şefkat bireyler arasında paylaşılan ilgi, sevgi ve hoşgörü duygusuyla ilgilidir. Diğer insanların acılarına karşı empati ile yaklaşabilme becerisi olarak tanımlanır (Kartal vd., 2023). Öte yandan şefkat ile paralel bir kavram olan merhamet ise bir başka kişinin içinde bulunduğu kötü ve zor durumda olma haline karşılık kişide bulunan acıma ve üzüntü duyma hali olarak tanımlamaktadır (Gök, 2015). Bu noktada şefkat, bireyin merhamet etme ve acıma kapasitesinden kaynaklanan bir his olarak tanımlanabilir. Ayrıca, bir kişinin diğerinin yaşadığı sıkıntıyı algılayıp bunu paylaşabilme yeteneği, şefkatin gelişimine işaret etmektedir (Goetz vd., 2010).

Kişinin kendine karşı merhamet geliştirmesi ise öz şefkat olarak tanımlanır. Öz şefkat kavramı Budist psikolojisi temelinde psikolog Kristin Neff_tarafından kişinin kendisiyle olan olumlu yöndeki ilişkisi ve kendisine karşı sağlıklı tutumu olarak tanımlanmış bir kavramdır (Neff, 2003a). Gilbert (2009) ise kavramı üç akış üzerinden tanımlar bunlardan ilki benden başkasına akan şefkat, ikincisi başkasından bana akan şefkat, üçüncüsü ise benden bana akan şefkati sonuç olarak öz şefkati oluşturmaktadır. Öz şefkat, öz-nezaket, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç temel bileşen üzerinden tanımlanmaktadır (Neff, 2003a; 2003b). Öz şefkati oluşturan bu kavramlar üzerinde durmak gerekirse, öz-nezaket bireyin yaşadığı sıkıntılı durum karşısında kendisini eleştirmek yerine kendisine karşı nazik davranabilmesidir. Ortak insanlık ise yaşanan olumsuz tecrübe sonucunda kişinin kendini kurban pozisyonuna koymak yerine yaşanan olumsuz durumu deneyimin bir parçası olarak görebilmesinden meydana gelir (Gündüz, 2018). Diğer bir bileşen olan bilinçli farkındalık ise şimdiki ana odaklanabilmeyi ve dikkati o yöne yöneltmeyi, yöneltilen bu dikkatin niteliğini fark etmeyi ve tüm bu fark edileni belirli tutumlarla ele almayı içerir (Yaman vd., 2022). Öz şefkate sahip olan bireyler kendilerine acı veren olayları kolektif bir insan deneyiminin parçası olarak idrak etmekte bunlarla özdeşleşmek yerine bilinçli olarak farkında olmaktadır (Karagöz ve Uzunbacak, 2022). Öz şefkatin bileşenleri bu kavramlar oluştururken Germer (2009) ise öz şefkati kişinin kendi

ihtiyaçları doğrultusunda kendisine öz bakım sunabilmesi olarak yorumlamaktadır (Çoban, 2021).

Öz şefkat kavramına benzer bir başka kavram da özsaygı kavramıdır. Özsaygı, bireyin kendi benlik algısı ile ulaşmayı umduğu ideal benliği arasındaki farkı tanımlar. Özsaygı, bireyin kendini değerlendirmesi neticesinde beğenmesi ve kendini sevilmeye değer bularak benlik kavramını onaylamasını içermektedir (Kaygısız ve Çakır, 2020). Bir başka ifade ile bireyin kendisi ile asıl olmak istediği benlik arasındaki fark bireyde özsaygı düzeyini ifade etmektedir (Titrek vd., 2013). Özsaygı ve öz şefkat benzer kavramlar olsalar da aralarında belirgin bir fark söz konusudur. Özsaygının belirlenmesinde ortaya koyulan bir performansa karşı kişinin kendisinin veya dış gözlerin bir değerlendirilmesi durumu varken; öz şefkat kavramında özsaygı kavramının aksine bir değerlendirme süreci söz konusu değildir ve yargılayıcı olmadan anlaşılma durumu mevcuttur (Neff, 2003). Özsaygının sağlıklı bir şekilde gelişmesini destekleyen öz şefkat, bireyin acıları görmezden gelmek yerine kabullenmesine, kendi sorun yaratan duygularına özen göstermesine, yetersizlik ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmemesine ve olumsuz deneyimleri yaşamın doğal bir parçası olarak değerlendirebilmesine olanak tanır (Gündüz, 2018). Bu bağlamda öz şefkat, bireyin hayata dair yaşadığı sıkıntılı, sorun yaratan ve kendine acı veren olayları hayatın bir parçası olarak görmesi ve kendini sert bir şekilde eleştirmek yerine kendine karşı daha anlayışlı şekilde yaklaşması anlamını taşımaktadır. Olayları yalnızca bireye ait durumlar olarak değerlendirmek yerine, yaşamın genel deneyimleri bağlamında ele almasıdır (Neff, 2004). Buna ek olarak öz şefkat, kişinin zor zamanlarında hatalı davrandığında kendisini karşı duygusal olarak destekleyici yaklaşımda bulunmasıdır. Kişinin, sevdikleri zor zamanlar yaşarken onlara gösterdiği şefkatin benzerini kendine karşı da göstermesi kendisine nezaketle yaklaşımını içermektedir (Altun vd., 2020).

1.1.2. Öz-Şefkati Etkileyen Etmenler

Literatürde öz şefkati etkileyen etmenler çeşitli kavramlarda incelenmektedir. Kişinin yaşı, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durum, medeni durum ve sahip olduğu çocuk sayısı gibi etmenlerin kişideki öz şefkat düzeyini etkileyen etmenlerden olduğuna değinen çalışmalar bulunmuştur.

Yaş faktörü ve öz şefkat arasındaki ilişki incelendiğinde Neff ergenlik döneminde olan bireyler için diğer kişilerin kendilerini gözlemlediği düşüncesinin var olabileceğini dolayısıyla öz eleştiri seviyesinin artabileceğini bu sebepten öz şefkat düzeyinin ergenlikte daha düşün olabileceğine değinmiştir (Neff, 2003a). Ayrıca Neff ve Vonk'un (2009) gerçekleştirdiği

çalışmada, bireylerin yaşı arttıkça öz şefkat düzeylerinin de zayıf ancak pozitif yönde bir artış gösterdiği saptanmıştır (Neff ve Vonk, 2009). Yapılan bir çalışmada ise yaş aralığı 18-95 arasında değişen kişilerdeki öz şefkat düzeyine bakılmıştır çalışma sonucunda öz şefkatin yaş ilerledikçe artış gösterdiği sonucuna varılmıştır (Homan, 2016). Başka bir çalışmada, ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde yapılan analizler sonucunda, erkek öğrencilerde yaş ile öz-şefkat arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; kız öğrencilerde yaş ilerledikçe öz-şefkat düzeylerinde azalma gözlenmiştir (Bluth vd., 2017). Bir başka çalışmada, orta yaş ve genç yaş grupları karşılaştırıldığında, en yaşlı grupta öz-şefkatin daha yüksek olduğu belirlenmiş; buna karşın genç ve orta yaş gruplarındaki öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir (Stapleton vd., 2018). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise üniversite 4.sınıf öğrencilerinde öz-şefkat oranının üniversite 1.sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Özyeşil, 2011). Voleybol oyuncuları ile yapılan bir çalışmada ise 27 yaş ve üzeri yaş aralığında olan voleybolcuların öz-şefkat puan ortalamalarının diğer oyunculara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Karakuş vd., 2023).

Eğitim durumu ve öz şefkat kavramı arasındaki ilişkiye bakıldığında Kır Demirhan tarafından yapılan bir çalışmaya göre öz şefkat düzeyinin mezun olunan eğitim seviyesine göre herhangi bir değişim göstermediği görülmüştür (Kır Demirhan, 2020). Hemşireler ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise lise-ön lisans mezunu katılımcıların öz şefkat puanlarının ortalaması 36.1±6.2, lisans mezunlarının ise puan ortalaması 36.1±6.3'tür. Bağımsız örneklem T testi sonuçlarına göre her iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sonuç olarak hemşirelerin öz şefkat oranları eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark göstermemektedir (Turan, 2025). Bir başka çalışmada da lise ve altı, üniversite, yüksek lisans ve doktora eğitimlerini tamamlamış 18-35 yaş arasındaki katılımcıyla çalışılmış katılımcıların öz şefkat puanlarının eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Uzel, 2023). Ancak yapılan bir başka çalışmada eğitimi durumu lise mezunu olan kişilerin Öz Şefkat Kısa Form Ölçeği'nin genel toplam puan ortalaması eğitim durumu üniversite ve yüksek lisans olan kişilerin puan ortalamasına göre daha yüksek bulunmuştur (Belten, 2022).

Çalışma durumu ve öz şefkat arasındaki ilişki incelendiğinde yapılan bir çalışmada çalışmayan katılımcıların öz-şefkat ölçeği kısa formu puanlarının çalışan katılımcılara göre daha düşük olduğu puanlanırken, öz-şefkat ölçeği kısa formu ölçeği ile çalışma durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Seçkin, 2024). Diğer bir çalışmada, katılımcı olarak çalışan kişilerin genel öz-şefkat düzeyleri, çalışmaya katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuş ve gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir

(Atıcı, 2023). Bir başka çalışmada ise çalışma durumu değişkeni öz şefkat değişkeni için farklılık göstermemektedir (Ayyıldız, 2023). Bir başta çalışmada ise katılımcıların çalışma durumlarının ve gelir düzeylerinin öz şefkat üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmamıştır (Belten, 2022).

Ekonomik durum ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Ünal (2021) tarafından yapılan bir araştırmada, öz şefkat ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine göre Kruskal–Wallis H testi ile karşılaştırılması sonucunda, toplam puanların gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmış; ancak ikili karşılaştırmalar sonucunda grup çiftleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Benzer şekilde, Çoban (2021) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada, öz şefkat puanlarının gelir düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Bulgan (2021) ise üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada, öz şefkat düzeylerinin gelir düzeyine göre anlamlı olarak değiştiğini bildirmiş; Mann–Whitney U testi ile yapılan ikili karşılaştırmalarda düşük gelire sahip öğrencilerin orta ve yüksek gelirli öğrencilere kıyasla daha yüksek öz şefkat puanına sahip olduğu görülmüştür. Kıvrak (2021) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, gelir düzeyine göre öz şefkat toplam puanları anlamlı farklılık göstermiş ve Post Hoc Scheffé testi sonuçlarına göre 3.000 TL altı gelir bildirenlerin puanları en düşük, 5.000 TL ve üzeri gelir düzeyindekilerin puanları ise en yüksek bulunmuştur. Öğrencilerle yürütülen başka bir araştırmada, öz şefkat ile paralel bir kavram olan öz duyarlılık ile gelir düzeyi arasında anlamlı farklar tespit edilmiş; düşük gelirli öğrencilerin öz duyarlılık geliştirmede güçlük çektiği ve daha olumsuz duygusal deneyimler yaşayabileceği bildirilmiştir (Bostancıoğlu vd., 2025). Bu bulgulara ek olarak yapılan bir başka çalışmada öz şefkat ve gelir düzeyi arasında anlamlı ancak zayıf bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir (Hwang vd., 2016).

Medeni durum ve öz şefkat arasındaki ilişkiye bakıldığında gerçekleştirilen çalışmalara göre evli, dul, boşanmış/ayrı, birlikte yaşayan, bekar farklı medeni durum gruplarında öz şefkat düzeylerine göre karşılaştırdıkları çalışmada anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (López vd., 2018; Hashem ve Zeinoun, 2020) ancak bir başka çalışmada sosyal hizmet uzmanlarıyla çalışılmıştır ve elde edilen bulgulara göre dul sosyal hizmet görevlileri hiç evlenmemiş evli ya da boşanmış gruba kıyasla en yüksek öz şefkat düzeyine sahiptir (Miller vd., 2020). Medeni durum ve öz şefkat ilişkisine bir başka çalışmada bakacak olursak bekar katılımcıların öz şefkat ölçeği kısa formu puanlarının evli katılımcılara göre daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Öz şefkat ölçeği kısa formu ile medeni durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Seçkin, 2024). Bir başka çalışmada ise evli olan katılımcıları öz şefkat

düzeyinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Acar ve Çiftçi, 2024). Diğer bir çalışmada evli ya da birlikle yaşayanların öz-şefkat puanları, bekarlara göre daha yüksek olduğu bilgisine ulaşılmaktadır (Kıvrak, 2021). Başka bir çalışmada ise katılımcıları evli veya bekar olmalarına göre öz şefkat oranlarına bakıldığında evli ve bekar olmanın anlamlı derecede farklı olduğu bulunmuştur. Evlilerin bekarlara göre daha yüksek öz şefkat seviyeleri olduğu görülmüştür (Ayyıldız, 2023).

Kişinin sahip olduğu çocuk sayısı ve öz şefkat arasındaki ilişki incelendiğinde öz şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları kadınların mutluluğundaki varyansın %44'ünü açıklamaktadır. Çocuk sahibi olup olmama durumu regresyona dahil edildiğinde ise bu varyansta bir değişiklik saptanmamıştır. Buna ek olarak Çocuk sahibi olan kadınların hiç çocuğu olmayan kadınlara göre daha mutlu oldukları tespit edilmiştir (Tunca, 2022). Anne katılımcılarla gerçekleştirilen bir çalışmada ise annelerin öz şefkat düzeylerinde sahip oldukları çocuk sayısı değişkenine göre farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Doğan Çevirgen, 2025). Bir başka çalışmada ise çalışmaya katılan ebeveynlerin %63,3'ü tek çocuğa sahipken %27,7'si 2 %7,4'ü 3 ve %1,6'sının 4 çocuğa sahip olduğu görülmüş olup öz şefkat skorları ile sahip oldukları çocuk sayısı arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (Ak, 2021). Farklı çalışmalardan elde edilen sonuçlarda da görüldüğü gibi öz şefkat düzeyini etkileyen pek çok faktör söz konusudur.

1.1.3. Kuramsal Yaklaşımlar

Öz şefkat kavramını açıklayan çeşitli kuramlar kavramı geliştirilmiş ve farklı boyutlarda ele almıştır.

Bilişsel-davranışçı yaklaşım, kişinin kendisiyle ilgili düşünce hatalarını, çarpıtmalarını ve sağlıksız düşüncelerini fark ederek, bunların yerine daha sağlıklı ve gerçekçi düşünceler geliştirmesini sağlayan terapi ekolünü oluşturur ve böylece psikolojik sorunların azaltılmasına katkıda bulunur (Beck, 2008). Öz şefkat kavramını bilişsel davranışçı terapi kuramı açısından ele alacak olduğumuzda kişinin yaşadığı ve deneyimlediği olaylar sonucu sert ve kendine karşı acımasız bir tutum sergilemesine sebep olan anlamlandırma biçimlerinin yerine gerçekliğe uygun ve işlevsel olan seçeneği bulması üzerinde çalışılmaktadır (Avşar ve Erol, 2019). Bilişsel davranışçı kuram ile rasyonel olmayan çarpıtılmış inançlar yerine işlevsel inançlar oluşturulduğunda öz şefkat gelişmekte dolayısıyla bilişsel davranışçı kuramda farkındalığın oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Korkmaz, 2018; Koçak, 2025). Kuram, danışanları daha az öz eleştiri ve daha çok öz anlayışa yönlendirirken bilişsel-davranışsal kuramın yöntemleri ile öz şefkati beslemeyi hedefleyip danışanların olumsuz öz değerlendirmelerini öz kabule dönüştürmeyi hedeflemektedir (Greenberg vd., 2005).

Gestalt kuramı da öz şefkat kavramına değinen bir başka kuramdır. Bu kuram bireylerin çevrelerindeki nesneleri parçalar halinde algılamak yerine bütün olarak algılama eğiliminde olduklarını ifade eder ve bu bütünsel algının nasıl oluştuğunu incelemeye dayanır (Mungan, 2020). Kuramda öz şefkat kavramında olduğu gibi duygulardan kaçınmanın veya duygulara aşırı anlam yüklüyor olmanın işlevsel bozuklukları da beraberinde getireceğine değinilmiştir (Tatlılıoğlu, 2010). Gestalt kuramının öz şefkat kavramı ile ortak yönler vardır. Gestalt kavramındaki zemin ve şekil öz şefkat ile ilişkilidir. Her iki kavramda da farkındalık önemlidir (Altun vd., 2020).

Öz şefkat ile hümanistik kuram pek çok açıdan birbiriyle ilişkilidir (Neff, 2003b). Varoluşçu felsefe temelli Maslow ve Carl Rogers'ın simgesi olduğu hümanistik kuram algısında insan doğası iyidir bu sebepten terapötik ilişki koşulsuz saygıyı içerisinde barındırmaktadır. Öz şefkat kavramı bireyin kendini koşulsuz şekilde olduğu gibi kabul etmesidir. Bu noktada Roger'ın (1961) "koşulsuz olumlu kabul" kavramı ile benzerlik göstermektedir. Hümanistik kuram içerikli terapilerde de hedeflenen tıpkı öz şefkat kavramında olduğu gibi bireyin koşulsuz şekilde kendini kabul etmesi ve bu yönde geliştirmesidir (Rogers, 1967; Sümer, 2008). Yaşantılara açık olmak kendini gerçekleştirmiş insanın temel niteliğini oluşturmaktadır (Topses, 2012). Kuram, kendimizi olumlu şekilde dinlemeyi ve başımıza gelecekler için kaygı gütmemeyi amaçlar (Altun vd., 2020).

Psikoanalitik kuram, öz şefkat kavramının obje ilişkisi, gizli boşluk ve bilinçli farkındalık boyutlarıyla benzerlik gösterdiğini öne sürer. Gizli boşluk kavramı, Winnicott'a göre fanteziler ile gerçeklik arasında ortak bir alanı ifade eder (Sümer, 2008). Bu süreçte gelişmekte olan bebekte farkındalık ortaya çıkar. Bebekte öz şefkat, "ben" ve "ben değil" kavramlarının gelişimiyle birlikte şekillenir. Bu kavramlar öz şefkatin bileşenleridir. Bu noktada kavram anlamını anne çocuk ortak hayatından çocuk ve annenin farklı kişiler olması durumu yönünde devam eden "obje gelişimi" kavramından alır (Altun vd., 2020). Germer ve Neff (2013) tarafından temelinde psikoanalitik kuram olan "Farkındalık Odaklı Öz Şefkat Eğitimi" oluşturulmuştur. Amaç kişinin, önce kendisini devamında da başkalarını sevebilmesi ve kabul etmesini sağlamaktır (Solak Şişek, 2019).

İlişkisel kuramda ise öz şefkat kavramı Sümer tarafından aktarılan Jordan'ın çalışmalarından elde edinilen bilgilere göre Jordan kişisel empatiden bahsetmiş ve bu kavramı kişinin, kendisini olumsuz yönde eleştirmeden kendisine yaklaşması olarak ele almıştır. Jordan kişisel empatiyi başkalarına duyulan empati kavramına benzetmektedir (Sümer, 2008). Jordan'ın kişisel empati olgusu sonuç olarak öz şefkatin üç parçasına benzemektedir. Bu üçü parçayı ise kişinin kendine

karşı nazik davranması öz-nezaket, yaşama dair deneyim görüşü ortak insanlık ve kişinin ana odaklanma durumu olan bilinçli farkındalık oluşturmaktadır (Altun vd., 2020).

1.1.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar

Literatür incelendiğinde, öz şefkat konusuna yönelik çalışmaların sayısının giderek arttığı görülmektedir (Neff, 2023). Bu çerçevede, kavramın değişken olarak incelendiği hem ulusal hem de uluslararası araştırmaların mevcut olduğu tespit edilmiştir.

Öz şefkat ile ilişkili değişkenleri inceleyen çalışmalara bakıldığında, farklı örneklem gruplarında yürütülen çok sayıda araştırmanın bulunduğu görülmektedir. Özyeşil (2011) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada bilinçli farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz şefkat ile ilişkisi incelenmiş; cinsiyet, kardeş sayısı ve okul öncesi eğitime devam etme değişkenleri ile öz şefkat puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, dördüncü sınıf mensubu öğrencilerin birinci sınıf mensubu öğrencilere kıyasla daha fazla öz şefkat puanına sahip olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada, acı verici çocukluk deneyimi yaşamamış bireylerin ve demokratik ebeveyn tutumuna sahip olanların öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu; bilinçli farkındalık ve kişilik özelliklerinin öz şefkati anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Sarıcaoğlu (2011) tarafından yapılan araştırmada ise psikolojik iyi oluşun alt boyutları ile öz şefkat arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuş, kişilik özellikleri ve öz şefkatin psikolojik iyi oluşu anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Andiç (2013) tarafından yürütülen çalışmada bağlanma tarzları, psikolojik belirtiler ve öz şefkat arasındaki ilişkiler incelenmiş; anne, baba ve kendilik algısının olumlu olması öz şefkatle pozitif bir ilişki gösterirken, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayhan (2020) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada öz şefkat ve psikolojik iyi oluş ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri ele almış; güvenli bağlanma ile pozitif, kayıtsız ve saplantılı bağlanma ile negatif yönlü ilişkiler saptamıştır. Küçük (2020) tarafından yetişkin bireylerle gerçekleştirilen araştırmada, demokratik anne-baba tutumuna sahip bireylerin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu, çocukluk döneminde aile içi şiddete maruz kalanların ise daha düşük öz şefkat puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Seçkin (2024) tarafından yapılan çalışmada ise duygu düzenleme becerisi, öz şefkat ve çevrimiçi alışveriş bağımlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiş; duygu düzenleme becerisi ile çevrimiçi alışveriş bağımlılığı arasında pozitif, öz şefkat ile çevrimiçi alışveriş bağımlılığı arasında ise negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

Neff (2003a) tarafından öz şefkat ölçeğinin geliştirilmesi sürecinde yürütülen çalışmada, üniversite öğrencilerinde öz şefkat düzeyleri ile öz eleştiri, anksiyete, depresyon ve ruminasyon

arasında anlamlı ve negatif ilişkiler saptanırken; öz şefkatin yaşam doyumu, sosyal bağlılık ve benlik saygısı ile ise pozitif yönde bağlantılı olduğu belirlenmiştir. Neff'in (2003b) gerçekleştirdiği başka bir çalışmada ise öz şefkatin cinsiyetle ilişkisi ele alınmış ve kadınların öz şefkat düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmış; bu durum kadınların ilişkisel benlik yapılarının daha güçlü olmasıyla açıklanmıştır. Kirkpatrick (2005) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen araştırmada, öz şefkat ile benlik saygısı arasında pozitif, depresyon ve anksiyete düzeyleri arasında ise negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğu rapor edilmiştir. Tanaka vd. (2011) tarafından ruh sağlığı açısından risk grubunda yer alan ergenlerle yapılan çalışmada, çocukluk döneminde yaşanan duygusal ve fiziksel ihmal ile istismarın düşük öz şefkat düzeyiyle ilişkili olduğu; öz şefkati düşük olan ergenlerin daha fazla psikolojik sorun yaşadığı ve intihar girişiminde bulunma olasılıklarının daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Neff ve Beretvas (2013) tarafından evli çiftler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, öz şefkat ile romantik ilişki doyumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu ve öz şefkat düzeyi arttıkça ilişki doyumunun da yükseldiği belirlenmiştir. Jiang vd. (2017) tarafından Çin'de ergenlerle yürütülen çalışmada ise intihar girişiminde bulunan, intihar düşüncesi var olan ile var olmayan gruplar arasında öz şefkat alt boyutları açısından farklılıklar incelenmiş; intihar girişiminde bulunan ve düşünen ergenlerin öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puanlarının daha yüksek olduğu, intihar düşüncesi olan grubun ise öz nezaket ve ortak insanlık alt boyutlarında girişimde bulunan gruba kıyasla daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır.

1.2. Öznel İyi Oluş

1.2.1. Öznel İyi Oluş Kavramı

Öznel iyi oluş kavramı ilk defa Brandburn (1969) tarafından ele alınmış olup kavram olumlu duygu ile olumsuz duygu ortasındaki dengede olma hali olarak ifade edilmiştir (Diener, 2003). "Öznel iyi oluş" kavramı yerine kullanılabilen öznel iyi oluşla paralel olan kavramları ele alacak olursak, "yaşam doyumu" ve "mutluluk" gibi kavramlardan da bahsetmemiz gerekecektir. Mutluluk, herhangi bir anda olumlu bir duygunun tecrübe edildiği hoş ruh halini ifade eder. Aynı zamanda öznel iyi oluş gibi genel yaşam değerlendirmesini ifade etmektedir (Gencer, 2018). Mutluluk kavramı tarih boyunca filozofların sorguladıkları bir kavramı oluştururken pozitif psikolojide mutluluk olgusu öznel iyi oluş kavramı aracılığıyla tanımlanmıştır (Yavaş, 2020). Bu noktada pozitif psikoloji kavramına değinmek gerekirse pozitif psikoloji, neyin olumlu olduğu ile ilgilenen ve bireyi hayata bağlarken hayatını da bulunduğu konuma göre daha iyi bir pozisyona dönüştürmesine katkı sağlayan bir psikoloji alanıdır (Peterson, 2020). Pozitif psikolojinin öncülerinden olan Seligman insanların eksik kalmış yönlerindense güçlü yönlerine

odaklanmayı ve mutluluk kavramını bilimsel temelde açıklamayı amaçlamıştır (Carr, 2006). Bireylerin sağlıklı ve güçlü yönlerini anlamaya ve geliştirmeye odaklıdır (Seligman, 1999). Bu bağlamda iyimserlik ve mutluluk pozitif psikolojiyi oluşturan iki temel kavramdır. İyimserlik, kişinin yaşamda var olan tüm zorluk ve engellere karşı olumlu bakış açısıyla bakmasıdır (Sapmaz ve Doğan, 2012). Mutluluk ise bireyin kendini tatmin olmuş huzurda hissettiği bir ruh durumudur. Bu kavramın tanımı ilkçağ filozoflarına kadar dayanmaktadır. Aristoya göre mutluluk insan varoluşunun bütün amacını oluşturmaktadır (Lyubomirsky, 2007). Bu noktada iyimserlik ise Scheier ve Carver'ya (1985) tarafından kişinin hayatına dair olumlu sonuçlar beklemesi olarak açıklanmıştır.

Pozitif psikolojinin önemli çalışma alanlarından birini ise öznel iyi oluş kavramı oluşturmaktadır (Doğan ve Eryılmaz, 2013). Öznel iyi oluş kişinin, tecrübe ettiği olumlu ve olumsuz duygulanıma ve duygusal deneyimlerine karşı duyduğu memnuniyeti içeren öznel değerlendirmedir (Diener, 1984). Bu kavram, bireyin yaşamdan doyum aldığı ve yaşama dair pozitif duyguları negatif duygulara göre fazla hissetmesi durumudur (Diener ve Diener, 1996). Buna ek olarak kişinin yaşamdan aldığı doyum miktarının yüksek olmasını ifade etmektedir (Argyle vd., 1989). Öznel iyi oluş Diener (1984) tarafından olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç bileşen üzerinden tanımlanmıştır. Olumlu ve olumsuz duygulanım duygusal boyutu oluştururken öznel iyi oluşla paralel bir kavram olan yaşam doyumu da bilişsel boyutu oluşturmaktadır. Neşe, sevinç gibi kavramlar olumlu duygulanımı oluştururken; stres, öfke, memnuniyetsizlik gibi hoş olmayan durumlar ise olumsuz duygulanımı oluşturmaktadır. Bilişsel boyut ise yaşam doyumu kavramından meydana gelmektedir.

Öznel iyi oluş ile yakından ilişkili olan bu kavrama değinmek gerekirse yaşam doyumu; mutluluk, moral açısından iyi olma halini ifade eder genel anlamda yaşam doyumu olumlu duygunun olumsuz duyguya göre kişinin hayatında baskın olmasıdır (Şahin, 2008). Yaşam doyumu kişinin hayattan beklentileri, istekleri ve hedeflerine ne kadar ulaşıp ulaşmadığı hakkında değerlendirmede bulunması sonucu oluşmaktadır (Tel ve Sarı, 2016). Kişinin yaşamda ulaştığı doyum ve işlevselliğin de bilincinde olması öznel iyi oluşu belirleyen etmenlerdendir (Diener vd., 2009). Öznel iyi oluş insanların yaşamlarına dair bütünsel algılayışlarıdır. Algılayışta kişi kendini mutlu hissetmektedir ve duygusal düzenini o şekilde değerlendirmektedir (Bagav, 2018).

Kişilerin, yaşamlarını nasıl değerlendirdiğini içeren bir kavram olan öznel iyi oluş öz saygı, yaşam memnuniyeti ve neşe gibi kavramları da içerisinde barındıran geniş bir kavramdır (Erdil,

2018). Bu noktada öz saygı, bireyin kendine yönelik değerlendirmeleri sonucu kendilerini yetkin ve faydalı gördükleri derecedir (Korman, 1976). Yaşam memnuniyeti ise kişinin yaşamını bir bütün olarak algılaması ve neticesinde elde ettiği olumluluk düzeyidir yaşam doyumu olarak da ifade edilen bu memnun olma hali kişinin sürdürdüğü hayata karşı ne kadar hoşnut olma halinde olduğunu ifade etmektedir (Veenhoven, 1996). Neşe ise kişinin uzun süreli şekilde mutluluk ve yaşam memnuniyeti gibi duyguları tecrübe ettiği varoluşsal bir duygudur. Öznel iyi oluş ise bu kavramları içerisinde barındıran daha genel bir kavramdır. Aynı zamanda öznel iyi oluş bireyin yaşamdaki değerlendirmelerinin toplamını oluşturmaktadır. Bu değerlendirmeler ise yaşam doyumu, yaşam alanları (iş hayatı, sosyal hayat vb.) veya duygusal hislerinden oluşmaktadır (Diener, 2006).

Öznel iyi oluş kavramı gibi bireyin iyi oluş halini değerlendirmek için kullanılan bir diğer kavram da psikolojik iyi oluş kavramıdır. Öznel iyi oluş bireydeki mutluluk ve yaşam doyumunu ifade ederken (Diener, 1999) psikolojik iyi oluş ise kişinin kendini gerçekleştirmesi ve anlam arayışına değinmektedir (Ryff, 1989). Öte yandan öznel iyi oluş anlık değişebilirken psikolojik iyi oluş uzun vadelidir (Deci ve Ryan, 2008). Sonuç olarak öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş birbirini tamamlayan kavramlardır.

1.2.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler

Literatürde yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durum, medeni durum ve kişinin sahip olduğu çocuk sayısı gibi etmenlerin kişide öznel iyi oluşu etkileyen etmenler olduğuna değinen çalışmalar bulunmuştur.

Yaş ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında öznel iyi oluş değerlerinin yaş gruplarına göre farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ergen, genç yetişkin ve yetişkin gruplar arasında yapılan çalışmada ergen ve yetişkin grubu oluşturan bireylerin öznel iyi oluş puanları genç yetişkin gruba göre daha yüksek bulunmuştur (Eryılmaz ve Ercan, 2011). Bir başka çalışma ise 650 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Öznel iyi oluş düzeyine yaş değişkeni farklılıklarından bakılmıştır. Bağımsız örneklem T-testi analizine göre öğrencilerin öznel iyi oluş seviyelerinin yaş gruplarına göre farklılığının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (Topsumer ve Sağlam, 2019). Lise öğrencileri ile yürütülsen bir çalışmada ise en fazla öznel iyi oluş ortalaması 19 yaş ve üstü gruba ait olduğu görülürken grubu sırasıyla 15 yaş ve altı grup, 16 yaş, 18 yaş ve en düşük öznel iyi oluş değerini ise 17 yaş ve altı grup oluşturmaktadır (Beyhan, Boz, 2020). Bir başka çalışmada ise 19-25 yaş arasındaki bireylerin hem 14-17 yaş grubundaki bireylerden hem de 26-45 yaş grubundaki bireylere göre daha düşük öznel iyi oluş değerine sahip oldukları görülmüştür (Kasapoğlu ve Kış, 2006). Yapılan bir başka

çalışma ise üniversite öğrencileriyle yürütülmüştür Kruksal Wallis-H testi sonuçlarına göre katılımcıların yaşları ile öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (Şahin, 2011).

Eğitim durumu faktörü ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında yapılan bir çalışmada öğrenim durumu değişkeni gruplarına göre öznel iyi oluş ölçeği puanlarında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Faktör 2 (olumlu olumsuz duygular) hariç hiçbir alt ölçek puanının istatistiksel olarak farklılık göstermediği saptanmıştır. Öte yandan lise ve üniversite mezunu katılımcıların faktör 2 puan ortalamaları; ilkokul ve ortaokul mezunu bireylerin faktör 2 puan ortalamasından istatistiksel anlamda büyük olduğu saptanmıştır (Öğütçü, 2024). Bir başka çalışmada ise boşanmış olan kadın katılımcılarla çalışılmış ve kadınların eğitim durumu ile öznel iyi oluş puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Kadınların eğitim durumlarına göre öznel iyi oluş puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Üniversite mezunu kadınların yüksek lisans ve doktora mezunu kadınlara göre öznel iyi oluş puanlarında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenirken üniversite mezunu, yüksek lisans ve doktora mezunu kadın katılımcıların öznel iyi oluş puanlarının daha fazla olduğu verisine ulaşılmıştır (Savaş, 2023). Zihinsel engelli bireylerin ebeveynleri ile yapılan bir çalışmada ise anne ve babanın eğitim durumu ile ÖİÖ (öznel iyi oluş ölçeği) arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Lise mezunu olan babaların ilköğretim mezunu olan babalara oranla; lise mezunu olan annelerin ise okuryazar olmayan annelere göre ölçekten daha yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir (Duran ve Barlas, 2014).

Çalışma durumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında gerçekleştirilen bir çalışmada öznel iyi oluşla çalışma durumu karşılaştırılması yapılmıştır. Öznel iyi oluş ile çalışma durumu toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür. Tam zamanlı çalışanlar ile diğer gruplar (yarı zamanlı ve çalışmayan grup) arasında fark oluşup tam zamanlı çalışanların öznel iyi oluşu daha yüksek bulunmuştur. Bunun yanında tam zamanlı çalışanlar ile çalışmayan grup arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir. (Özkan, 2023). Anne katılımcılarla yapılan bir çalışmada öznel iyi oluş kavramıyla paralel bir kavram olan psikolojik iyi oluş durumuna bakıldığında çalışan annelerin psikolojik iyi oluş durumu ile çalışmayan annelerin psikolojik iyi oluş durumu arasında anlamlı fark bulunmuştur (Aksel, 2018).

Ekonomik durum ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde literatürde ekonomik açıdan yüksek, iyi maddi duruma sahip olan kişilerin öznel iyi oluşlarının var olduğu gözlemlenmiştir (Blanchflower, 2001). Yapılan çalışmadan elde edilen bulguya göre gelir düzeyleri düşük, orta ve yüksek olarak sınıflandırılmış, üst gelir düzeyinin orta gelir düzeyine göre öznel iyi oluşu

anlamlı şekilde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Öte yandan üst ve orta gelir düzeyinin de alt gelir düzeyine göre öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordamakta olduğu görülmüştür (Özkan, 2023). Öznel iyi oluşla paralel bir kavram olan mutluluk kavramı ve ekonomik durum arasındaki ilişkiye bakıldığında ise çalışmalar ekonomik durumu yüksek olanların düşük olanlardan daha mutlu olduklarını göstermektedir. Ekonomik olarak yüksek olanlar orta ve düşük olan gruba göre mutlu olma eğilimi göstermiştir ancak gelir düzeyi arttıkça mutluluğun da mutlaka arttığı gözlemlenmemiştir (Diener, 1984). Bir başka çalışmada durum başka bir boyuttan ele alınmıştır Hoffman tarafından yapılan araştırmada kişide artan maddi düzeyin öznel iyi oluş açısından riskli olabileceği de belirtilmiştir. Bu durumun sebebi ise maddi gelir arttıkça beklentilerin de artacak olması olarak ifade edilmiştir (Compton ve Hoffman, 2013). Özden (2014) öznel iyi oluşla paralel bir kavram olan psikolojik iyi oluş kavramı ile gelir seviyesi arasında pozitif yönde ve anlamlı bir fark bulmuştur. Yüksek gelir düzeyine sahip olan bireylerin öznel iyi oluş açısından da yüksek düzeye sahip oldukları saptanmıştır (Katı, 2020).

Medeni durum ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında öznel iyi oluşla paralel bir kavram olan psikolojik iyi oluş kavramında evlenmiş bireylerin evlenmemiş bireylere göre daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip oldukları gözlemlenmiştir. Buna ek olarak evli bireylerin boşanmış ya da eşini kaybetmiş bireylere göre psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Eşlerin birbirlerine olan desteği ise iyi oluş durumlarını pozitif yönde etkilemektedir (Diener vd., 2010; Soulsby ve Bennett, 2015). Bunun yanında boşanmış olmanın da psikolojik iyi oluş için tehdit unsuru olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Proulx vd., 2007). Öznel iyi oluşu etkileyen mutluluk kavramı ile medeni durum arasındaki ilişkiye bakacak olursak kadın ve erkek katılımcılar olmak üzere farklı cinsten katılımcılarla yapılan çalışmalarda evli katılımcıların hiç evlenmemiş, dul ya da ayrı yaşayan insanlara göre daha fazla mutluluk düzeyine sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır (Kangal, 2013; Diener, 2009). Birçok araştırma sonucu evlilik ile öznel iyi oluş arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Güner ve Çetinkaya Bozkurt, 2018). Yapılan araştırmalara göre evli bireylerin hiç evlenmemiş, boşanmış, eşinden ayrı yaşayan ya da eşi ölmüş bireylere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Eroğlu, 2013; Diener, 2009). Gerçekleştirilen bir başka çalışma ise öğretmen katılımcılarla yapılmış ve evli öğretmenlerin öznel iyi oluş puan ortalamalarının bekar öğretmenlerin öznel iyi oluş puan ortalamalarından yüksek olduğu anlaşılmıştır (Sezgin ve Çakmak Yıldızhan, 2023). Boylamsal bir çalışmada ise evlenenlerin bekarlardan daha mutlu olduklarını boşanan kişilerin de yalnızca evlilik sürecinde

değil evlilik öncesinde de mutluluk düzeylerinin daha az olduğu verisine ulaşılmıştır (Frey ve Stutzer, 2006).

Kişinin sahip olduğu çocuk sayısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında Kadınların mutlu olma hali ile ebeveyn olma durumları arasında negatif ilişki saptanmıştır (Uğur, 2018) diğer bir araştırmada ise anne olan kadınların mutlulukları üzerinde olumsuz etkilerin olabileceği ele alınmıştır (Delpiano ve Simonsen, 2012). Bu mutluluk farklarının ise sahip olunan çocuk sayısından da kaynaklı olabileceğine değinilmiştir (Kohler vd., 2005). Katılımcıların çocuk sahibi olmak ile mutlu olma durumları arasındaki ilişkiye bakıldığında çocuk sahibi olmak ile mutlu olmak arasında pozitif yönlü ilişki gözlemlenmiştir. Hiç çocuğu olmayan katılımcılarla bir çocuğu olan katılımcıların arasında mutluluk açısından anlamlı bir fark görülmezken iki çocuk sahibi olmanın ebeveyni mutluluk açısından istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif etkilediği görülmüştür. Ancak üç çocuk veya daha fazla çocuk sahibi olmanın mutlulukla anlamlı bir ilişkide olduğu bulgusuna ulaşılmamıştır (Uğur, 2018). Bir çalışmada da çocuk sayısına göre ölçek skorlarının değişip değişmediğine bakmak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Çocuğu olmayan katılımcıların, bir çocuğu olanların, iki çocuğu olanların, üç çocuğu ve daha fazla çocuğu olan katılımcıların ortalaması ve standart sapması tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre bu çalışma için sahip olunan çocuk sayısı ile öznel iyi oluş değerleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir (Sancaktar, 2016). Farklı çalışmalardan elde edilen sonuçlarda da görüldüğü gibi öznel iyi oluş halini etkileyen pek çok faktör söz konusudur.

1.2.3. Kuramsal Yaklaşımlar

Uyum kuramına göre insanlar yeni durumlarla karşılaştıklarında durum beklenmedik olduğunda ani tepkiler verebilmektedir bu beklenmedik durum kişilerde kaygıya sebep olabilmektedir (Bagav, 2018). Yaşanan olayların ise olumlu veya olumsuz şekillerde tecrübe edilmesi kişideki öznel iyi oluş düzeyini artırıp azaltsa da durum ve olayların öznel iyi oluşa olan etkisi geçicidir (Eryılmaz, 2014). Uyum kuramı bireyin karşılaştığı durumla ilgili tepki göstereceğini üzerinden zaman geçmesiyle de uyum göstererek eski düzeylerine geri döneceklerini ifade eder. Kurama göre hissedilen mutluluk duygusu da mutsuzluk duygusu da kısa sürelidir çünkü birey, olumlu ve olumsuz durum ve olaylara zaman içerisinde uyum göstermektedir (Eryılmaz, 2009). Olayların henüz yeni gerçekleştiği durumlarda ise tepkiler olumlu veya olumsuz yüksek verilirken üzerinden zaman geçmiş olay ve durumlarda ise verilen tepki azalmaktadır. Bu durum ise mutluluk seviyesinin zaman döngüsünde farklı seviyelerde olmasını sağlamaktadır (Diener vd., 1999).

Erek kuramına göre insanların hayatta ulaşmak için çabaladıkları hedefler vardır. Kişiler bu hedeflere ulaştıklarında hoş bir ruh halini deneyimlerken başarısızlıkta ise çökkün bir ruh hali yaşarlar. Amacına ulaşamayan kişilerin duygu düzeyleri olumsuz yönde artış gösterdiği için öznel iyi oluşları da düşüş göstermektedir (Diener vd., 1999). Öte yandan Diener, öznel iyi oluşu yüksek bireylerin amaçları daha önemli bulduklarını ve başarı olma durumlarının daha yüksek olasılıkta olduğunu ifade ederken, öznel iyi oluşu düşük bireylerin ise amaçları içerisinde daha fazla ikilem yaşadıklarını ifade etmiştir (Ok, 2023). Erek kuramına göre kişinin realist ve elde edilebilir hedefler belirlemesi öznel iyi oluşa olumlu yönde etki ederken gerçeklikten uzaklaşan amaçların mutluluğunun da kısa süreceği ifade edilmiştir (Diener, 1984).

Etkinlik kuramına göre birey içinde bulunduğu etkinliği gerçekleştirirken ruh hali de bu durumdan etkilenmektedir. Etkinlik süreci bireyin mutluluk durumunu oluşturmaktadır. İçinde bulunmaktan hoşnut olmadığı etkinler ise bireyin yaşam doyumunu düşürürken öznel iyi oluş durumunu azaltmaktadır (Bagav, 2018). Bu kurama göre mutluluk kişinin, hayattaki etkinlikleri ve hedefleri için çabalaması onlara odaklı olması sonucu oluşmaktadır. Bu sebepten öznel iyi oluşu sonuçtan ziyade süreç etkilemektedir (Çelik, 2008). Kurama göre mutluluk insan faaliyetlerinin ürünüdür. Bu kuram çerçevesine göre kişilerin ulaştığı öznel iyi oluş seviyelerinin faaliyet gösterme ve bir meşguliyet dalına sahip olmaları ile pozitif ilişki içerisinde olduğu söylenmektedir (Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

Akış kuramı da tıpkı etkinlik kuramı gibi sonuçtan ziyade sürece odaklı bir kuramdır. Bu kurama göre birey süreçte hiçbir şeyle dikkatini meşgul etmeden sürecin getirdiklerine odaklanarak faaliyette bulunuyorsa akış içerisindedir bu durumda bireyin deneyimlediği mutluluğun artmasına zemin hazırlamaktadır (Ulga, 2024). Akış kuramında da tıpkı etkinlik kuramında olduğu gibi etkinliğin, bireyin uyum içinde olması, bireyin becerisi ve etkinliğin zorluk seviyesi ile arasındaki ilişki bireyin akışta kalmasına yardımcı olan büyük bir etmendir. Çok kolay olan etkinlikler bireyin sıkılarak akıştan kopmasına yol açarken çok zor olan etkinlikler de bireyde anksiyete duygusunu arttırması sebebiyle akışta sorun yaşanmasına sebebiyet vermekte öznel iyi oluşu olumsuz etkilemektedir (Diener, 1984).

Yargı kuramına göre bireye ait olan öznel iyi oluş durumu belirli standartlar ile gerçek koşullar arasında yaptığı kıyaslamaların sonucuyla ilgilidir (Diener, 1984). Belirlenen standart ile gerçek koşullar arasında yapılan karşılaştırmalar sonucu meydana gelen öznel iyi oluş gerçek koşulun belirlenen standart şartlara sahip olması sonucu yükselirken gerçek koşullara uygun olmaması durumunda ise düştüğü gözlemlenmektedir (Ulga, 2024). Yargı kuramı iki grupta

incelenmektedir bunlar sosyal karşılaştırma kuramı ve çok yönlü uyuşmazlık kuramıdır. Sosyal karşılaştırma kuramına göre birey çevresindeki insanlar ile kendisini karşılaştırmaktadır. Bu noktada bireyin hayat standartlarının çevresinden yüksek olması kendisine mutluluk getirirken düşük olması ise beraberinde mutsuzluk yaşamasına sebep olmaktadır (Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013). Çok yönlü uyuşmazlık kuramına göre ise kişinin kendini deneyimlediği şartlara göre karşılaştırdığı pek çok ölçüt vardır. Bu ölçütler sahip oldukları ve olmayı istedikleri gibi çeşitlendirilebilir türdendir. Bireyin kendi için istedikleri ile yaşamında sahip olduklarının arasındaki farkın fazla olmasının ise bireyin öznel iyi oluşunu olumsuz etkileyeceğini ifade etmektedir (Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

Tabandan tavana kuramına (aşağında yukarıya kuramı) göre kişinin deneyimlediği mutluluk aile, iş, içerisinde bulunduğu sosyal ortam gibi çevrelerde fazla ise kişinin öznel iyi oluşu da yüksek olmaktadır (Bagav, 2018). Deneyimlenen küçük öznel oluşlar ise birleşerek kişinin genel öznel iyi oluş halini oluşturmaktadır (Eryılmaz, 2009). Mutluluk bireyin mutlu olduğu anların toplamını oluştururken öznel iyi oluşun yüksek olması da bu anların çok olması ile ilişkilidir. Olumlu anların artması öznel iyi oluş düzeyini artırmaktadır (Diener ve Ryan, 2018). Tavandan tabana kuramına (yukarıdan aşağıya kuramı) göre de kişiliğe ait küresel özellikler kişinin olaylara olan tepkisini etkilemektedir. Bu noktada ise mizaç ön plana çıkmaktadır. Kişinin olumlu bir mizaca sahip olması ise hayatta tecrübe ettiği durumlara mutluluk içinde bir yaklaşım gösterme

durumunu sağlamaktadır (Diener, 1984). Doğuştan getirilen özellikleri içerisinde barındıran mizaç karakter ile şekillenerek ergenlik döneminde kişiye özgü duruma gelmektedir bu sebepten mizaçla birlikte ergenlik döneminin iyi şekilde işlenmesi de öznel iyi oluşu pozitif anlamda etkilemektedir (Ulga, 2024). Kurama göre genetik faktörlerin, yaşam tecrübesiyle şekil alan kişilik özelliklerinin ve bilişsel süreçlerin üzerinden öznel iyi oluş kavramı açıklanmaktadır (Diener, 1984).

Sabit nokta kuramında ise bireyin öznel iyi oluşu sabit orta düzeyde bulunmaktadır. Öznel iyi oluşta kişiye ait olan sabit bir nokta vardır (Bagav, 2018). Kurama göre kişinin öznel iyi oluşu sabit bir noktada olurken kişinin yaşam döngüsü değişse bile öznel iyi oluş sabit kalmaya devam etmektedir. Kuramda kişiye ait genetik faktörlerin etkisi söz konusuyken öznel iyi oluş çevresel koşullardan etkileniyor olsa da son durumda bireyin kişilik yapısının ait olduğu sabit iyi oluşa geri döndüğü ifade edilir (Yavuz, 2006). Bu sebepten öznel iyi oluşu olumlu yönde geliştirmek için süreçte yaşanan olaylardan ziyade bireyin genetik yönden güçlendirilmesi daha etkili olacaktır (Ulga, 2024).

Dinamik denge kuramı ise pek çok insanın öznel iyi oluş düzeyinin istikrarlı şekilde dengede kaldığını söylemektedir (Gündoğan ve Sargın, 2018). Yaşanan bu istikrarı mutlu veya mutsuz anlar bozsa da belirli bir dinamikte olduğu için bir süre sonra öznel oluş tekrar aynı dengeye gelecektir (Bagav, 2018). Kurama göre yaşama dair standart içinde değerlendirilen durumlar yaşanırken öznel iyi oluş etkilenmez. Rutin dışında gerçekleşen olumlu veya olumsuz durumlar kişide öznel iyi oluş seviyesinin farklılaşmasına sebebiyet verir fakat bu farklılık da belirli bir süre sonra dengeye geldiği için öznel iyi oluş aynı seviyede sonuç olarak dengede kalmaktadır (Gomez vd., 2009).

1.2.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar

Öznel iyi oluş ile ilişkili değişkenleri ele alan çalışmalar incelendiğinde, farklı örneklem gruplarında yürütülmüş çok sayıda araştırmanın bulunduğu görülmektedir. Erdil (2018) tarafından ilkokullarda görev yapan sınıf ve branş öğretmenleriyle gerçekleştirilen çalışmada, duygusal zekâ ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü orta ve güçlü düzeyde bir ilişki olduğu; kadın öğretmenlerin duygusal zekâ ve öznel iyi oluş puanlarının erkek öğretmenlere kıyasla daha yüksek olduğu ve meslekteki çalışma süresi arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin azaldığı belirlenmiştir. Civel (2021) tarafından evli bireylerle yapılan araştırmada, evlilik uyumunun demografik özelliklere göre farklılaştığı ve evlilik uyumu ve öznel iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki bulunduğu; ayrıca cinsiyet rolleri ile evlilik uyumunun öznel iyi oluşu yordadığı saptanmıştır. Karadağ (2022) romantik ilişkisi olan bireylerle yürüttüğü çalışmada, kaygılı ve kaçıngan bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit ederken, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Ocak (2022) pandemi döneminde hastane çalışanlarıyla yaptığı çalışmada, algılanan stresin öznel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz etkisi olduğunu, psikolojik sağlamlığın ise öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini belirlemiştir. Ok (2023) tarafından Covid-19 sürecinde yürütülen çalışmada, stresle baş etmede bireyin kendisine yönelik algısı arttıkça romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş seviyesinin de arttığı belirlenmiştir. Coşkun (2024) perinatal kayıp yaşayan kadınlarla yaptığı araştırmada, varoluşsal kaygı ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ve eğitim düzeyine göre bu değişkenlerde anlamlı farklılıklar bulunduğunu ortaya koymuştur. Ertaş (2024) lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, toplam iyilik hâli, okulda öznel iyi oluş ve aktif başa çıkma arasında pozitif ilişkiler bulunduğunu; kaçınan ve olumsuz başa çıkma ile öznel iyi oluş arasında ise negatif yönlü ilişkiler olduğunu bildirmiştir. Yazar (2025) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ise öznel iyi oluş ile yaşamda anlam arasında orta

düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmış, yaşamda anlamın öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde özerk benliğin düzenleyici rolünün anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Rask vd. (2003) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise ergen katılımcılar ile çalışılmıştır. Çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşu ile aile dinamikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışmadan ulaşılan sonuçlarda ergenin öznel iyi oluşunun aile dinamikleri ve aile içi ilişkinin anlamlı ve pozitif yönde ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ailede iletişime açıklık ergenin öznel iyi oluşunu pozitif yönde yordamaktadır. Aile içindeki zayıf iletişimin ise ergenin öznel iyi oluşuna negatif yönde etki ettiği bulgusu elde edilmiştir. Diener ve Seligman (2002) tarafından oluşturulan bir araştırmada üniversite öğrencileriyle çalışılmıştır. Sürekli bir şekilde mutlu olan katılımcıların %10'u ile ortalama ve çok mutsuz olan insanlarla karşılaştırma yapmıştır. Karşılaştırma uygulanan gruplar kişilik, sosyal ilişkiler gibi değişkenler üzerinden araştırılmıştır. Araştırmalara göre çok mutlu insanların daha güçlü sosyal ve romantik ilişkilere sahip olduğu gözlemlenmektedir. Buna ek olarak çok mutlu olan grubun daha uyumlu ve psikopatoloji puanlarının ise daha düşük olduğu verisine ulaşılmıştır. Tay ve Diener (2011) tarafından yapılan çalışmada ise 123 ülkeden derlenmiş bulgular ile olumlu-olumsuz duygular ve ihtiyaçların karşılanması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Tüm ülkelerde katılan katılımcılar üzerinde ihtiyaçların karşılanmış olması öznel iyi oluş ile ilişkili görülürken olumlu duygular sosyal ihtiyaç ile olumsuz duygular ise özerklik ihtiyacı ile ilişkili bulunmuştur. Öznel iyi oluşun özel ihtiyaçların karşılanıyor olması ile olan ilişkisi diğer ihtiyaçların karşılanıyor olup karşılanıyor olmamasından bağımsız bulunmuştur.

1.3. Öz şefkat ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki

Literatürde öz şefkat ve öznel iyi oluş değişkenlerinin ele alındığı pek çok çalışma mevcuttur. Elde edilen verilere göre iki kavram arasındaki ilişki için çeşitli bulgulara ulaşılmıştır.

Solak Şimşek (2019) tarafından lise öğrenci katılımcılarla yapılan çalışmada öz şefkat ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ile öznel iyi oluşun tüm alt boyutları ve öz şefkat arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Öznel iyi oluşla öznel iyi oluşun tüm alt boyutları (aile ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular, diğer ilişkilerde doyum, yaşam doyumu) arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki gözlemlenirken öz şefkat ile öznel iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif ilişki saptanmıştır öte yandan öz şefkat ile öznel iyi oluşun alt boyutunu oluşturan yaşam doyumu ile arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Köksal vd. (2023) tarafından yapılan bir araştırmada ise psikolojik kırılganlık, öz şefkat ve cinsiyetin öznel iyi oluşla paralel bir kavram olan psikolojik iyi oluşla olan ilişkine bakmak amacıyla üniversite öğrencileriyle çalışılmıştır. Çalışmada bağımlı

değişkeni psikolojik iyi oluş oluştururken bağımsız değişkeni ise öz şefkat oluşturmaktadır. Toplanan verilerden elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş puanları öz şefkat puanlarıyla yüksek düzeyde ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Sevilmiş ve Özmaden (2023) tarafından yapılan çalışmada branş sporcularının öz şefkat ve öznel iyi oluşla paralel bir kavram olan psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla sporcu katılımcıyla çalışma yürütülmüştür. Sporcu öz-şefkat ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeği kullanılan çalışmada psikolojik iyi oluş ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelemek için pearson korelasyon analizi, MANOVA ve basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Psikolojik iyi oluş ile öz şefkat arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki bulunurken öz şefkatin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve pozitif etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Delikan vd. (2025) tarafından yapılan çalışmada sanat terapisi programının ergenlerin öz şefkat, duygusal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeylerine olan etkisini araştırmak amacıyla deney ve kontrol grubundan oluşan katılımcı grubuyla çalışma gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizlerden elde edilen bulgulara göre Sanat Terapisi Programının katılımcıların öz şefkat, duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerini yükselten etki taşıdığı gözlemlenmiştir. Sarıoğlu (2025) tarafından yapılan bir araştırmada ise kabin memurlarının görüşüne göre öz şefkat ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla yarı yapılandırılmış görüşme sağlanmıştır. Elde edilen bulgular neticesinde kabin memurlarının öz şefkat düzeyleri ile öznel iyi oluş seviyeleri arasında doğrusal bir ilişki olduğu düşünülmüştür.

Zessin vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada meta analize göre öz şefkatin öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkisi olduğu gözlemlenmiş öz şefkati yüksek olan kişilerin öznel iyi oluşta önemli bir unsur olan mutluluk sevilerinin yüksek olduğu görülmüştür. Diğer bir araştırmayı Booker ve Dunsmore (2018) yapmış çalışmada öğrenci katılımcılarla, öz şefkatin öznel iyilik hali ile olan ilişkisi incelenmiştir. Öz şefkat öznel iyilik haliyle doğrudan korelasyon göstermiştir.

1.4. Psikolojik Sağlamlık

1.4.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Psikolojik sağlamlık, Latince "resiliens" kökünden meydana gelmiş asıl olarak maddenin esneklik göstermesi, değişen şeklinden sonra zorlanmadan eski haline dönebilmesi olarak tanımlanmıştır (Greene, 2002). Kavram, Türkçe kaynaklarda ise "yılmazlık", kişide bulunan "kendini toparlama gücü" olarak tanımlanmaktadır (Hökkaş, 2019). Psikolojik sağlamlık, kişinin hayatın getirdiği zorluklarla baş edebilme gücü ve bu zorluklarla mücadele sonunda güçlenerek süreçten çıkması olarak tanımlanır (Block ve Kremen, 1996). Kişinin hayatın

getirdiği zorluğa pozitif uyum göstererek stresli durum ve olaylar karşısında dayanıklılık göstermesi ve bu süreçten çıkarım yaparak öğrenimde bulunması durumudur (Brooks ve Goldstein, 2003). Literatürde birçok farklı tanımı bulunan psikolojik sağlamlık Kahvecioğlu (2016) tarafından kişinin, çevresel şartlarda zorlanmasına, problemler yaşamasına, sorun içeren riskli durumlara maruz kalmasına rağmen hayatın getirdiği sorunlarla başa çıkabilme kapasitesi olarak tanımlanmıştır.

Psikolojik sağlamlık ile paralel bir kavram olan psikolojik dayanıklılık ise, işleyen bir sistemin işleyişinde bir zorluk ile karşılaşılması sonucu bireyin bu zorluğun üstesinden gelme becerisini ifade eder. Zorlu durumlarla karşı karşıya kalan birey bu beceriye sahip ise bu zorlu koşulu kabul etmek yerine bu koşulla mücadele etme ve değişimi kabul ederek benimsemeyi seçmektedir (Masten, 2006). Çocuklarda psikolojik dayanıklılık ise çocuğa yeni deneyimler kazandırırken zorluklarla baş edebilmesini ve başarısızlıkla mücadele edebilmesini sağlayarak çocuğu güçlendiren bir kavramdır (Waller, 2001).

Bu tanımlamalara ek olarak psikolojik sağlamlık kavramı literatürde üç temel olguyu tanımlamak için de kullanılmıştır üç farklı yaklaşım ile tanım yapılmıştır (Arslan, 2019). Masten vd. (1994) tarafından yapılan tanımlamalara göre, ilk olarak psikolojik sağlamlık bireyin olumsuz durumlarla mücadele ederek olumlu sonuçlara ulaşmasını ifade etmektedir. Hayatın getirdiği zorluklar karşısında beklenenden daha iyi performans gösteren yüksek risk altındaki kişileri ifade etmektedir. İkinci olarak psikolojik sağlamlık kavramı stresli durumlarda bireyin verdiği tepki üzerinde durmaktadır. Psikolojik sağlamlığı bireyin stresli durumlara uyum gösterebilme becerisi olarak ifade edilmiştir. Stresli yaşam olayları ile karşılaşan kişinin stres veren olaya kısa süre içerisinde uyum sağlayabiliyor olması psikolojik sağlamlık olarak ifade edilmiştir. Üçüncü olarak da psikolojik sağlamlık kavramı travmaya maruz kalan bireyin travmaya rağmen hayatını idame ettirebilmesi olarak tanımlanmıştır. Burada psikolojik sağlamlık kavramı, yaşamın getirmiş olduğu güç hayat deneyimleri sebebiyle yaşanan psikolojik travmanın etkilerinden kurtulabilmeyi ve iyileşmeyi ifade eden bir kavramdır (Masten, 1994). Psikolojik sağlamlık için literatürde farklı tanımlamalar olsa da genel anlamda psikolojik sağlamlık, bireyin hayatta zorluk veren yaşam koşullarına rağmen bu koşullara uyum gösteriyor olma kapasitesi olarak tanımlanmıştır (Jacelon, 1997).

Çocuklarda psikolojik sağlamlık açısından bakıldığında psikolojik sağlamlığı yüksek çocukların yüksek benlik saygısı, özerklik gibi kişisel özellikleri üzerinde durulmuş ancak sonrasında psikolojik sağlamlığın çocuğun dışındaki faktörlerle de ilişkili olduğu görülmüştür (Masten ve Garmezy, 1985). Bu faktörler bireysel, ailevi ve çevresel kapsamda açıklanmıştır

yapılan çalışmalar sonucunda psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri ve koruyucu faktörler olduğu bulgusuna ulaşılmış (Gizir, 2007). Bireysel risk faktörleri prematüre doğum, utangaç kişiliğe sahip olmak, alkol ve madde kullanımı, düşük IQ seviyesi gibi durumlardan oluşurken; empati, sorumluluk ve yardımseverlik, yeterli düzeyde zekaya sahip olmak ise bireysel koruyucu faktörleri oluşturmaktadır (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Ailevi risk faktörleri çok çocuklu bir aileye sahip olmak, anne-babanın boşanmış olması, aile içi istismara maruz kalmış olmak, ebeveynin kronik hastalığa sahip olması gibi durumlardan oluşurken; anne-çocuk iletişiminin iyi olduğu ve aile üyelerinin eğitimli olduğu aile yapıları ise ailevi koruyucu faktörlerini oluşturmaktadır (Akyıldırım, 2017). Çevresel risk faktörleri ise düşük sosyoekonomik düzey, evsizlik, çocuk ihmali gibi durumlardan oluşurken; olumlu rol model alacak kişilere sahip olmak, destekleyici bir toplumun içinde olmak olumlu yöndeki sosyal çevre ve arkadaşlık ilişkileri de çevresel koruyucu faktörleri oluşturmaktadır (Karal ve Biçer, 2020). Bu durumda bireysel, ailevi ve çevresel risk faktörleri incelendiğinde bu faktörlerin psikolojik sağlamlığı azalttığı bulgusuna ulaşılırken koruyucu faktörler ele alındığında ise psikolojik sağlamlığın arttığı gözlemlenmiştir (Gizir, 2007). Stres durumlarının çocuğun sorun çözme becerisini olumsuz etkilediğini ancak ebeveyn, sosyal ilişki gibi diğer durumların güçlü olması halinde çocuğun psikolojik olarak olumlu durumda kalıp psikolojik sağlamlığını koruyabiliyor olacağı belirtilmiştir (Masten, 1997).

1.4.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Etmenler

Literatürde cinsiyet, yaş, kardeş sahibi olmanın, anne-babanın birlikte yaşıyor olmasının, anne-babanın hayatta olmasının ve anne-babanın çalışma durumlarının çocuklarda psikolojik sağlamlığı etkileyen etmenlerden olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir.

Cinsiyet ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar incelendiğinde, farklı örneklem gruplarında elde edilen bulguların çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Kahraman (2016) tarafından Kamu Ağız ve Diş Sağlığı Merkezlerinde görev yapan çalışanlarla gerçekleştirilen çalışmada, psikolojik sağlamlıkla paralel bir kavram olan psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı ve kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ersan (2017) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı ve bu kez erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Önder ve Gülay (2008) tarafından ilköğretim öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada, kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde, Güngörmüş (2014)

tarafından hemşirelik fakültesi öğrencileri üzerinde yürütülen araştırmada, kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Çocuk ve ergen örneklemlerinde cinsiyet ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda farklı bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Kishalı ve Gültekin Akduman (2024) tarafından çocuklarla yürütülen çalışmada, cinsiyetin psikolojik sağlamlık düzeyi açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Aynı biçimde, Dayıoğlu ve Taştan (2024) ilkokul öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada ön test, son test ve kalıcılık testleri üzerinden yaptıkları değerlendirmelerde kız ve erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Buna karşın, Oktan (2008) tarafından ergenlerle yürütülen çalışmada kız ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkek ergenlere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Koçuk (2025) tarafından çocuk örneklemiyle gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise bağımsız örneklemler t testi sonuçlarına göre cinsiyet değişkeninin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etki oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yaş ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye bakıldığında yapılan bir çalışmada öğretmen katılımcılarla çalışılmıştır. Yaş ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye bakıldığında yapılan bir çalışmada öğretmen katılımcılarla çalışılmıştır. Farklı yaş grubundan öğretmen katılımcıların olduğu çalışmadan elde edilen verilere göre öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarında yaşa göre anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak 45 yaş ve üstü öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puanlarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Ulkan, 2020). Bir başka çalışmada farklı yaş gruplarından olan katılımcılarla çalışılmıştır 20-30 yaş, 31-35 yaş, 36-40 yaş, 41-45 yaş, 46 ve üzeri yaş olmak üzere 5 farklı yaş grubuna ait katılımcılarla yapılan çalışmada 36- 40 yaş olan gruptaki katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının diğer gruptaki katılımcılardan daha az olduğu bulunurken 20-30 yaş grubundaki bireylerin ise 31-35 yaş grubundaki katılımcılara göre psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Bozkurt ve Levent, 2021). Başka bir araştırmada farklı yaş grubundan kişilerin katılım gösterdiği çalışmada en yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine 56-65 yaş katılımcılar sahip olurken en düşük psikolojik sağlamlık düzeyine ise 18-25 yaş katılımcıların sahip olduğu görülmüştür. Katılımcıların yaşları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Kımter, 2020). Bir başka çalışmada ise ortaokulda görevli öğretmen katılımcılar ile çalışılmıştır. Öğretmelerin katılım gösterdiği çalışmadan elde edilen bulgulara göre öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yaş değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır (Yalçın ve

Sayğı, 2021). Diğer bir çalışmada ise hemodiyaliz hastası olan katılımcılarla çalışılmış ve psikolojik dayanıklılığın yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Katılım gösteren bireylerin çoğu 55 yaş ve üzeri en az ise 26-35 yaş aralığında bulunmaktadır. Farklı yaş gruplarının psikolojik dayanıklılık puanı birbirine yakın bulunmuş olup anlamlı bir fark elde edilmemiştir (Dane ve Olgun, 2016). Öte yandan gerçekleştirilen analizler sonucunda okul öncesi çocuklarda çocukların yaşları ve ego sağlamlıkları arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir çocuğun yaşının artmasıyla birlikte psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir (Mayr ve Ulich, 2009).

Kardeş sahibi olmak ve psikolojik sağlamlık ilişkisi incelendiğinde kardeş sahibi olma durumuna göre psikolojik sağlamlık puanlarına bakılan bir çalışmada toplam 129 öğrenci katılımcı olmuştur. Hiç kardeş sahibi olmayan ve 1 kardeş sahibi olan çocukların psikolojik sağlamlık ölçeği puan ortalamaları 2 ve 3 kardeşe sahip olan çocuk katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur (Uçak Ayboz, 2020). Yapılan bir başka çalışmada kardeş sayısı değişkeninin psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlı şekilde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Değişken, psikolojik sağlamlık üzerinde negatif ve anlamlı etkiye sahiptir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Diğer bir çalışmada ise üniversite öğrencileriyle çalışılmış ve kardeş sayısının psikolojik dayanıklığı yordayıp yordamadığına bakılmıştır. Elde edilen bulgulara göre kardeş sayısı değişkeninin psikolojik dayanıklığı anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde kardeş sayısı arttıkça psikolojik dayanıklığın arttığı bulgusuna ulaşılmıştır (Kılıç ve Alver, 2017). Bir başka çalışmada ise öğrencilerle çalışılmış olup öğrencilerin kardeşe sahip olma durumlarına ve kardeş sayılarına bakılmıştır. Elde edilen verilerde %95,2'nin kardeş sahibi olduğu %4,8'in ise kardeş sahibi olmadığı görülürken tek kardeş olanlar %4,8 iki kardeş olanlar %38,2 üç kardeş olanlar %11,8 ve dört kardeş ve üstünü ise %8,1 oranında olduğu verisine ulaşılmıştır bulgular sonucunda ise kardeş sayısına göre psikolojik sağlamlığı incelemek amacıyla ANOVA sonuçlarına bakıldığında psikolojik sağlamlık durumlarının kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır (Esen, 2024).

Anne-babanın hayatta olması faktöründe bebeğin hayat ile olan bağı ebeveyn özellikle de anne aracılığıyla sağlandığı için bu ilişki ebeveynin hayatta olmaması kaybı ile kesildiğinde kişinin hayat boyu oluşan ilişkilerini de etkileyecektir (Granot, 2005). Ebeveyn kaybı çocuk için bir travma olarak el alınmaktadır ve ebeveyn kaybı yaşamış çocukların psikolojik açından savunmasız oldukları gözlemlenmiştir (Uluğ, 2008). Öğrencilerle yapılan bir çalışmada anne-baba kaybı yaşamış ve anne-baba kaybı yaşamamış öğrencilerle çalışılmış, kayıp yaşayan öğrencilerin eskisi kadar iyi iş yapabilme durumlarını sorgulayan anket maddesinden daha

düşük aldığı görülmüştür. Bakıldığında bu durumun çocuğu psikolojik olarak daha dayanıklı yapmış olması ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür (Hurd, 2004). Bir başka çalışmada ise kayıp yaşayan bireylerde duyguların netliğinin daha düşük olduğu gözlemlenirken ebeveyn kaybı yaşamış olan katılımcıların duygularını anlamlandırmada daha fazla güçlük yaşadıkları bulgusuna ulaşılmıştır (Topçu, 2025). 7-17 yaş arasındaki katılımcılarla yapılan bir araştırmada ebeveynlerinden biri vefat etmiş olan çocukların anne babası boşanmış olan çocuklardan daha çok kabule açık oldukları ve daha fazla sorumluluk alarak yaşıtlarına göre daha olgun bir tutumda oldukları görülmüştür (Eren, 2017). (T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, 2011).

Çocuğun anne-babayla birlikte yaşıyor olması durumu psikolojik sağlamlıkla ilişkili bir kavram olan benlik saygısıyla olan ilişkisine bakıldığında gerçekleştirilen çalışmada anne-babasıyla yaşamını sürdüren ve koruyucu aileyle yaşamını sürdüren katılımcılardan oluşan bir katılımcı grubuyla çalışılmıştır ve kendi ailesiyle birlikte yaşayan katılımcıların daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Mihaela, 2014). Bir başka çalışmada ise 158'i ailesiyle birlikte yaşayan ve 101'i kurumda (yurtta) kalan lise çağındaki ergen katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyi ile topluluk hissi arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlanmıştır. Elde edilen analiz sonuçlarına göre uygulanan 12 maddelik Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinde ailesiyle birlikte yaşayan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Temel, 2017). Diğer bir çalışmada ise anne babası boşanmış ve anne ve babasıyla birlikte yaşayan öğrenci katılımcılarla çalışılmış ve öğrencilerin anne babaları ile birlikte yaşamaları ya da anne babasının boşanmış olma durumuna göre yılmazlık özellikleri araştırılmıştır. Analiz sonucu elde edilen bulgulara göre birliktelik-boşanmış olma durumuyla yılmazlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak araştırmada anne ve babasıyla birlikte yaşayan öğrencilerin yılmazlık özelliklerinin anne ve babası boşanmış olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Özcan, 2005).

Okul öncesi eğitime devam eden çocuklarda anne ve babanın çalışma durumunun psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi incelendiğinde, babası profesyonel meslek grubunda yer alan çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu; ayrıca annesi çalışan çocukların psikolojik sağlamlıklarında anlamlı bir farklılık bulunduğu belirlenmiştir (Erata ve Özbey, 2020). Farklı çalışmalardan elde edilen sonuçlarda da görüldüğü gibi psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyen pek çok faktör söz konusudur.

1.4.3. Kuramsal Yaklaşımlar

Benson'un özellikler kazandırma ve psikolojik sağlamlık kuramı 1989'da Peter Benson tarafından geliştirilmiştir. Özellikle gençlik döneminde kazanılan alışkanlıkların psikolojik sağlamlığı etkilediğini açıklayan kuram gençlere iyi alışkanlıklar kazandırmayı böylelikle sağlıklı bir birey olmayı amaçlamaktadır (Kortidis, 2025). Kurama göre bakım verme, destekleme ve sorumluluk vermenin çocuğun içinde bulunduğu sosyal yaşamda aktif olmasını sağlamakta ve bu durum çocuğun psikolojik sağlamlığını geliştiren durumlar arasında yer almaktadır (Özbir, 2025).

Bronfenbrenner'in Ekolojik Sistemler Kuramı (1979) bireyin psikolojik sağlamlık durumunun içerisinde bulunduğu sosyal hayatı ve çevresiyle ilgili olduğunu vurgulamaktadır. Kurama göre psikolojik sağlamlığın mikrosistem (aile-yakın çevre), mezosistem (sınıf, okul ilişkileri), ekzosistem ve makrosistem (kültürel değerler gibi bireye ait olan en genel katman) gibi farklı sistemlerin varlığıyla büyük oranda ilişkili olduğu düşünülmektedir bu kurama göre destekleyici çevre ve aile ilişkileri bireyde olumsuz gelişen durumlara karşı mücadele azmini oluşturmaktadır.

Benard'a göre psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler hem doğumdan getirdikleri hem de çevresel etkileşimler yoluyla edindikleri çeşitli bireysel özelliklere sahiptir. Benard modeline göre psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler çevrelerinden geri dönüt alan kişilerdir. Bireylerde psikolojik sağlamlığın gelişmesinden çocukluk döneminde verilen sorumluluğun etkili olduğunu savunan kuram aile ve toplumun çocuktaki psikolojik sağlamlığı geliştiren etmenlerden olduğuna değinir. Kurama göre çocuk içine doğacağı toplumu seçemediği için çocukların psikolojik sağlamlığının oluşması ve kişisel gelişimlerini desteklemek amacıyla elverişli şartları oluşturmak çevresindeki yetişkinlerin görevidir (Kortidis, 2025). Olumsuz yaşam koşulları sebebiyle elverişli şartlara ulaşamayan çocuklar ise çevrelerindeki destekleyici yetişkinlerin yardımıyla olumsuzlukları aşabilmektedir (Thomsen, 2002).

Krovetz'in psikolojik sağlamlık kuramına göre psikolojik sağlamlık becerisi tüm insanlarda vardır (Kortidis, 2025). Kuram bireyin yaşamında var olan koruyucu faktörleri temel almaktadır. Bu koruyucu etmenler ise zorlukla mücadele etmek, problemlerin üstesinden gelmek, sosyal yeterlilik becerisine sahip olmak gibi özelliklerden oluşmaktadır (Eryılmaz, 2012). Bireyin hayatına anlam katan ve kendine olan güvenini yükselten bu faktörler çocukluk çağında bulunduğunda her bireyde zaten mevcut olan psikolojik sağlamlık özelliğinin aktif olarak kişide çalışacağı ifade edilmiştir. Bu bağlamda güçlük barındıran hayat sorunları ile mücadele edebilir bir durumda olunacağına değinilmektedir (Özbir, 2025).

1.4.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar

Ergün (2016) tarafından ergen örneklemiyle gerçekleştirilen çalışmada, lise öğrencilerinin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve annenin eğitim durumu gibi demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı ile bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, duygusal zekâ alt boyutları arasında yalnızca duygusallık boyutunun psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca duygusal zekâ ölçeğinin alt boyutları ile psikolojik sağlamlık alt boyutları arasında pozitif yönlü ancak zayıf düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir. Çakmak (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada, bağlanma stilleri ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre duygusal tepkisellik ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, psikolojik sağlamlığın kaygılı ve kaçıngan bağlanma stilleriyle de negatif yönde ve anlamlı biçimde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Gerçekleştirilen aracılık analizleri, kaçıngan bağlanma stili ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın tam aracı rol oynadığını; kaygılı bağlanma ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide ise psikolojik sağlamlığın kısmi aracı etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Küpeli (2021) tarafından yapılan bir çalışmada ise termik santralde çalışan işçilerle çalışılmıştır. Bu amaçla Afşin-Elbistan'da bulunan termik santral çalışanları araştırmaya katılım göstermiştir. Çalışmanın amacı personellerin travmatik stres belirtilerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını bulmak ve travmatik stres düzeyleri ile sıkıntıya dayanma psikolojik sağlamlık düzeyleri ile anlamlı bir ilişki olup olmadığını saptamaktır. Çalışma sonucunda elde edile bulgulara göre travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile sıkıntıya dayanma gücü arasında istatistiksel olarak ilişki saptanırken psikolojik sağlamlık ile de istatistiksel olarak ilişki olduğu tespit edilmiştir. Celbek (2024) tarafından yapılan çalışmada genç yetişkin katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Analiz bulguları, psikolojik sağlamlık ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça internet bağımlılığının azaldığı görülmüştür. Dikmen Mayda (2024) tarafından yapılan bir çalışmada öğretmen katılımcılar ile çalışılmıştır. Çalışmanın amacı öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ile tükenmişlik oranları arasındaki ilişkiye bakmaktır. Öğretmen katılımcılardan elde edilen bulgulara göre psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı ve ters ilişki saptanmıştır buna ek olarak yüksek psikolojik sağlamlığı olan öğretmenlerin daha düşük tükenmişlik düzeyine sahip olduğu

bulgusu elde edilmiştir. Ediz Eksik (2024) tarafından yapılan çalışmada normal gelişim gösteren çocukların özel gereksinimli çocukları sosyal kabulleri ile empatik eğilim, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre sosyal kabul ile empati, sosyal ve duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi belirlemek üzerine çoklu regresyon modelleri tasarlanmıştır ve elde edilen bulgulara göre empati ve psikolojik sağlamlığın, sosyal kabul sosyal beceriler ve akran tutumu üzerinde etkili olduğu ve demografik değişkenlere göre farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Türkaslan'ın (2024) çalışmasında, bireylerin çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucu ulaşılan verilere göre çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık ilişkisinde kopukluk şema alanı ve zedelenmiş özerklik şema alanının rolü olduğu saptanmıştır. Durmuş (2025) tarafından yapılan bir çalışmada ise katılımcı grubunu tip 1 diyabet hastası olan ergen katılımcılar oluşturmuştur. Yapılan çalışmada amaç tip 1 diyabet hastası ergenlerde yeme bozukluğu riski, sosyal kaygı, psikolojik sağlamlık ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğini" de kullanılarak yüz yüze toplanan verilerden elde edilen bulgulara göre hastaların yeme bozukluğu riski taşıdığı bununla birlikte yeme bozukluğu, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal kaygı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönlü ve orta düzey ilişki saptanmıştır. Sarıkaya (2025) tarafından yapılan çalışmada ise çalışma grubunu ortaokul öğrencisi olan katılımcılar oluşturmaktadır. Çalışmada amaç çocuklarda dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide algılanan stres ve akran zorbalığının aracı rolünü incelemektir. Analiz sonuçları, psikolojik sağlamlık ile internet oyun bağımlılığı, akran zorbalığı ve algılanan stres arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Psikolojik sağlamlığın ise algılanan stres ve akran zorbalığı aracılığı ile oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır.

Miller (2008) tarafından yapılan bir araştırmada öğretmenlerin katılımcı olduğu bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada amaç öğretmenlerin davranışlarının öğrencilerin karakter gelişimlerini etkileme durumunu incelemek ve öğretmenlerin, öğrencilerin psikolojik sağlamlığını geliştirme durumunu araştırmaktır. Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre öğretmenlerin öğrenciler üzerinde etkili olduğu ve psikolojik sağlamlığın gelişmesinde sadece öğretmenlerin değil toplumun, çevre ve ailenin de etkili olduğu anlaşılmıştır. Bacchi ve Licinio (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise üniversite öğrencileriyle çalışılmıştır. Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile deneyimledikleri stres faktörü arasındaki ilişkiye bakmayı amaçlayan çalışmadan elde edilen bulgulara göre öğrencilerin stres sevileri ile psikolojik sağlamlık

düzeyleri arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Gambarte (2019) tarafından yapılan çalışmada amaç psikolojik sağlamlığın stresle başa çıkmak üzerindeki etkisini incelemektir. Bulgular, yüksek psikolojik sağlamlığa sahip katılımcıların problem olan durumlara daha iyi uyum sağlayıp daha olumlu duygu yaşarken psikolojik sağlamlığı düşük olan katılımcıların olumsuz duyguları deneyimlediği görülmüştür. Kravchuk (2021) tarafından yapılan çalışmada ise öğrenci katılımcılarla çalışılmıştır. Çalışmada psikolojik sağlamlık ile affetme yönündeki eğilimin araştırılması amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre öğrenci katılımcılardaki affetme eğiliminin yüksek olması yüksek psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Yüksek psikolojik sağlamlık düzeyinin dayanıklılık ve strese direnç ile ilişkili olduğuna ulaşılırken psikolojik sağlamlıkla anksiyete ve çekingenlik negatif yönde ve anlamlı bir ilişki göstermiştir. Bulgular, affetme eğiliminde olmanın psikolojik sağlamlık düzeyini artırdığını göstermektedir.

1.5. Öz şefkat, Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki

Pek çok çalışmada öz şefkat, öznel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatür araştırması sonucu bu çalışmaları inceleyecek olduğumuzda konuyla ilgili birçok bulguya ulaşılmıştır.

Yaşar (2015) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinden oluşan çalışma grubunda öznel iyi oluş, affetme ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanarak öğrenci katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir. Elde edilen veriler sonucu üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş düzeyi ile psikolojik sağlamlık ve affetme arasında anlamlı ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir. Akgül Armağan'ın (2023) çalışmasında, sağlık raporu almak üzere hastaneye başvuran 6–16 yaş arasındaki çocukların WISC-R test performansları ile ebeveynlerin psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre ailelerin eğitim düzeyi ile psikolojik sağlamlıkları ve öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca korelasyon analiz sonuçlarına göre çocuklarında zihinsel yetersizlik tanısı olan ebeveynlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında genel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Demir ve Kıran Gen (2023) tarafından yapılan çalışmada ise kadın katılımcılarla çalışılmış olup Şefkatli Zihin Psikoeğitim Programının kadınların psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve öznel iyi oluşla paralel bir kavram olan mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığını gözlemlemek için yapılmıştır. Şefkatli zihin psikoeğitim programına göre ön test-son test puanları arasından psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve mutluluk düzeyleri açısından üç değişkende de değişim meydana gelmiştir. Tekinarslan ve Sevi Tok (2023)

tarafından yapılan çalışmada engelli çocuğu olan anne katılımcılar ile çalışılmış ve öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve öznel iyi oluş araştırılırken diğer değişkenlerin öznel iyi oluş seviyesini yordama dereceleri incelenmiştir. Korelasyon analiz sonuçlarına göre annelerin öz şefkat puanları, psikolojik dayanıklılık puanları arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin de anlamlı şekilde arttığı gözlemlenmiştir. Psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı gözlemlenirken öz şefkat değişkeninin ise yalnızca psikolojik dayanıklılık üzerinden değil öznel iyi oluş değişkenine de dolaylı olmayacak şekilde bağlanmış ve regresyon katsayısını anlamlı şekilde oluşturmuştur Erdoğan (2024) tarafından yapılan çalışmada ise evli kişilerle çalışmıştır. Evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin öznel iyi oluşla paralel bir kavram olan psikolojik iyi oluş, öz şefkat, umut ve psikolojik sağlamlık düzeyiyle ilişkisi araştırılmıştır. Sonuç olarak duygu düzenleme becerilerini sık kullanan kişilerin psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve öznel iyi oluş düzeylerinin de yüksek olma durumu olduğu gözlemlenmiştir. Hatipoğlu (2024) tarafından yapılan çalışmada 6 Şubat Kahramanmaraş depreminde görevli olan kamu çalışanlarının psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır katılımcılara Öz Şefkat Ölçeği Kısa formu (ÖŞÖ) ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (PSÖ) uygulanmıştır. Psikolojik sağlamlığın öz şefkat üzerinde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı şekilde bir yordama yaptığı sonucuna ulaşılmıştır. Terzi ve Koçak'ın (2025) çalışmasında ortaokul öğrencileri üzerinde araştırma yapılmış; çalışmanın amacı ise öz şefkat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemek olmuştur. Elde edilen verilere göre psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerde doğrudan ve dolaylı etkiler tespit edilmiştir buna ek olarak öz şefkat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü saptanmıştır.

Neff ve Germer (2018) gerçekleştirdikleri çalışmalara göre öz şefkate sahip olan bireyleri psikolojik açıdan ele almışlardır öznel iyi oluşun parçasını oluşturan yaşam doyumu ve hayata karşı moral motivasyonlarının durumunun yüksek olduğu sosyal ve çevresel ilişkileri daha rahat kurdukları psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğu ve depresyon kaygı gibi durumları daha az tecrübe ettikleri gözlemlenmektedir. Bag (2022) tarafından yapılan çalışmada ise psikolojik sağlamlıkla paralel bir kavram olan psikolojik dayanıklılığın ve öz şefkatin öznel iyi oluşla paralel bir kavram olan psikolojik iyi oluş üzerindeki katkılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır ulaşılan sonuca göre öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın iyimserlik ve yaşam doyumuyla orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bulgulara göre psikolojik dayanıklılık ve öz şefkatin psikolojik iyi oluşa katkı sağladığına ve psikolojik iyi oluşta iyileşmelere katkı sağlayabileceğine ulaşılmıştır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, annelerin öz şefkat düzeyi ve öznel iyi oluş halinin çocukların psikolojik sağlamlık düzeyi üzerindeki yordayıcı rolünü incelemeyi amaçlayan nicel bir araştırmadır. Araştırmada, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. Bu doğrultuda, annelerin öz şefkat ve öznel iyi oluş düzeyleri ile çocukların psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiler istatistiksel analizler aracılığıyla incelenmiştir. Verilerin analizi, SPSS 22 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Bursa ilindeki 8-9-10 yaşlarındaki çocuklar ve anneleri oluşturmuştur. Örneklem ise Bursa ili Nilüfer ilçesindeki 8-9-10 yaşlarındaki çocuklar ve annelerinin araştırmaya gönüllü olarak katılımı ile kolayda (uygun) örneklem seçme tekniği kullanılarak belirlenmiştir. 8-9-10 yaş grubundan 151 çocuk ve bu çocukların annelerinin katılım gösterdiği çalışmada çocukların katılımı için annelerden bilgilendirilmiş onam formu ile izin alınmış olup ek olarak anneler ve çocukların da ayrıntılı bilgilendirme ve gönüllü katılım formu ile onayları alınmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada anne ve çocuk katılımcıdan ayrı ayrı demografik bilgi formu alınmıştır. Öz-duyarlılık ölçeği, öznel iyi oluş ölçeği, çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği veri toplama araçlarını oluşturmuştur.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan demografik bilgi formu, anne ve çocuk katılımcıların temel demografik özelliklerine ve sosyal yaşamlarına ilişkin bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Anne katılımcılara yönelik demografik bilgi formunda; yaş, eğitim durumu (okur-yazar, ilkokul, ortaokul, lise, yüksekokul, üniversite, yüksek lisans ve doktora), çalışma durumu (çalışıyor/çalışmıyor), ekonomik durum (düşük, orta, yüksek), medeni durum (evli, boşanmış, diğer) ve sahip olunan çocuk sayısına ilişkin sorular yer almaktadır. Çocuk katılımcılara uygulanan demografik bilgi formunda ise cinsiyet ve yaş bilgileri sorgulanmıştır. Ayrıca aile yapısına ilişkin olarak kardeş sayısı, anne ve babanın hayatta olma durumu (anne hayatta, baba hayatta, her ikisi hayatta, her ikisi hayatta değil) ve anne-baba ile birlikte yaşama

durumuna (evet/hayır) yönelik sorulara yer verilmiştir. Ailenin sosyoekonomik yapısını değerlendirmek amacıyla çocuk katılımcılara annelerinin çalışma durumuna ilişkin (çalışıyor, çalışmıyor, bilmiyorum) bir soru yöneltilmiştir. Demografik bilgi formunda yer alan tüm sorular, anne ve çocuk katılımcıların kişisel, ekonomik ve sosyal özelliklerini belirlemeye ve aile yapısına ilişkin temel bilgileri elde etmeye yönelik olarak hazırlanmıştır.

2.3.2. Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ)

Araştırmada anne katılımcıların öz şefkat düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan Öz Duyarlılık Ölçeği, Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, öz şefkatin alt boyutlarına ilişkin özellikleri değerlendiren ve bireylerin kendileri hakkında bilgi vermesine olanak tanıyan bir araçtır (Akın vd., 2007). Orijinal ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama ve geçerlik-güvenirlik çalışmasını Akın ve arkadaşları (2007) gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada, ölçeğin iç tutarlık katsayısı .72 ile .80 arasında saptanmış, test-tekrar test güvenirlik değerleri ise .56 ile .69 arasında bulunmuştur (Akın vd., 2007).

Ölçek, 5'li Likert tipi ve 26 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, (1) hiçbir zaman, (2) nadiren, (3) sık sık, (4) genellikle ve (5) her zaman şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçek, öz şefkatin üç temel bileşeni olan öz sevecenlik, ortak insanlık ve bilinçli farkındalığı ölçerken, bu bileşenlerin karşıtlarını da kapsayacak şekilde alt boyutlara ayrılmıştır. Alt boyutlar sırasıyla öz sevecenliğe karşı öz yargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşı yabancılaşma ve bilinçliliğe karşı aşırı özdeşleşme olmak üzere toplam altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte olumsuz alt boyutların maddeleri ters kodlanmakta olup, bu nedenle 3, 4, 5, 7, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 24, 25 ve 26. maddeler ters kodlanmıştır. Puanlama hem toplam hem de altı alt boyut bazında ayrı ayrı yapılabilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 26, en yüksek puan ise 130'dur. Yüksek puan, fazla öz şefkat düzeyini gösterirken, toplam puanın yüksek olması kişinin kendisine karşı şefkatli ve sağlıklı bir tutum sergilediğini, düşük puan ise eleştirel ve yargılayıcı bir tutumda olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,897 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖ)

Öznel İyi Oluş Ölçeği, bireylerin yaşamlarına ilişkin bilişsel değerlendirmeleri ve deneyimledikleri olumlu ile olumsuz duyguların sıklığını belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini saptamak amacıyla Tuzgöl Dost (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin öznel iyi oluşlarını on iki faktör üzerinden değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Birinci faktör altı maddeden

oluşmakta olup (4, 17, 32, 35, 37, 40) "yaşamı kendi geçmişi ve başkalarının hayatıyla kıyaslama" olarak adlandırılmıştır. İkinci faktör beş maddeden oluşmakta (3, 11, 19, 21, 23) ve "olumlu ve olumsuz duygular" olarak isimlendirilmiştir. Üçüncü faktör dört maddeden oluşmakta (22, 27, 30, 38) ve "amaçlar" faktörünü temsil etmektedir. Dördüncü faktör dört maddeden oluşmakta (7, 34, 42, 46) ve "kendine güven" olarak adlandırılmıştır. Beşinci faktör altı maddeden oluşmakta (5, 8, 12, 14, 16, 31) ve "iyimserlik" faktörünü kapsamaktadır. Altıncı faktör dört maddeden oluşmakta (2, 9, 15, 28) ve "ilgi duyulan etkinlikler" olarak adlandırılmıştır. Yedinci faktör dört maddeden oluşmakta (6, 29, 36, 45) ve "arkadaşlık ilişkileri"ni ölçmektedir. Sekizinci faktör üç maddeden oluşmakta (1, 20, 41) ve "geleceğe bakış" faktörüne karşılık gelmektedir. Dokuzuncu faktör üç maddeden oluşmakta (18, 39, 43) ve "aile ilişkileri" olarak isimlendirilmiştir. Onuncu faktör iki maddeden oluşmakta (24, 26) ve "başkalarının yaşamına imrenme"yi temsil etmektedir. On birinci faktör üç maddeden oluşmakta (25, 33, 44) ve "yaşamın zorluklarıyla baş etme"yi ölçmektedir. Son olarak, on ikinci faktör iki maddeden oluşmakta (10, 13) ve "karamsarlık" olarak adlandırılmıştır.

Ölçekte cevaplama sistemi 5'li Likert tipi olup, maddeler (5) tamamen uygun, (4) çoğunlukla uygun, (3) kısmen uygun, (2) biraz uygun ve (1) hiç uygun değil şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçek, 26'sı olumlu, 20'si olumsuz olmak üzere toplam 46 maddeden oluşmaktadır. Olumlu maddeler 1, 3, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 34, 36, 39, 41, 42, 44, 46'yı kapsarken, olumsuz maddeler 2, 4, 6, 10, 13, 15, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 30, 32, 35, 37, 38, 40, 43 ve 45'i kapsamaktadır ve bu olumsuz maddeler ters kodlanmıştır. Ölçekten elde edilecek en düşük puan 46, en yüksek puan ise 230'dur. Katılımcının yüksek puan alması, öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirliği faktör analizi ve test-tekrar test yöntemi ile değerlendirilmiştir. Faktör analizi sonucunda Cronbach alfa katsayısı 0,93; test-tekrar test yöntemi ile Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayısı ise 0,86 olarak belirlenmiştir (Tuzgöl Dost, 2005). Bu çalışmada, ölçeği oluşturan maddelerin iç tutarlılık katsayısı 0,937 olarak belirlenmiştir.

2.3.4. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

Ölçek, 28 maddeden oluşmakta olup üç ana alt ölçek ve sekiz alt boyutu kapsamaktadır ve Liebenberg vd. (2012) tarafından geliştirilmiştir. Bu form, çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığı hakkında bilgi edinmeyi amaçlamaktadır (Liebenberg vd., 2012). Araştırmada, ölçeğin kısa formu olan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12) kullanılmıştır. Kısa form, Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından yapılan çalışmalar sonucunda geliştirilmiş ve 12 maddeden oluşmaktadır. Bu kısa formun Cronbach's Alpha

değeri 0,84 olarak bulunmuştur. Ölçekten elde edilen yüksek puan, çocuğun psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek 5'li Likert tipinde olup, maddeler (1) "beni hiç tanımlamıyor", (2) "çok az tanımlıyor", (3) "biraz tanımlıyor", (4) "oldukça tanımlıyor" ve (5) "beni tamamen tanımlıyor" şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 12 ile 60 arasında değişmektedir.

Çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını değerlendirmeyi amaçlayan ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Arslan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, 12 maddeden oluşmakta ve tek faktörlüdür. Ölçekte ters maddeler bulunmamaktadır. Türkçe formda ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,91 olarak saptanmıştır. Bu sonuç, ölçeğin bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ölçmek için güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir (Arslan, 2015). Bu çalışmada ise ölçeği oluşturan maddelerin iç tutarlılık katsayısı 0,918 olarak belirlenmiştir.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ), Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖIOÖ) ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12 (ÇGPSÖ-12) için ölçeği geliştiren-uyarlayan araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır. Devamında katılımcıların verileri toplanmadan önce İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulu'nun 05 sayılı toplantısında 30.05.2025 tarihinde 13.00'da alınan karar ile gerekli etik izin alınmıştır.

Gerekli olan tüm izinler alındıktan sonra anne katılımcılardan anne onam formu ile izin alınırken çocuk katılımcı için anneden aydınlatılmış onam formu ile izin alınmış ve çocuk katılımcıdan yaşına uygun olacak şekilde açıklayıcı bir biçimde çocuk onam formu alınmıştır. Hem anne hem de çocuk katılımcıya ait verilerin doğrudan toplandığı çalışmada anne-çocuk ilişkisine dayalı yordayıcı modellerin incelenmesi amacıyla her bir anne ve çocuğun kendi belirlediği rumuz ile çalışmaya katılım göstermeleri sağlanmıştır. Aynı rumuzu kullanan anne-çocuk çiftleri bu şekilde anonim kimlikleriyle çalışmaya katılım göstermiş ve gizlilik korunurken veri bütünlüğü de sağlanmıştır. Bursa ili Nilüfer ilçesindeki 151 anne ve 151 çocuk katılımcının dahil olduğu çalışmada çevrim içi ortamda alınan veriler tamamen gönüllü katılım esasıyla toplanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 22 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin betimleyici istatistiklerinde ortalama, standart sapma, medyan, birinci ve üçüncü çeyreklik, frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Nicel verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro–Wilk testi ve grafiksel yöntemler ile değerlendirilmiştir. Normal dağılım

gösteren değişkenlerin iki grup karşılaştırmasında Bağımsız Gruplar t testi, dağılım normal olmayan değişkenler için iki grup karşılaştırmalarında Mann–Whitney U testi, ikiden fazla grup karşılaştırmalarında ise Kruskal–Wallis testi uygulanmıştır. Nicel değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş; ölçeklerin iç tutarlılık düzeyleri ise Cronbach alfa katsayısı kullanılarak değerlendirilmiştir. Annelerin öz şefkat (ÖDÖ) ve öznel iyi oluş (ÖİÖ) düzeylerinin, çocukların psikolojik sağlamlık düzeyi (ÇGPSÖ-12) üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemek amacıyla doğrusal regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Bilgiler

Tablo 1

Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Bilgiler

Sosyodemografik özellikler	*Min-Maks*	*Ort±ss*
Yaş çocuk	8-10	9,21±0,81
Kardeş sayısı	0-5	1,33±0,94
Yaş anne	25-48	35,87±5,05
	n	*%*
Çocuk cinsiyet		
Kadın	104	68,9
Erkek	47	31,1
Anne-Baba birlikte yaşama		
Evet	121	80,1
Hayır	30	19,9
Anne-Babanın hayatta olma durumu		
İkisi de hayatta	144	95,4
Biri hayatta	7	4,6
Anne çalışma durumu		
Evet	66	43,7
Hayır	85	56,3
Çocuk sayısı		
1	26	17,2
2	69	45,7
≥3	56	37,1
Eğitim durumu		
Okur yazar	3	2,0
İlkokul	20	13,2
Ortaokul	39	25,8
Lise	53	35,1
Yüksekokul	10	6,6
Lisans	24	15,9
Yüksek lisans	2	1,3
Ekonomik durumu		
Düşük	21	13,9
Orta	120	79,5
Yüksek	10	6,6
Medeni durumu		
Evli	122	80,8
Boşanmış	24	15,9
Dul	5	3,3

Araştırmaya katılan çocukların yaşları 8–10 yıl arasında değişmekte olup yaş ortalaması 9,21±0,81 yıldır. Anne katılımcıların yaşları ise 25–48 yıl arasında değişmekte olup yaş ortalaması 35,87±5,05 yıldır.

Çocukların kardeş sayısı 0–5 arasında değişmekte olup ortalama kardeş sayısı 1,33±0,94'tür. Katılımcı çocukların %68,9'u kız (n=104), %31,1'i erkektir (n=47).

Çocukların büyük çoğunluğunun (%80,1; n=121) anne ve babasıyla birlikte yaşadığı, %19,9'unun ise ebeveynleriyle birlikte yaşamadığı görülmektedir. Katılımcıların %95,4'ünün her iki ebeveyni hayattayken, %4,6'sının yalnızca bir ebeveyni hayattadır.

Anne katılımcıların %56,3'ü herhangi bir işte çalışmazken %43,7'si çalışmaktadır. Annelerin %17,2'sinin bir, %45,7'sinin iki ve %37,1'inin üç ya da daha fazla çocuğu bulunmaktadır.

Eğitim düzeyleri incelendiğinde annelerin çoğunluğunun lise ve altı eğitim düzeyine sahip olduğu (%74,1) görülmektedir. Annelerin %23,8'i yükseköğretim mezunu (yüksekokul, lisans ve lisansüstü) olup yalnızca %1,3'ü lisansüstü eğitim almıştır.

Anne katılımcıların büyük çoğunluğu ekonomik durumunu orta düzeyde (%79,5) olarak belirtirken, %13,9'u düşük ve %6,6'sı yüksek düzeyde ekonomik duruma sahiptir. Medeni durum açısından annelerin %80,8'i evli, %15,9'u boşanmış ve %3,3'ü duldur.

3.2. ÖİÖ, ÖDÖ ve ÇGPSÖ-12 Alt Boyut ve Toplam Puanları ile İç Tutarlılık Düzeyi

Tablo 2

ÖİÖ, ÖDÖ ve ÇGPSÖ-12 Alt Boyut ve Toplam Puanları ile İç Tutarlılık Düzeyi

	Madde sayısı	*Min-Maks*	*Ort±ss*	*İç tutarlılık*
ÖİÖ/Alt boyut				
Kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama	6	6-30	22,01±5,35	0,762
Olumlu ve olumsuz duygular	5	8-25	18,52±4,28	0,745
Amaçlar	4	6-20	15,13±3,44	0,642
Kendine güven	4	4-20	16,71±3,25	0,806
İyimserlik	6	6-30	23,37±5,11	0,828
İlgi duyulan etkinlikler	4	5-20	13,03±2,90	0,388
Arkadaşlık ilişkileri	4	4-20	14,73±3,52	0,524
Geleceğe bakış	3	3-15	11,75±2,76	0,674
Aile ilişkileri	3	4-15	12,28±2,41	0,434

Başkalarının yaşamına imrenme	2	2-10	7,55±2,29	0,627
Yaşamın zorluklarıyla baş etme	3	3-15	11,87±2,93	0,797
Karamsarlık	2	2-10	7,17±2,18	0,586
Toplam	46	75-230	174,12±28,81	0,937
ÖDÖ/Alt boyut				
Öz sevecenlik	5	1-5	3,48±0,94	0,813
Öz yargılama	5	1,2-5	3,73±0,94	0,802
Paylaşımların bilincinde olma	4	1-5	3,41±0,91	0,690
İzolasyon	4	1-5	3,67±0,91	0,687
Bilinçlilik	4	1-5	3,50±0,98	0,854
Aşırı özdeşleşme	4	1-5	3,53±1,01	0,753
Toplam	26	1,67-4,85	3,55±0,66	0,897
ÇGPSÖ Toplam	12	12-60	50,70±9,22	0,918

Tablo 2'de ÖİÖ, ÖDÖ ve ÇGPSÖ'nün alt boyut ve toplam puanlarına ilişkin betimsel istatistikler ile iç tutarlılık katsayıları sunulmuştur.

ÖİÖ toplam puanlarının 75–230 arasında değiştiği ve ortalama puanın 174,12±28,81 olduğu görülmektedir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısının yüksek düzeyde olduğu (α=0,937) belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde iyimserlik (α=0,828), kendine güven (α=0,806) ve yaşamın zorluklarıyla baş etme (α=0,797) alt boyutlarının iyi düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu görülmektedir. Buna karşılık ilgi duyulan etkinlikler (α=0,388) ve aile ilişkileri (α=0,434) alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının düşük olduğu dikkat çekmektedir.

ÖDÖ toplam puan ortalaması 3,55±0,66 olup ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı 0,897'dir. Alt boyutlar arasında bilinçlilik (α=0,854) ve öz sevecenlik (α=0,813) boyutlarının yüksek güvenirlik düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

ÇGPSÖ toplam puanlarının 12–60 arasında değiştiği ve ortalama puanın 50,70±9,22 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı yüksektir (α=0,918).

3.3. Sosyodemografik Verilere Göre ÖİÖ Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 3

Sosyodemografik Verilere Göre ÖİÖ Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

		Kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama	Olumlu ve olumsuz duygular	Amaçlar	Kendine güven	İyimserlik	İlgi duyulan etkinlikler	Arkadaşlık ilişkileri	Geleceğe bakış	Aile ilişkileri	Başkalarının yaşamına imrenme	Yaşamın zorluklarıyla baş etme	Karamsarlık	Toplam
Yaş	r	0,027	0,092	0,107	0,142	0,084	0,090	0,106	0,088	0,072	-0,013	0,113	-0,050	0,106
	p	0,740	0,259	0,193	0,082	0,307	0,271	0,194	0,280	0,382	0,876	0,168	0,542	0,197
Kardeş sayısı	r	-0,123	-0,089	-0,073	-0,053	0,041	-0,060	-0,167	-0,186	-0,108	-0,023	-0,015	-0,037	-0,103
	p	0,131	0,275	0,372	0,517	0,619	0,464	0,040*	0,022*	0,186	0,778	0,851	0,656	0,207
Yaş anne	r	0,071	-0,022	0,082	-0,064	-0,081	0,037	-0,009	-0,054	-0,041	0,073	-0,095	-0,045	-0,015
	p	0,383	0,786	0,315	0,437	0,322	0,651	0,908	0,511	0,613	0,370	0,246	0,580	0,854
	n													
Çocuk cinsiyet														
Kadın	104	22,52±5,43	18,6±4,49	15,34±3,4	16,86±3,23	23,44±5,27	13,14±3,02	14,85±3,51	11,73±2,81	12,29±2,46	7,58±2,29	12,07±2,85	7,38±2,11	175,79±29,57
Erkek	47	20,87±5,02	18,36±3,83	14,68±3,54	16,38±3,29	23,21±4,79	12,79±2,65	14,47±3,57	11,81±2,69	12,26±2,32	7,49±2,32	11,43±3,08	6,68±2,29	170,43±26,97
[a]Test değeri (t)		1,764	0,311	1,084	0,828	0,255	0,698	0,609	-0,160	0,078	0,217	1,250	1,852	1,060
p		0,080	0,757	0,280	0,409	0,799	0,486	0,543	0,873	0,938	0,829	0,213	0,066	0,291
Anne-Baba birlikte yaşama														
Evet	121	21,6±5,29	18,37±4,3	15,08±3,4	16,56±3,19	23,26±4,99	12,95±2,86	14,48±3,54	11,83±2,66	12,27±2,38	7,4±2,27	11,88±2,84	6,98±2,17	172,66±28,59
Hayır	30	23,63±5,37	19,13±4,22	15,33±3,68	17,3±3,47	23,83±5,62	13,37±3,11	15,73±3,32	11,47±3,17	12,3±2,56	8,17±2,29	11,8±3,29	7,93±2,07	180±29,41
[a]Test değeri (t)		-1,877	-0,871	-0,356	-1,115	-0,552	-0,702	-1,757	0,637	-0,055	-1,657	0,141	-2,182	-1,252
p		0,063	0,385	0,722	0,266	0,581	0,484	0,081	0,525	0,956	0,100	0,888	0,031*	0,213

Anne-Babanın hayatta olma durumu														
İkisi de hayatta	144	22 (18-26)	19 (16-22)	15 (12-18)	17,5 (15-19)	24 (21-27)	13 (11-15)	15 (12-17,5)	12 (10-14)	13 (11-14)	8 (6-10)	12 (11-15)	8 (6-9)	176 (156-194,5)
Biri hayatta	7	25 (12-27)	16 (8-21)	14 (12-18)	17 (9-20)	19 (12-29)	13 (6-15)	16 (7-20)	10 (4-15)	12 (7-14)	9 (5-10)	10 (8-14)	7 (3-10)	170 (99-210)
[b]Test değeri (z)		-0,390	-1,549	-0,453	-0,474	-1,372	-0,325	-0,093	-1,375	-0,623	-0,190	-1,590	-0,413	-0,779
p		0,696	0,121	0,650	0,636	0,170	0,745	0,926	0,169	0,533	0,849	0,112	0,680	0,436
Anne çalışma durumu														
Evet	66	21,98±5,36	19,03±4,36	15,59±3,3	16,89±3,15	23,62±5,21	13,27±2,88	14,79±3,58	11,94±2,76	12,12±2,41	7,29±2,36	11,85±3,05	7,17±2,1	175,55±29,48
Hayır	85	22,02±5,37	18,13±4,21	14,78±3,53	16,56±3,33	23,18±5,05	12,85±2,93	14,68±3,5	11,61±2,77	12,4±2,42	7,75±2,23	11,88±2,84	7,16±2,25	173,01±28,4
[a]Test değeri (t)		-0,044	1,285	1,447	0,617	0,529	0,893	0,182	0,721	-0,703	-1,239	-0,070	0,005	0,535
p		0,965	0,201	0,150	0,538	0,597	0,373	0,856	0,472	0,483	0,217	0,944	0,996	0,594
Çocuk sayısı														
1	26	23,5 (19-27)	20,5 (17-23)	15,5 (14-18)	18 (15-20)	24,5 (21-27)	13 (11-14)	16 (13-19)	13 (12-15)	13 (11-15)	8 (5-10)	13 (10-14)	8 (6-9)	183 (165-196)
2	69	24 (20-26)	18 (16-21)	15 (13-18)	18 (16-19)	24 (20-27)	14 (12-15)	15 (12-17)	13 (11-14)	12 (11-14)	8 (6-10)	12 (10-15)	8 (6-8)	176 (157-197)
≥3	56	21 (17-25)	19 (15-21,5)	15 (12-18,5)	17 (15-19)	24 (20,5-28)	13 (10-14,5)	15 (12-17)	11 (9-13)	12,5 (11-14)	7 (6-10)	12 (11-15)	7 (6-9)	169,5 (149,5-192)
[c]Test değeri (χ^2)		3,663	3,965	0,563	0,754	0,284	3,662	4,133	8,084	1,546	0,312	0,677	0,410	1,618
p		0,160	0,138	0,754	0,686	0,868	0,160	0,127	0,018*	0,462	0,856	0,713	0,815	0,445
Eğitim durumu														
OY ve İlkokul	23	22 (20-26)	17 (15-21)	14 (11-19)	17 (13-19)	24 (19-28)	14 (12-15)	14 (13-17)	9 (8-14)	12 (11-14)	8 (7-10)	13 (9-14)	8 (6-10)	168 (143-191)
Ortaokul	39	24 (21-28)	19 (16-24)	16 (13-19)	18 (16-19)	25 (20-28)	13 (10-15)	16 (12-18)	12 (10-14)	14 (11-15)	9 (6-10)	12 (11-15)	8 (6-10)	186 (159-197)
Lise	53	22 (17-25)	19 (17-21)	15 (12-17)	18 (15-19)	24 (21-26)	13 (11-14)	15 (12-17)	13 (11-14)	12 (11-14)	8 (5-10)	12 (10-14)	7 (6-8)	170 (155-192)
Yüksekokul	10	20,5 (16-25)	21 (15-23)	15 (13-19)	16,5 (15-18)	26 (22-27)	12,5 (11-15)	17 (14-18)	13 (12-14)	12,5 (10-13)	8,5 (6-10)	15 (11-15)	7 (6-9)	175,5 (157-203)
Lisans ve YL	26	22 (18-26)	19 (16-20)	15,5 (13-18)	17,5 (15-19)	25 (20-26)	14 (12-16)	15 (12-17)	13 (11-14)	13 (11-14)	7,5 (5-9)	12 (10-13)	8 (6-8)	177 (144-194)

[c]Test değeri (χ^2)		7,728	5,098	4,285	2,507	2,048	2,665	5,682	7,949	4,538	5,557	3,242	2,747	2,899
p		0,102	0,277	0,369	0,643	0,727	0,615	0,224	0,093	0,338	0,235	0,518	0,601	0,575
Ekonomik durumu														
Düşük	21	21 (14-26)	17 (13-19)	14 (12-19)	17 (13-18)	24 (20-28)	12 (11-14)	14 (12-18)	11 (9-14)	11 (9-13)	8 (6-10)	14 (12-15)	6 (5-10)	162 (143-191)
Orta	120	23 (19,5-26,5)	19 (16-22)	15 (13-18)	18 (15,5-19)	24 (21-27)	14 (11-15)	15,5 (12-18)	12 (10-14)	13 (11-14)	8 (6-10)	12 (10-14,5)	8 (6-9)	178 (161-197)
Yüksek	10	18 (15-22)	20 (17-20)	14,5 (12-16)	16,5 (15-18)	25,5 (24-26)	13,5 (11-16)	13 (12-15)	13 (12-14)	11,5 (10-13)	5,5 (4-6)	12 (11-13)	5,5 (4-8)	171 (143-192)
[c]Test değeri (χ^2)		6,593	3,354	0,618	2,579	0,647	2,179	1,631	5,615	8,130	10,249	1,790	3,105	3,670
p		0,037*	0,187	0,734	0,275	0,724	0,336	0,443	0,060	0,017*	0,006*	0,409	0,212	0,160
Medeni durumu														
Evli	122	22 (18-26)	18,5 (16-21)	15 (13-18)	17 (15-19)	24 (21-27)	13 (11-15)	15 (12-17)	12 (10-14)	13 (11-14)	8 (6-10)	12 (11-14)	7 (6-8)	174,5 (157-193)
Boşanmış	24	25 (18-27,5)	20 (18-23,5)	15,5 (12-20)	18 (17-19)	26 (23,5-28,5)	14 (12-15)	16 (13-19)	12 (10,5-14,5)	13 (11-14,5)	9,5 (6-10)	13,5 (10-15)	8 (6,5-10)	184,5 (163-201)
Dul	5	19 (12-25)	14 (8-16)	13 (12-14)	10 (9-17)	13 (12-20)	11 (6-14)	11 (7-13)	6 (4-10)	9 (7-12)	5 (5-8)	9 (8-12)	6 (3-8)	128 (99-152)
[c]Test değeri (χ^2)		2,307	7,216	2,210	4,565	8,103	2,919	4,760	4,084	3,972	3,926	2,388	4,763	5,872
p		0,316	0,027*	0,331	0,102	0,017*	0,232	0,093	0,130	0,137	0,140	0,303	0,092	0,053

Not r=Pearson korelasyon analizi

[a]Bağımsız gruplar t testi, sonuçlar ortalama ± standart sapma olarak sunulmuştur.

[b]Mann-Whitney U test, sonuçlar medyan (birinci çeyreklik; üçüncü çeyreklik) olarak sunulmuştur.

[c]Kruskal-Wallis test, sonuçlar medyan (birinci çeyreklik; üçüncü çeyreklik) olarak sunulmuştur.

*p<0,05

Tablo 3'te sosyodemografik değişkenlere göre ÖİÖ alt boyut ve toplam puanlarının karşılaştırmaları sunulmuştur.

Çocuk yaşı ve anne yaşı ile ÖİÖ alt boyutları ve toplam puan arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

Kardeş sayısı ile "arkadaşlık ilişkileri" ($r=-0,167$; $p=0,040$) ve "geleceğe bakış" ($r=-0,186$; $p=0,022$) alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir; korelasyon katsayıları küçük etki düzeyindedir.

Çocuğun cinsiyeti, ebeveynlerin hayatta olma durumu, annenin çalışma durumu ve annenin eğitim düzeyine göre ÖİÖ alt boyut ve toplam puanlarında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Anne-babanın birlikte yaşama durumuna göre yalnızca "karamsarlık" alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmış; birlikte yaşayanların puanı daha düşüktür ($p=0,031$).

Çocuk sayısına göre "geleceğe bakış" alt boyutunda anlamlı fark bulunmuş ($p=0,018$) ve post-hoc analizlerde bir çocuğu olanların puanının üç ve üzeri çocuğu olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür ($p=0,033$).

Ekonomik duruma göre "kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama" ($p=0,037$), "aile ilişkileri" ($p=0,017$) ve "başkalarının yaşamına imrenme" ($p=0,006$) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmış; post-hoc analizler farkın hangi gruplar arasında olduğunu göstermiştir. Medeni duruma göre "olumlu ve olumsuz duygular" ($p=0,027$) ve "iyimserlik" ($p=0,017$) alt boyutlarında farklılık bulunmuş; dul grupta puanların daha düşük olduğu görülmüştür.

3.4. Sosyodemografik Verilere Göre ÖDÖ Toplam Puan ve Alt Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 4

Sosyodemografik Verilere Göre ÖDÖ Toplam Puan ve Alt Puanlarının Karşılaştırılması

		Öz sevecenlik	Öz yargılama	Paylaşımların bilincinde olma	İzolasyon	Bilinçlilik	Aşırı özdeşleşme	Toplam
Yaş	r	0,117	0,031	0,157	0,087	0,128	0,044	0,134
	p	0,152	0,710	0,054	0,287	0,116	0,595	0,102
Kardeş sayısı	r	-0,103	-0,080	-0,089	-0,033	-0,072	0,006	-0,087
	p	0,210	0,328	0,279	0,686	0,381	0,943	0,287
Yaş anne	r	-0,045	-0,027	0,002	-0,045	0,041	-0,021	-0,022
	p	0,582	0,739	0,984	0,586	0,619	0,795	0,787
	n	Öz sevecenlik	Öz yargılama	Paylaşımların bilincinde olma	İzolasyon	Bilinçlilik	Aşırı özdeşleşme	Toplam
Çocuk cinsiyet								
Kadın	104	3,47±0,99	3,78±0,88	3,4±0,89	3,75±0,87	3,52±1,03	3,63±0,94	3,59±0,65
Erkek	47	3,49±0,81	3,62±1,06	3,44±0,97	3,47±0,97	3,44±0,88	3,31±1,12	3,46±0,7
[a]Test değeri (t)		-0,172	0,882	-0,249	1,803	0,493	1,816	1,117
p		0,864	0,381	0,804	0,073	0,623	0,071	0,266
Anne-Baba birlikte yaşama								
Evet	121	3,48±0,91	3,76±0,93	3,36±0,87	3,61±0,94	3,49±0,96	3,5±1,04	3,53±0,67
Hayır	30	3,47±1,04	3,6±0,99	3,62±1,06	3,91±0,77	3,52±1,11	3,66±0,86	3,63±0,65
[a]Test değeri (t)		0,014	0,839	-1,365	-1,639	-0,134	-0,790	-0,716
p		0,989	0,403	0,174	0,103	0,894	0,431	0,475
Anne-Babanın hayatta olma durumu								
İkisi de hayatta	144	3,6 (2,8-4,2)	4 (3-4,6)	3,5 (3-4)	3,75 (3-4,38)	3,5 (3-4,13)	3,5 (3-4,38)	3,55 (3,13-4,04)
Biri hayatta	7	2,4 (2,4-5)	3,6 (2,6-4,2)	3 (2,25-4,5)	4 (2,75-4,5)	2,25 (2-4,5)	3,25 (2,25-4)	3,13 (2,33-4,28)
[b]Test değeri (z)		-1,162	-1,092	-0,502	-0,142	-1,622	-0,697	-1,248
p		0,245	0,275	0,616	0,887	0,105	0,486	0,212

Anne çalışma durumu								
Evet	66	3,51±0,91	3,75±0,9	3,46±0,95	3,67±0,9	3,49±0,96	3,53±0,97	3,57±0,67
Hayır	85	3,45±0,96	3,71±0,97	3,38±0,89	3,66±0,93	3,5±1,01	3,53±1,04	3,54±0,67
[a]Test değeri (t)		0,423	0,231	0,571	0,058	-0,029	0,023	0,296
p		0,673	0,818	0,569	0,954	0,977	0,982	0,767
Çocuk sayısı								
1	26	3,9 (3,2-4,2)	3,9 (3-4,2)	3,75 (3,25-4,25)	4,25 (3-4,75)	3,75 (3,25-4,25)	3,38 (2,75-4,5)	3,7 (3,13-4,32)
2	69	3,6 (3-4,2)	4 (3,4-4,4)	3,5 (2,75-4)	3,75 (3,25-4,5)	3,5 (3-4)	3,5 (3-4,5)	3,55 (3,08-4,07)
≥3	56	3,2 (2,6-4,1)	3,9 (3-4,6)	3,5 (3-3,88)	3,75 (3-4,25)	3,5 (2,75-4,5)	3,5 (3-4,25)	3,48 (3,11-3,94)
[c]Test değeri (χ^2)		3,001	0,633	2,873	0,944	1,699	0,369	1,429
p		0,223	0,729	0,238	0,624	0,428	0,832	0,489
Eğitim durumu								
OY ve İlkokul	23	3,2 (2,4-4)	3,8 (3-4,8)	3,25 (2,25-4,25)	3,75 (3,5-4,25)	3,5 (2,75-4,25)	3,5 (3-4,5)	3,28 (3-3,93)
Ortaokul	39	3,6 (2,8-4,2)	4,2 (3,4-4,6)	3,25 (3-4,25)	4 (3,25-4,75)	3,5 (3-4)	3,5 (3-4,25)	3,67 (3,13-4,11)
Lise	53	3,6 (3-4,4)	4 (3,4-4,4)	3,5 (3-4)	3,75 (3,25-4,5)	3,5 (3,25-4,5)	4 (3-4,5)	3,72 (3,14-4,08)
Yüksekokul	10	3,7 (2,8-4)	3,2 (3-4,2)	3,38 (2,75-4,25)	4 (3-4,25)	3,75 (3,25-4,25)	3,38 (2,75-4)	3,61 (3,18-4,01)
Lisans ve YL	26	3,4 (2,8-4,2)	3,4 (2,8-4)	3,63 (3-4,25)	3,25 (2,75-4,25)	3,5 (2,75-4)	3 (2,5-3,75)	3,26 (3,08-3,69)
[c]Test değeri (χ^2)		3,317	8,460	1,757	3,433	2,205	7,142	3,849
p		0,506	0,076	0,780	0,488	0,698	0,129	0,427
Ekonomik durumu								
Düşük	21	3 (2,6-4,4)	4,2 (3,2-4,6)	3,5 (2,75-4,25)	4 (3,25-4,5)	3,5 (2,5-4)	3,75 (3-4,75)	3,54 (3,07-4,01)
Orta	120	3,6 (2,8-4,2)	4 (3,2-4,6)	3,25 (2,88-4)	3,75 (3,25-4,5)	3,5 (3-4,38)	3,63 (3-4,25)	3,58 (3,13-4,07)
Yüksek	10	3,5 (3,4-4)	2,8 (2,6-3,2)	3,75 (3,5-4)	2,75 (2,75-3)	3,63 (3,25-3,75)	2,75 (2,25-3)	3,22 (3,13-3,28)
[c]Test değeri (χ^2)		1,000	10,389	2,617	9,260	0,658	10,014	3,589
p		0,607	0,006*	0,270	0,010*	0,720	0,007*	0,166
Medeni durumu								
Evli	122	3,6 (2,8-4,2)	4 (3,2-4,6)	3,38 (3-4)	3,75 (3-4,5)	3,5 (3-4)	3,5 (3-4,25)	3,51 (3,13-4,03)
Boşanmış	24	3,6 (3-4,3)	3,9 (2,7-4,3)	3,75 (3,25-4,38)	4,13 (3-4,38)	3,63 (3,13-4,38)	3,63 (3-4,5)	3,7 (3-4,18)
Dul	5	2,4 (2,2-2,6)	4 (3-4)	3 (2,25-3,25)	3,75 (2,75-4)	2 (2-2,75)	3,5 (2,25-4)	2,83 (2,33-3,25)
[c]Test değeri (χ^2)		3,275	1,515	3,712	0,770	3,422	0,446	2,655
p		0,194	0,469	0,156	0,681	0,181	0,800	0,265

Not r=Pearson korelasyon analizi

[a]Bağımsız gruplar t testi, sonuçlar ortalama ± standart sapma olarak sunulmuştur.

[b]Mann-Whitney U test, sonuçlar medyan (birinci çeyreklik; üçüncü çeyreklik) olarak sunulmuştur.

[c]Kruskal-Wallis test, sonuçlar medyan (birinci çeyreklik; üçüncü çeyreklik) olarak sunulmuştur. *p<0,05

Tablo 4'te sosyodemografik değişkenlere göre Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) alt boyut ve toplam puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular sunulmuştur.

Çocuk yaşı, kardeş sayısı ve anne yaşı ile ÖDÖ'nün öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (tüm p>0,05). Çocuğun cinsiyetine göre yapılan karşılaştırmalarda ÖDÖ alt boyutları ve toplam puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Benzer şekilde anne-babanın birlikte yaşama durumu, anne-babanın hayatta olma durumu ve annenin çalışma durumuna göre de ÖDÖ alt boyutları ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (p>0,05).

Çocuk sayısına göre yapılan karşılaştırmalarda ÖDÖ alt boyutları ve toplam puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Annenin eğitim durumuna göre yapılan karşılaştırmalarda da ÖDÖ alt boyutları ve toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (p>0,05).

Ekonomik duruma göre yapılan karşılaştırmalarda ÖDÖ'nün öz yargılama (p=0,006), izolasyon (p=0,010) ve aşırı özdeşleşme (p=0,007) alt boyut puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu saptanmıştır. Gerçekleştirilen post-hoc analizlerde, yüksek ekonomik düzeye sahip annelerin bu alt boyutlardaki puanlarının düşük ve orta ekonomik düzeye sahip annelerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Ekonomik duruma göre öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik alt boyutları ve toplam ÖDÖ puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (p>0,05).

Annenin medeni durumuna göre yapılan karşılaştırmalarda ÖDÖ alt boyutları ve toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

3.5. Sosyodemografik Verilere Göre ÇGPSÖ-12 Toplam Puanının Karşılaştırılması

Tablo 5

Sosyodemografik Verilere Göre ÇGPSÖ-12 Toplam Puanının Karşılaştırılması

		ÇGPSÖ Toplam
Yaş	*r*	-0,006
	p	0,946
Kardeş sayısı	*r*	-0,044
	p	0,589
Yaş anne	*r*	-0,046
	p	0,578

	n	ÇGPSÖ Toplam
Çocuk cinsiyet		
Kadın	104	50,4±9,97
Erkek	47	51,34±7,36
[a]Test değeri (t)		-0,645
p		0,520
Anne-Baba birlikte yaşama		
Evet	121	51,62±7,31
Hayır	30	46,97±14,17
[a]Test değeri (t)		1,742
p		0,091
Anne-Babanın hayatta olma durumu		
İkisi de hayatta	144	53 (49-56,5)
Biri hayatta	7	44 (35-52)
[b]Test değeri (z)		-2,252
p		0,024*
Anne çalışma durumu		
Evet	66	50,68±8,92
Hayır	85	50,71±9,5
[a]Test değeri (t)		-0,016
p		0,987
Çocuk sayısı		
1	26	53 (47-56)
2	69	53 (49-56)
≥3	56	53 (47,5-56,5)
[c]Test değeri (χ^2)		0,179
p		0,914
Eğitim durumu		
OY ve İlkokul	23	51 (46-54)
Ortaokul	39	54 (48-58)
Lise	53	53 (50-57)
Yüksekokul	10	53,5 (50-56)
Lisans ve YL	26	52,5 (49-54)
[c]Test değeri (χ^2)		6,321
p		0,176
Ekonomik durumu		
Düşük	21	54 (48-57)
Orta	120	53 (49-56)
Yüksek	10	52 (49-53)
[c]Test değeri (χ^2)		1,872
p		0,392
Medeni durumu		
Evli	122	53 (49-56)
Boşanmış	24	52,5 (43-57)
Dul	5	52 (35-54)
[c]Test değeri (χ^2)		1,820
p		0,403

Not r=Pearson korelasyon analizi

[a]Bağımsız gruplar t testi, sonuçlar ortalama ± standart sapma olarak sunulmuştur.

[b]Mann-Whitney U test, sonuçlar medyan (birinci çeyreklik; üçüncü çeyreklik) olarak sunulmuştur.

[c]Kruskal-Wallis test, sonuçlar medyan (birinci çeyreklik; üçüncü çeyreklik) olarak sunulmuştur. *p<0,05

Çocuğun yaşı, kardeş sayısı ve annenin yaşı ile ÇGPSÖ toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır (p>0,05).

Çocuğun cinsiyeti, anne babayla birlikte yaşama durumu, annenin çalışma durumu, çocuk sayısı, annenin eğitim durumu, ailenin ekonomik durumu ve annenin medeni durumuna göre ÇGPSÖ toplam puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır (p>0,05).

Anne ve babası hayatta olan çocukların ÇGPSÖ toplam puanının anne babasından biri hayatta olanların puanından daha yüksek olduğu saptanmıştır (p=0,024).

3.6. ÇGPSÖ-12 Toplam Puanı ile ÖİÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları Arası İlişki Düzeyleri

Tablo 6

ÇGPSÖ-12 Toplam Puanı ile ÖİÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları Arası İlişki Düzeyleri

ÖİÖ	ÇGPSÖ Toplam *r*	*p*
Kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama	0,112	0,170
Olumlu ve olumsuz duygular	0,234	0,004*
Amaçlar	0,083	0,314
Kendine güven	0,211	0,009*
İyimserlik	0,186	0,022*
İlgi duyulan etkinlikler	0,114	0,162
Arkadaşlık ilişkileri	0,109	0,184
Geleceğe bakış	0,205	0,011*
Aile ilişkileri	0,141	0,085
Başkalarının yaşamına imrenme	-0,023	0,777
Yaşamın zorluklarıyla baş etme	0,107	0,192
Karamsarlık	0,053	0,521
Toplam	0,192	0,018*

Not r=Pearson korelasyon analizi

*p<0,05

ÇGPSÖ-12 toplam puanı ile ÖİÖ Kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama, Amaçlar, İlgi duyulan etkinlikler, Arkadaşlık ilişkileri, Aile ilişkileri, Başkalarının yaşamına imrenme, Yaşamın zorluklarıyla baş etme ve Karamsarlık alt boyut puanı

arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmazken (p>0,05), Olumlu ve olumsuz duygular (r=0,234, p=0,004), Kendine güven (r=0,211, p=0,009), İyimserlik (r=0,186, p=0,022), Geleceğe bakış (r=0,205, p=0,011) alt boyut ve toplam (r=0,192, p=0,018) puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

3.7. ÇGPSÖ-12 Toplam Puanı ile ÖDÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları Arası İlişki Düzeyleri

Tablo 7

ÇGPSÖ-12 Toplam Puanı ile ÖDÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları Arası İlişki Düzeyleri

	ÇGPSÖ Toplam	
ÖDÖ	*r*	*p*
Öz sevecenlik	0,212	0,009*
Öz yargılama	0,156	0,056
Paylaşımların bilincinde olma	0,070	0,394
İzolasyon	0,192	0,018*
Bilinçlilik	0,241	0,003*
Aşırı özdeşleşme	0,079	0,335
Toplam	0,226	0,005*

Not r=Pearson korelasyon analizi

*p<0,05

ÇGPSÖ-12 toplam puanı ile ÖDÖ öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleşme alt boyut puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmazken (p>0,05), Öz sevecenlik (r=0,212, p=0,009), İzolasyon (r=0,192, p=0,018), Bilinçlilik (r=0,241, p=0,003) alt boyut ve toplam (r=0,226, p=0,005) puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

3.8. ÖDÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları ile ÖİÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları Arası İlişki Düzeyleri

Tablo 8

ÖDÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları ile ÖİÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları Arası İlişki Düzeyleri

		ÖDÖ						
ÖİÖ		Öz sevecenlik	Öz yargılama	Paylaşımların bilincinde olma	İzolasyon	Bilinçlilik	Aşırı özdeşleşme	Toplam
Kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama	*r*	0,174	0,477	0,104	0,602	0,173	0,543	0,495
	p	0,033*	<0,001*	0,202	<0,001*	0,034*	<0,001*	<0,001*
Olumlu ve olumsuz duygular	*r*	0,555	0,368	0,454	0,414	0,539	0,377	0,645
	p	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*
Amaçlar	*r*	0,473	0,294	0,369	0,319	0,467	0,331	0,537
	p	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*
Kendine güven	*r*	0,585	0,164	0,553	0,149	0,586	0,145	0,519
	p	<0,001*	0,045*	<0,001*	0,068	<0,001*	0,075	<0,001*
İyimserlik	*r*	0,588	0,176	0,523	0,174	0,566	0,164	0,521
	p	<0,001*	0,031*	<0,001*	0,033*	<0,001*	0,044*	<0,001*
İlgi duyulan etkinlikler	*r*	0,279	0,259	0,089	0,312	0,308	0,328	0,377
	p	0,001*	0,001*	0,279	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*
Arkadaşlık ilişkileri	*r*	0,411	0,367	0,331	0,515	0,383	0,468	0,590
	p	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*
Geleceğe bakış	*r*	0,597	0,099	0,582	0,164	0,590	0,088	0,503
	p	<0,001*	0,225	<0,001*	0,045*	<0,001*	0,285	<0,001*
Aile ilişkileri	*r*	0,318	0,270	0,291	0,252	0,312	0,186	0,387
	p	<0,001*	0,001*	<0,001*	0,002*	<0,001*	0,022*	<0,001*
Başkalarının yaşamına imrenme	*r*	0,166	0,334	0,175	0,504	0,178	0,419	0,423
	p	0,041*	<0,001*	0,031*	<0,001*	0,029*	<0,001*	<0,001*
Yaşamın zorluklarıyla baş etme	*r*	0,651	0,217	0,593	0,224	0,628	0,242	0,608
	p	<0,001*	0,007*	<0,001*	0,006*	<0,001*	0,003*	<0,001*
Karamsarlık	*r*	0,247	0,513	0,136	0,399	0,233	0,585	0,507
	p	0,002*	<0,001*	0,097	<0,001*	0,004*	<0,001*	<0,001*
Toplam	*r*	0,602	0,419	0,500	0,483	0,591	0,458	0,727
	p	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*	<0,001*

Not r=Pearson korelasyon analizi

*p<0,05

ÖDÖ Öz sevecenlik alt boyut puanı ile ÖİÖ Kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama (r=0,174, p=0,033), Olumlu ve olumsuz duygular (r=0,555, p<0,001), Amaçlar (r=0,473, p<0,001), Kendine güven (r=0,585, p<0,001), İyimserlik (r=0,588, p<=0,001), İlgi duyulan etkinlikler (r=0,279, p=0,001), Arkadaşlık ilişkileri (r=0,411, p<0,001), Geleceğe bakış (r=0,597, p<0,001), Aile ilişkileri (r=0,318, p<0,001), Başkalarının yaşamına imrenme (r=0,166, p=0,041), Yaşamın zorluklarıyla baş etme (r=0,651, p<0,001) ve Karamsarlık (r=0,247, p=0,002) alt boyut ve toplam (r=0,602, p<0,001) puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

ÖDÖ Öz yargılama alt boyut puanı ile ÖİÖ Geleceğe bakış alt boyut puanı arasında anlamlı ilişki saptanmazken (p>0,05), Kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama (r=0,477, p<0,001), Olumlu ve olumsuz duygular (r=0,368, p<0,001), Amaçlar (r=0,294, p<0,001), Kendine güven (r=0,164, p=0,045), İyimserlik (r=0,176, p=0,031), İlgi duyulan etkinlikler (r=0,259, p=0,001), Arkadaşlık ilişkileri (r=0,367, p<0,001), Aile ilişkileri (r=0,270, p=0,001), Başkalarının yaşamına imrenme (r=0,334, p<0,001), Yaşamın zorluklarıyla baş etme (r=0,217, p=0,007) ve Karamsarlık (r=0,513, p<0,001) alt boyut ve toplam (r=0,419, p<0,001) puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

ÖDÖ Paylaşımların bilincinde olma alt boyut puanı ile ÖİÖ Kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama, İlgi duyulan etkinlikler ve Karamsarlık alt boyut puanları arasında anlamlı ilişki saptanmazken (p>0,05), Olumlu ve olumsuz duygular (r=0,454, p<0,001), Amaçlar (r=0,369, p<0,001), Kendine güven (r=0,553, p<0,001), İyimserlik (r=0,523, p<0,001), Arkadaşlık ilişkileri (r=0,331, p<0,001), Geleceğe bakış (r=0,582, p<0,001), Aile ilişkileri (r=0,291, p<0,001), Başkalarının yaşamına imrenme (r=0,175, p=0,031) ve Yaşamın zorluklarıyla baş etme (r=0,593, p<0,001) alt boyut ve toplam (r=0,500, p<0,001) puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

ÖDÖ İzolasyon alt boyut puanı ile ÖİÖ Kendine güven alt boyut puanı arasında anlamlı ilişki saptanmazken (p>0,05), Kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama (r=0,602, p<0,001), Olumlu ve olumsuz duygular (r=0,414, p<0,001), Amaçlar (r=0,319, p=0,001), İyimserlik (r=0,174, p=0,033), İlgi duyulan etkinlikler (r=0,312, p<0,001), Arkadaşlık ilişkileri (r=0,515, p<0,001), Geleceğe bakış (r=0,164, p=0,045), Aile ilişkileri (r=0,252, p=0,002), Başkalarının yaşamına imrenme (r=0,504, p<0,001), Yaşamın zorluklarıyla baş etme (r=0,224, p=0,006) ve Karamsarlık (r=0,399, p<0,001) alt boyut ve toplam (r=0,483, p<0,001) puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

ÖDÖ Bilinçlilik alt boyut puanı ile ÖİÖ Kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama (r=0,173, p=0,034), Olumlu ve olumsuz duygular (r=0,539, p<0,001), Amaçlar (r=0,467, p<0,001), Kendine güven (r=0,586, p<0,001), İyimserlik (r=0,566, p<0,001), İlgi duyulan etkinlikler (r=0,308, p<0,001), Arkadaşlık ilişkileri (r=0,383, p<0,001), Geleceğe bakış (r=0,590, p<0,001), Aile ilişkileri (r=0,312, p<0,001), Başkalarının yaşamına imrenme (r=0,178, p=0,029), Yaşamın zorluklarıyla baş etme (r=0,628, p<0,001) ve Karamsarlık (r=0,233, p=0,004) alt boyut ve toplam (r=0,591, p<0,001) puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. ÖDÖ Aşırı özdeşleşme alt boyut ile ÖİÖ Kendine güven ve Geleceğe bakış alt boyut puanı arasında anlamlı ilişki saptanmazken (p>0,05), Kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama (r=0,543, p<0,001), Olumlu ve olumsuz duygular (r=0,377, p<0,001), Amaçlar (r=0,331, p<0,001), İyimserlik (r=0,164, p=0,044), İlgi duyulan etkinlikler (r=0,328, p<0,001), Arkadaşlık ilişkileri (r=0,468, p<0,001), Aile ilişkileri (r=0,186, p=0,022), Başkalarının yaşamına imrenme (r=0,419, p<0,001), Yaşamın zorluklarıyla baş etme (r=0,242, p=0,003) ve Karamsarlık (r=0,585, p<0,001) alt boyut ve toplam (r=0,458, p<0,001) puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. ÖDÖ toplam puanı ile ÖİÖ Kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama (r=0,495, p<0,001), Olumlu ve olumsuz duygular (r=0,645, p<0,001), Amaçlar (r=0,537, p<0,001), Kendine güven (r=0,519, p<0,001), İyimserlik (r=0,521, p<0,001), İlgi duyulan etkinlikler (r=0,377, p<0,001), Arkadaşlık ilişkileri (r=0,590, p<0,001), Geleceğe bakış (r=0,503, p<0,001), Aile ilişkileri (r=0,387, p<0,001), Başkalarının yaşamına imrenme (r=0,423, p<0,001), Yaşamın zorluklarıyla baş etme (r=0,608, p<0,001) ve Karamsarlık (r=0,507, p<0,001) alt boyut ve toplam (r=0,727, p<0,001) puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Annelerdeki öz şefkat ve öznel iyi oluşun çocuklardaki psikolojik sağlamlığı ne ölçüde yordadığını tespit etmek için basit ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bu bağlamda öz duyarlık (ÖDÖ) ve öznel iyi oluşun (ÖİÖ) çocukların psikolojik sağlamlığı (ÇGPSÖ-12) üzerine etkisini incelemek amacıyla lineer regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. İlk modelde sadece ÖDÖ puanının ÇGPSÖ-12 puanı üzerine etkisi, ikinci modelde sadece ÖİÖ puanının ÇGPSÖ-12 puanı üzerine etkisi incelenirken, üçüncü modelde ise ÖDÖ ve ÖİÖ puanlarının ÇGPSÖ-12 puanı üzerine etkisi incelenmiştir. İlk modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve ÖDÖ puanının, ÇGPSÖ-12 puanına ait varyansın %5,1'ini açıkladığı saptanmıştır (F:8,038, p=0,005, R^2=0,051). İkinci modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve ÖİÖ puanının, ÇGPSÖ-12 puanına ait varyansın %3,7'sini açıkladığı saptanmıştır (F:5,678, p=0,018,

R^2=0,037). Üçüncü model istatistiksel olarak anlamlı olmakla birlikte (F:4,120, p=0,018, R^2=0,053) ÖDÖ ve ÖİÖ toplam puanlarının etkileri anlamlı bulunmamıştır.

3.9. Gerçekleştirilen Regresyon Analizlerine İlişkin Bilgiler

Tablo 9

Gerçekleştirilen Regresyon Analizlerine İlişkin Bilgiler

Model		*t*	*p*	*Beta (%95 GA)*	*Std.Beta*	Modele ilişkin sonuçlar		
						F	*p*	R^2
1	(Sabit)	9,862	<0,001*	39,525 (31,606, 47,444)	-	8,038	0,005	0,051
	ÖDÖ	2,835	0,005*	3,146 (0,953, 5,338)	0,226			
2	(Sabit)	8,809	<0,001*	40,015 (31,039, 48,991)	-	5,678	0,016	0,037
	ÖİÖ	2,383	0,018*	0,061 (0,010, 0,112)	0,192			
3	(Sabit)	8,282	<0,001*	38,387 (29,227, 47,547)	-	4,120	0,018	0,053
	ÖDÖ	1,582	0,116	2,565 (-0,639, 5,769)	0,184			
	ÖİÖ	0,492	0,623	0,018 (-0,055, 0,092)	0,057			

Not Bağımlı değişken: GPÖ puanı

*p<0,05

İlk model sonucunda ÖDÖ puanında gerçekleşen 1 puanlık artışın ÇGPSÖ-12 puanında 3,146 puanlık artışa neden olduğu saptanmıştır [Beta (%95 GA) = 3,146 (0,953, 5,338), p=0,005]. İkinci model sonucunda ÖİÖ puanında gerçekleşen 1 puanlık artışın ÇGPSO puanında 0,061 puanlık artışa neden olduğu saptanmıştır [Beta (%95 GA) = 0,061 (0,010, 0,112), p=0,018].

SONUÇ VE ÖNERİLER

Anne Katılımcıların Sosyodemografik Niteliklerine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Yaş Değişkenine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Araştırmada anne katılımcıların yaşı ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu, annelerin yaşlarındaki değişimlerin öznel iyi oluş düzeylerinde doğrudan etki yaratmadığını göstermektedir. Öznel iyi oluşun, biyolojik yaş gibi demografik değişkenlerden ziyade, bireyin yaşam doyumu, mutluluk algısı ve psikososyal destek kaynaklarıyla daha yakından ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Elde edilen sonuç, Şahin (2011) çalışması ile uyumlu olup, Topsumer ve Sağlam (2019) tarafından yapılan çalışmada da yaş değişkeni ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı rapor edilmiştir.

Araştırmada anne katılımcıların yaşı ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu, annelerin kronolojik yaşlarının öz şefkat düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir. Öz şefkat düzeyinin, bireyin yaşı yerine yaşam deneyimleri ve yaşantılarının niteliği ile daha yakından ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir. Bu sonucu destekler nitelikte, Bodur (2025) tarafından yapılan çalışmada da Öz Duyarlılık Ölçeği toplam puanı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öte yandan, Homan (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yaşın artmasıyla öz şefkat düzeyinin artma eğiliminde olduğu bildirilmiştir. Çalışmalar arasındaki bu farklılığın, örneklem yaş aralığındaki çeşitlilik ve kullanılan ölçme araçlarının farklılığı gibi metodolojik etmenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Araştırma bulguları, anne katılımcıların eğitim düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bulgu, eğitim düzeyinin annelerin öznel iyi oluşlarını doğrudan belirleyen bir değişken olmayabileceğine işaret etmektedir. Eğitim seviyesinin yükselmesiyle birlikte bireylerin yaşamdan beklentilerinin artmasının, öznel iyi oluş üzerinde sınırlayıcı bir etki oluşturabileceği değerlendirilmektedir. Elde edilen bu sonuç, Öğütçü (2024) tarafından öğrenim durumuna göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmayan bulgularla paralellik göstermektedir. Benzer biçimde, Eke (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da genç yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeylerinin annelerinin eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı rapor edilmiştir.

Araştırma bulguları, anne katılımcıların eğitim düzeyi ile öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu durum, öz şefkatin eğitim

gibi dışsal değişkenlerden çok, bireyin kendisine yönelik içsel tutumlarıyla daha yakından ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bulgular, Kır Demirhan (2020) tarafından yapılan ve öz şefkatin eğitim seviyesine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmayla da uyumludur. Ayrıca elde edilen sonuç, Gilbert'in (2009) öz şefkatin biyolojik temelli ve temel bir insan özelliği olduğu yönündeki görüşüyle de örtüşmektedir; Gilbert, öz şefkatin bireyin eğitim düzeyinden bağımsız olarak gelişebilen bir özellik olduğunu vurgulamaktadır.

Çalışma Durumu Değişkenine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Anne katılımcıların çalışma durumu ile öznel iyi oluş toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmazken elde edilen bu bulgu annelerin çalışma durumunun öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı biçimde etkilemediğini ifade etmektedir. Bu bulgunun, annenin algılamış olduğu yaşam kaynaklarının farklı olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda elde edilen bulgu ile tutarlı olarak Baş (2022) tarafından yapılan çalışmada da iş sahibi olan ve iş sahibi olmayan bireyler arasında Öznel İyi Oluş Ölçeği puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ancak elde edilen bulgudan farklı olarak Nathawat ve Mathur (1993) tarafından yapılan çalışmada çalışan kadınların öznel iyi oluşla paralel bir kavram olan öznel mutluluk düzeyinin ev hanımı olan kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bulgu farklılıklarının kültürel etmelerin farkından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulguları anne katılımcıların çalışma durumu ile öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bulgu, annelerin çalışma durumunun öz şefkat düzeylerini anlamlı biçimde etkilemediğini ortaya koymaktadır. Bulgunun çalışma durumu gibi bir dış koşulun annedeki etkisinin; öz şefkat gibi bir iç koşula göre sınırlı olmasından kaynaklı olduğunu düşünülmektedir. Ulaşılan bu sonuçla tutarlı olarak Ayyıldız (2023) çalışmasında çalışma durumu değişkeni için öz şefkat değişkeninde anlamlı fark olmadığına ulaşmıştır, ancak Demirtaş (2024) çalışan ya da emekli olan katılımcıların Öz Duyarlılık Ölçeği toplam puanlarını çalışmayan ya da öğrenci olan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bulgu farklılığın çalışma durumu kategorisinin detaylı olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Ekonomik Durum Değişkenine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Anne katılımcıların ekonomik durumu ile Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin alt boyutlarından "kendi geçmişi ve başkalarının hayatıyla kıyaslama", "aile ilişkileri" ve "başkalarının yaşamına imrenme" arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar saptanmıştır. Bu bulgu, ekonomik

durumun öznel iyi oluşun bazı boyutlarını anlamlı şekilde etkilediğini göstermektedir. Durum, yeterli ekonomik kaynağın annelerde refah algısını doğrudan etkileyen bir dış kaynak olarak algılanmasından kaynaklanıyor olabilir. Elde edilen bu sonuç, Kitapcı (2018) tarafından yapılan çalışmada da doğrulanmıştır; ekonomik düzeyi düşük olan anne katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçek puanları, ekonomik düzeyi orta olan anne katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. Benzer şekilde, Savaş (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da ekonomik durum ile "kendi geçmişi ve başkalarının hayatıyla kıyaslama" ve "başkalarının yaşamına imrenme" alt boyutları arasında negatif yönlü ve doğrusal bir ilişki tespit edilmiştir.

Sahip olunan ekonomik durum ile annelerdeki öz şefkat düzeylerinin alt boyutlarından "öz sevecenlik", "paylaşımların bilincinde olma" ve "bilinçlilik" açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu durumun, kişisel tutum gibi bireye ait içsel kaynakların, ekonomik durum gibi dışsal kaynaklara göre daha baskın olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Elde edilen bulgu, Altun (2021) çalışmasıyla tutarlılık göstermektedir. Diğer taraftan, öz şefkatin "öz yargılama", "izolasyon" ve "aşırı özdeşleşme" alt boyutlarında ekonomik duruma göre anlamlı farklar saptanmıştır; yüksek gelirli katılımcıların, düşük ve orta gelirli katılımcılardan daha düşük puan aldığı belirlenmiştir. Bu durum, öz şefkatin yalnızca içsel kaynaklarla değil, sosyoekonomik koşullarla da ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Elde edilen bulgu, Koçak (2025) çalışmasında da gelir düzeyine göre "izolasyon", "aşırı özdeşleşme" ve "öz yargılama" boyutlarında anlamlı farklar gözlemlenmesi ile tutarlılık göstermektedir.

Medeni Durum Değişkenine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Anne katılımcının medeni durumuna göre öznel iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarından olan olumlu ve olumsuz duygular alt boyutu ve iyimserlik alt boyutu için istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanırken dul annelerin boşanmış annelere göre ölçek puanı daha düşük bulunmuştur. Bu durumun dul kategorisini oluşturan annelerin eş kaybı yaşamış olmaları sebebiyle yas süreçlerinin öznel iyi oluş düzeylerini doğrudan etkileyen bir etmen olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Ulaşılan bu bulguyla tutarlı olarak Baş (2022) tarafından yapılan çalışmada da öznel iyi oluş ölçeği puanlarında medeni duruma göre anlamlı fark olduğu saptamıştır. Literatürde bulunan bir başka çalışmada ise Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanın medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı fark taşımadığı görülmüştür. Bu çalışma için evli, boşanmış ve dul kategorileri kullanılırken Yardimciel (2024) tarafından yapılan çalışmada bekar ve evli kategorileri kullanılmıştır. Çalışmalar arası bu farklılığın medeni durumu kategorize ederken kullanılan çeşitlilikten kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Anne katılımcıların medeni durumları ile öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Analizler sonucu ulaşılan bu bulgu, annelerin medeni durumunun öz şefkat düzeylerini anlamlı şekilde etkilemediği anlamına gelmektedir. Bu durum öznel iyi oluş değişkeninden elde edilen bulgudan farklı olması açısından dikkat çekidir öznel iyi oluş halinin sosyal destek gibi dışsal kaynaklardan etkilendiğini gösterirken öz şefkat düzeyinin anneye ait olan içsel güçten etkilendiğini düşündürmektedir. Bu bağlamda elde edilen bulguyla tutarlı olarak Uyanık (2025) tarafından yapılan çalışmada öz şefkat düzeyinin medeni duruma göre anlamlı fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ancak Miller vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada dul kategorisindeki katılımcıların en yüksek öz şefkat puanına sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgu farklılığının kültürel etmen kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Çocuk Sayısı Değişkenine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Anne katılımcının sahip olduğu çocuk sayısı değişkeni ve öznel iyi oluş düzeyinin alt boyutlarından olan geleceğe bakış alt boyutu ile arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Tek çocuğu olan anne katılımcıların 3 ve daha fazla çocuğu olan anne katılımcılara göre geleceğe bakış puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgunun temel sebebinin ebeveyn kaynaklarını oluşturan; gelir, sabır, efor gibi kaynakların 3 çocuğa göre tek çocukta daha az bölünmesi sebebiyle ebeveynlik stresinin daha az yaşandığı dolayısıyla durumun öznel iyi oluş halini doğrudan etkilediği düşünülmektedir. Elde edilen bu bulgu Kitapcı (2018) tarafından yapılan çalışma ile tutarlıdır. Aynı zamanda Uğur (2018) tarafından yapılan çalışmada da kişinin sahip olduğu çocuk sayısı ve öznel iyi oluş hali arasındaki ilişkiye bakıldığında kadınların mutlu olma hali ile ebeveyn olma durumları arasında negatif ilişki saptandığı görülmektedir.

Öte yandan anne katılımcının sahip olduğu çocuk sayısı ile öz şefkat düzeyi arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu durum öznel iyi oluş değişkenden elde edilen bulgudan farklı olması sebebiyle dikkat çekerken öz şefkat düzeyinin içsel motivasyondan etkilenirken; öznel iyi oluşun halinin yaşam koşullarıyla daha alakalı olduğunu düşündürmektedir. Elde edilen bu bulgu, Doğan Çevingen'in (2025) çalışmasından elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Çocuk Katılımcıların Sosyodemografik Niteliklerine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Çocuk katılımcıların cinsiyetleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bu durum çocuk katılımcıların kız ya da erkek olmasının psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı şekilde etkilemediğini göstermektedir. Elde edilen bulgu

çalışmaya katılım göstermiş çocukların cinsiyet rollerinin henüz gelişmemiş olabileceğini düşündürmektedir. Ulaşılan sonuç Tuğlu (2025) tarafından yapılan çalışmayla tutarlılık gösterirken İncirligöz (2025) tarafından yapılan çalışmada kadın katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri erkek katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Bulgu farkının çalışmadaki örneklem özelliklerinin farklı olması (çocuk, yetişkin) sebepli olabileceği düşünülmektedir.

Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Çocuk katılımcıların sahip olduğu kardeş sayısı ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Analiz sonucu elde edilen bu bulgu çocuğun kardeş sayısındaki artma ya da azalmanın çocuğun psikolojik sağlamlık düzeyinde değişime sebep olmayacağı anlamına gelmektedir. Elde edilen bu sonuç kardeş sayısı gibi bir dış durumdan ziyade çocuktaki bireysel baş etme becerisinin çocuğun psikolojik sağlamlığı üzerinde daha güçlü bir etken olduğunu düşündürmektedir. Uçak Azboy (2020) tarafından yapılan çalışma bu bulguyla tutarlılık gösterirken aynı şekilde Yıldırım (2019) tarafından yapılan çalışmada da Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanının çocuk katılımcının sahip olduğu kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.

Anne-Baba ile Birlikte Yaşanması Değişkenine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Çocuk katılımcıların anne-babayla birlikte yaşama değişkeni ile psikolojik sağlamlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bulgu çocuk katılımcıların anne-babasıyla birlikte yaşayıp yaşamama durumunun psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı biçimde etkilemediği anlamını taşımaktadır. Ulaşılan bu sonucun fiziksel birlikteliğin tek belirleyici olmadığı ve kaliteli bakımın önemine dikkat çektiği düşünülmektedir. Mihaela (2014) tarafından yapılan çalışmada ise psikolojik sağlamlığı etkileyen bir etmen olan benlik saygısının koruyucu ailelerde yaşayan çocuklarda daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgu ile örtüşmeyen çalışma sebepli kültürel etmenlerin de katılımcılar üzerinde rol oynadığı düşünülmektedir.

Yaş Değişkenine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Çocuk katılımcıların yaşı ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Bu durum çocuğun yaşının artması veya azalmasının psikolojik sağlamlık düzeyinde değişime sebep olmadığını göstermektedir. Elde edilen bulgu sebepli psikolojik sağlamlığın çevresel faktörlere bağlı olduğu yaşın ise bu çevresel faktörlerden bağımsız olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde Erkoç (2019) tarafından yapılan araştırma yapılan çalışma ile tutarlılık göstermektedir. Balaban Dağal ve Bayındır (2018) tarafından yapılan çalışmada da çocukların

ego sağlamlık düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Öte yandan Kımter (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise 18 yaş ve üstü katılımcılarla çalışılmıştır. Katılımcıların yaşları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu sonucu bulunmuştur. Ulaşılan bulguların örtüşmeme sebebinin katılımcı grupları arasındaki yaş farkından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Anne-Babanın Hayatta Olması Değişkenine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Çocuk katılımcıların anne-babanın hayatta olma durumuna göre psikolojik sağlamlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu gözlemlenirken analizler sonucunda anne babası hayatta olan çocukların ölçek puanları anne-babasından biri hayatta olan çocuklara göre daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bu bulgu ebeveynin hayatta olması ile çocuğun temel ihtiyaçlarının daha güvenli şekilde karşılanabilir olduğunu ve bu durumun da psikolojik sağlamlık üzerinde etken rol oynadığını düşündürmektedir. Elde edilen bu sonuçla tutarlı olarak Uluğ (2008) tarafından yapılan çalışmada ve Granot (2005) tarafından yapılan araştırmada yer aldığı gibi ebeveynin hayatta olmasının çocuğun psikolojik sağlamlığını etkileyen bir unsur olduğuna değinilmiştir. Bu durum kültürel farklılıklar olsa da anne-babanın hayatta olmasının çocuğun psikolojik sağlamlığını etkileyen bir unsur olduğunu düşündürmektedir.

Annenin Çalışma Durumu Değişkenine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Çocuk katılımcılardan anne-babanın çalışma durumuna göre psikolojik sağlamlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenirken bu durum çocuk katılımcıların annelerinin çalışma veya çalışmama durumları söz konusu olduğunda psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı biçimde etkilemediği anlamını taşımaktadır. Bu bulgu çocuğun psikolojik sağlamlığında içsel desteğin ekonomik temelli olan çalışma durumu gibi bir dış etkenden daha aktif rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Analizler sonucu elde edilen bu bulguyla tutarlı olarak Çeri (2025) tarafından yapılan çalışmada benzer sonuca ulaşılmıştır.

ÇGPSÖ-12 Toplam Puanı ile ÖİÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları Arası İlişki Düzeyleri Sonuçlarının Tartışılması

Ulaşılan bulgularda çocuk katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile anne katılımcılarda algılanan öznel iyi oluşun alt boyutlarından olan olumlu ve olumsuz duygular, kendine güven, iyimserlik, geleceğe bakış alt boyutu ve toplam puan arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Ulaşılan bu sonuçla birlikte annedeki yaşama dair mutluluk halinin yüksek olmasının çocukta zorluklara karşı güçlü durabilme halinde artışa sebep olduğu düşünülürken; zorluklara karşı dirayetli duran bir çocuğa sahip olan annede

ebeveynliğin getirdiği stres halinin azalması sebepli öznel iyi oluş halinin yüksek olabileceği düşünülmektedir. Bu durum Akgül Armağan (2023) çalışmasıyla ve Koçak (2022) tarafından yapılan çalışma ile tutarlılık göstermektedir aynı şekilde Toğrul (2025) tarafından yapılan çalışmaya bakıldığında da elde edilen bulgularla tutarlı sonuçlara ulaşılmıştır. Öte yandan Düzgün (2025) tarafından yapılan çalışmada ise tamamı yetişkin olan katılımcılarla çalışılmış olmasına karşın çalışmadan elde edilen bulgu ile tutarlı sonuca ulaşılmıştır bu durum örneklemin demografik özelliklerinden bağımsız olarak psikolojik sağlamlık ile öznel iyi oluş hali arasında güçlü bir ilişki olduğunu düşündürmektedir. Bu bağlamda uluslararası alana bakıldığında Kumpfer (1999) tarafından gerçekleştirmiş olan çalışmada da paralel bir sonuç bulunmuştur elde edilen bu sonuç kişi için içsel faktörlerin, kültürel farklılık gibi çevresel faktörlere göre psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluşta daha baskın etmenler olduğunu düşündürmektedir.

ÇGPSÖ-12 Toplam Puanı ile ÖDÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları Arası İlişki Düzeyleri Sonuçlarının Tartışılması

Araştırma bulguları, çocuk katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile anne katılımcıların öz şefkat alt boyutlarından öz sevecenlik, izolasyon, bilinçli farkındalık ve öz şefkat toplam puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Bu bulgu, annelerin kendilerine karşı daha anlayışlı, şefkatli ve farkındalık temelli bir tutum sergilemelerinin çocukların psikolojik sağlamlıklarını destekleyici bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Anne öz şefkatinin yüksek olmasının, annelerin kendilerine karşı aşırı eleştirel tutumlardan uzaklaşmalarını sağladığı; bu durumun da çocukların stresli ve olumsuz yaşam olayları karşısında daha güçlü ve esnek başa çıkma becerileri geliştirmelerine katkı sunduğu değerlendirilmektedir. Elde edilen bu bulgu, Uslu (2025), Sözen (2024) ve Azgıt Dönmez (2025) tarafından yapılan çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Benzer biçimde, Kuş Işık ve Kayım (2025) tarafından farklı bir analiz yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen çalışmada da öz şefkatin, psikolojik sağlamlıkla yakından ilişkili bir kavram olan psikolojik dayanıklılığı anlamlı biçimde yordadığı bildirilmiştir. Alan yazınındaki yurt dışı çalışmalar incelendiğinde, Gilbert ve Procter (2006) ile Neff ve McGehee (2010) tarafından yapılan çalışmalarda öz şefkat ile psikolojik sağlamlık arasında benzer ilişkilerin saptandığı görülmektedir. Farklı kültürel bağlamlarda yürütülen bu çalışmalarla tutarlı sonuçların elde edilmiş olması, öz şefkat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin kültürler arası özellik taşıyabileceğini düşündürmektedir.

ÖİÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları ile ÖDÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları Arası İlişki Düzeyleri Sonuçlarının Tartışılması

Araştırma bulguları, anne katılımcıların öznel iyi oluş toplam puanları ile öz şefkat toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durum, annelerin öznel iyi oluş düzeyleri arttıkça öz şefkat düzeylerinin de yükseldiğini; buna karşılık öz şefkat düzeyi düşük olan annelerin öznel iyi oluş düzeylerinin de daha düşük olma eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, kendine karşı yargılayıcı ve eleştirel tutum sergileyen annelerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin daha düşük olabileceğini, buna karşın yaşamdan doyum alan ve olumlu duygulanımı yüksek olan annelerin kendilerine karşı daha şefkatli bir yaklaşım geliştirebileceğini düşündürmektedir. Elde edilen sonuçlar, Solak Şimşek (2019) ve Çelik (2025) tarafından yapılan çalışmalarla da tutarlılık göstermektedir; farklı yaş gruplarından oluşan örneklemlerle yürütülen bu çalışmalarda da öz şefkat ile öznel iyi oluş arasında pozitif ilişkiler rapor edilmiştir.

Buna karşın, Çelikel (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bu araştırmanın bulgularının aksine öz şefkat ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Söz konusu çalışmanın örneklemini psikostimülan bağımlılığı tedavisi gören bireylerin oluşturması, elde edilen farklı bulgunun örneklem özellikleri ve çevresel faktörlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, öz şefkat ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin bağlamsal ve çevresel değişkenlere duyarlı olabileceğini göstermesi açısından önemlidir.

Annelerdeki Öz şefkat ve Öznel İyi Oluşun Çocuklardaki Psikolojik Sağlamlığı Ne Ölçüde Yordadığını Tespit Etmek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışılması

Annelerin öz şefkat ve öznel iyi oluş düzeylerinin çocukların psikolojik sağlamlık düzeyini ne ölçüde yordadığını belirlemek, araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Bu doğrultuda gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucunda, annelerin öz şefkat ve öznel iyi oluş düzeylerinin birlikte ele alındığında modele anlamlı katkı sağladığı görülmüştür. Ancak her iki değişkenin toplam puanlarının tek tek yordayıcı etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Bulgu, öz şefkat ile öznel iyi oluşun kavramsal olarak birbirine yakın ve örtüşen yapılar olmasından kaynaklanabileceği şeklinde değerlendirilmektedir. Değişkenlerin toplam puanları üzerinden yapılan değerlendirmelerde, alt boyutların farklı yönlerde oluşturduğu etkilerin birbirini dengelemiş olabileceği ve bu durumun yordayıcı etkilerin anlamlılığını azalttığı

düşünülmektedir. Bu bağlamda, öz şefkat ve öznel iyi oluşun psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerinin daha bütüncül biçimde anlaşılabilmesi için, yalnızca toplam puanlar üzerinden değil alt boyutlar ve ilişkili psikolojik süreçler üzerinden de değerlendirilmesinin önemli olduğu söylenebilir.

Öte yandan, annelerin öz şefkat ve öznel iyi oluş düzeylerinin çocukların psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etki göstermesi, duygusal açıdan daha erişilebilir, destekleyici ve düzenleyici ebeveyn özelliklerinin çocukların stresli ve olumsuz yaşam olaylarıyla daha sağlıklı biçimde başa çıkmalarına katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, alan yazındaki önceki araştırmalarla da tutarlılık göstermektedir. Tekinarslan ve Sevi Tok (2023), Weliangan (2023) ile Hatun ve Türk Kurtça (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda da ebeveynlerin psikolojik özellikleri ile çocukların psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler rapor edilmiştir. Farklı kültürel bağlamlarda benzer sonuçların elde edilmiş olması, bu çalışmanın bulgularının genellenebilirliğini ve önemini artırmaktadır. Elde edilen bulgular, öz şefkat ve öznel iyi oluşun psikolojik sağlamlığı etkileyen temel ve birbiriyle ilişkili faktörler olduğunu; çocukların psikolojik sağlamlığını artırmaya yönelik müdahalelerde bu iki değişkenin birlikte ele alınmasının gerekli olduğunu ortaya koymaktadır.

Öneriler

Annenin öz şefkat düzeyi ve öznel iyi oluş halinin çocukta oluşan psikolojik sağlamlığı etkilediği görülmektedir. Çocuktaki psikolojik sağlamlığı artırmak için annedeki öz şefkat ve öznel iyi oluş halini artıran destekleyici eğitimler ve bilgilendirici seminerlerin verilmesi eğitimcilere önerilebilir.

Elde edilen bulgularda annenin öz şefkat düzeyi ile öznel iyi oluş halinin çocuğun psikolojik sağlamlığını bütüncül çerçevede etkilediği görülmektedir. Bu sebepten çocuktaki psikolojik sağlamlığı artırmayı amaçlayan psikoterapi programlarında bu iki kavram üzerinden birlikte çalışılmasının çocukta oluşacak psikolojik sağlamlık üzerinde daha etkili olabileceği ve öznel iyi oluşu da öz şefkati de kapsayacak şekilde bütüncül bir çerçevede çalışılması gerektiği önerilebilir.

Annedeki öz şefkat düzeyi ve öznel iyi oluş halinde ekonomik durum açısından anlamlı fark olduğu bulgusuna ulaşılması sebebiyle sosyoekonomik düzeyi güçlendiren sosyal politikalar uygulanmalıdır. Özellikle öz yargılama puanlarının düşük ve orta gelirli katılımcılarda daha yüksek olması düşük öznel iyi oluş halini göstermektedir. Bu sebepten dezavantajlı gruba psikososyal destek ve erişilebilir ruh sağlığı hizmetinin sağlanması önerilebilir.

Çocuk sayısı bir olan anne katılımcıda öznel iyi oluş hali çocuk sayısı üç olan anne katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bağlamda annelere çocuk sahibi olma konusunda nüfus durumunu göz önünde bulundurarak çocuk sayısı ve doğum hakkında alanların uzmanlarıyla iş birliği olacak şekilde bilgilendirici eğitimlerin verilmesi önerilebilir.

Anne katılımcılarda öznel iyi oluş alt boyut puanlarından olan iyimserlik puanında dul (eşi vefat etmiş olan) anne katılımcıların puanın düşük olduğu gözlemlenmiştir bu durumun bir yas ve kayıptan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda anneler için yas ve kayıp üzerine çalışarak öznel iyi oluşu artırmayı hedefleyen psikoterapi programlarının oluşturulması ve uygulanması önerilebilir.

Çocuk katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerine bakıldığında anne-babası hayatta olan çocuk katılımcının psikolojik sağlamlığı anne-babası hayatta olmayan çocuk katılımcıya göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ebeveyn kaybının çocuk için travmatik bir durum olduğu düşünülerek bu kaybı yaşamış olan çocukların bu konuya değinen ve kendi yaş gruplarına uygun olan psikoterapi yöntemiyle desteklenmesi alandaki eğitimcilere önerilebilir.

Çalışma Bursa ili Nilüfer ilçesindeki 151 anne ve 151 çocukla gerçekleştirilmiştir. Konu ile ilgili yapılacak olan yeni çalışmalar farklı il ve ilçeler de örneklem içine dahil edilerek daha büyük gruplarla çalışmanın gerçekleştirilmesi önerilebilir.

Çalışmada bir ilçedeki anne ve çocuk katılımcılarla çalışılmıştır. Gelecek çalışmalarda farklı ilçe ve illerden de katılım sağlanarak sosyodemografik özelliklerin çeşitliliğinin sağlanması bu bağlamda veri çeşitliliğinin oluşturulması alan çalışanlarına önerilebilir.

Çalışmada çocuk katılımcılarla birlikte ebeveyn olarak anne katılımcıyla çalışılmıştır. Daha kapsamlı bir çalışma için babaların da katılımcı olduğu ebeveyn çocuk çalışması yapılarak alan yazınına katkı sağlanabilir.

Çalışma sonucu elde edilen bulgularda anne öz şefkat düzeyi ve öznel iyi oluş halinin bütüncül şekilde çocuktaki psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olduğu bulgusuna ulaşılması sebebiyle katılımcılara bütüncül çerçevede psikoeğitim sağlanıp psikoeğitim sağlanmadan önce ve psikoeğitim sağlandıktan sonra anne katılımcıların öznel iyi oluş hallerine ve öz şefkat düzeylerine bakılırken çocuk katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelendiği boylamsal bir çalışma yapılabilir.

KAYNAKÇA

Acar, Z., ve Çiftçi, G. E. (2024). Sağlık çalışanlarının öz şefkat düzeyinin yeşil davranışa etkisi: Topluma ve çevreye yönelik sorumluluğun aracılık rolü. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *17*(4), 728–751.

Ak, E. (2021). *Ebeveynlerin öz şefkat düzeyleri ile anne baba çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/

Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *33*, 1–10.

Aksel, B. (2018). *0–6 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluşlarının öznel iyi oluş, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan sosyal destek açısından yordanması* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.

Akyıldırım, D. P. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.

Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.

Altun, G. (2021). *Geç ergenlik döneminde ebeveyn tutumları ile yaşam doyumu ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/

Altun, Ö. Ş., Kabakçı, K., ve Olçun, Z. (2020). Hemşirelikte öz-şefkat. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, *29*(3), 218–225.

Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.

Argyle, M., Martin, M., ve Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas ve J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189–203). Springer.

Armağan, B. A. (2023). *Engelli sağlık raporu almak için hastaneye getirilen 6–16 yaş aralığındaki çocukların WISC-R test performansları ile ebeveynlerinin psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı.

Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeğinin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, *16*(1), 1–12.

Arslan, H. (2018). Psikolojik danışmanların mutluluk, psikolojik sağlamlık ve bağımlılık durumları arasındaki ilişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, *1*(1), 17-35.

Atıcı, İ. (2023). Bağlanma stillerinin yetişkin dönem kendilik algısı ve öz şefkat düzeyleri açısından incelenmesi.

Atik, E. L. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Avşar, V. (2019**).** *Bilişsel davranışçı terapiye dayalı bireysel psikolojik danışmanın sosyal kaygı, özyeterlik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, *3*(1), 37–53.

Ayhan, A. S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcılığının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.

Ayyıldız, A. Z. (2023). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri, öz şefkat, endişe ve ruminasyon arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi).

Azgıt Dönmez, H. S. (2025). *Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri ilişkisi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Bacchi, S., ve Licinio, J. (2017). Resilience and psychological distress in psychology and medical students. *Academic Psychiatry, 41*(2), 185–188.

Bag, S. D., Kilby, C. J., Kent, J. N., Brooker, J., ve Sherman, K. A. (2022). Resilience, self-compassion, and indices of psychological wellbeing: A not so simple set of

relationships. *Australian Psychologist, 57*(4), 249–257. https://doi.org/10.1080/00050067.2022.2090095

Bagav, M. (2018). *Sınav kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Balaban Dağal, A., ve Bayındır, D. (2018). Okul öncesi dönem çocuklarının ego sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi, 2*(1), 132–150. https://doi.org/10.24130/eccd-jecs.196720182169

Baş, M. (2022). *Kurum bakımından reşit olarak ayrılan bireylerin adil dünya inancı ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi* [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Beck, A. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (A. Türkcan ve V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayınları.

Bedir, M., ve Eliüşük-Bülbül, A. (2024). The effect of the self-compassion program on self-compassion and professional quality of life among healthcare professionals. *Current Psychology, 43*(17), 15376–15384. https://doi.org/10.1007/s12144-023-05516-x

Belten, Z. (2023). *Sezgisel yeme davranışının beden memnuniyeti ve öz şefkat ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi]. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Beyhan, Y., ve Boz, A. (2020). Öz-yeterliliğin arkasındaki itici güç: Öznel iyi oluş. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, 4*(3), 122–144.

Blanchflower, D. G., Oswald, A., ve Stutzer, A. (2001). Latent entrepreneurship across nations. *European Economic Review, 45*(4–6), 680–691. https://doi.org/10.1016/S0014-2921(01)00137-4

Block, J., ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(2), 349–361.

Bodur, D. (2025). *Gebelerin psikolojik ve spiritüel iyi oluşları ile öz şefkat düzeylerinin belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi, Aksaray Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Booker, J. A., ve Dunsmore, J. C. (2018). Testing direct and indirect ties of self-compassion with subjective well-being. *Journal of Happiness Studies.* https://doi.org/10.1007/s10902-018-0011-2

Bostancıoğlu, N., Şirin, A., ve Tekin, Ö. E. (2025). Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ve psikolojik kırılganlıkları ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26*(1), 346–369.

Bozkurt, D., ve Levent, F. (2021). Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *OPUS International Journal of Society Researches, 18*(44), 7968–8000.

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being.* Chicago, IL: Aldine.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design.* Harvard University Press.

Brooks, R. B., ve Goldstein, S. (2003). *Power of resilience.* McGraw-Hill Companies.

Bulgan, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri ile siber zorba ve siber mağdur olmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi].

Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (Ü. Şendilek, Çev.). İstanbul: Kaknüs.

Celbek, M. (2024). *Genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi].

Civil, S. N. (2023). *Evli bireylerde cinsiyet rolleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin öznel iyi oluşa etkisi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Compton, W. C., ve Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing* (2nd ed.). Wadsworth.

Coşkun, A. Z. (2024). *Perinatal kayıp yaşayan kadınlarda varoluşsal kaygının öznel iyi oluş hali üzerindeki etkilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Çakmak, Ö. N. (2018). *Bağlanma stilleri ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi].

Çatulay, D., ve Bekiroğlu, S. (2024). Sosyal hizmette öz şefkat. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi, 12*(24), 98–108. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tshd/article/1524766

Çelik, B. C. (2025**).** *Üniversite öğrencilerinde siber mağduriyet ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi].

Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zekâ açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi].

Çelikel, I. L. (2023). *Psikostimulan bağımlısı bireylerde, affediciliğin ve öz-şefkatin öznel iyi oluş üzerine yordayıcı etkisi* [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi].

Çeri, T. (2025). *Beden Eğitimi ve Spor dersi alan ortaokul öğrencilerinin memnuniyet ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(2), 128–139.

Dane, E., ve Olgun, N. (2016). Hemodiyaliz hastalarının psikolojik dayanıklılık durumları ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Nefroloji Hemşireliği Dergisi, 11*(1), 43–54.

Dayıoğlu, Ç., ve Taştan, Z. (2024). İlkokul öğrencilerinde fiziksel aktivitelerin umut ve psikolojik sağlamlığa etkisi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 6*(4), 565–572.

Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 1–11. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1

Delikan, S., Sayar, G. H., ve Demir, V. (2025). Sanat terapisi programının ergenlerin öz şefkat, duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi. *Ege Eğitim Dergisi, 26*(1), 33–46.

Delpiano, J. C., ve Simonsen, M. (2012). The toll of fertility on mother's wellbeing. *Journal of Health Economics, 31*(5), 752–766.

Demir, R., ve Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective, 2*(2), 108–125.

Demirtaş, S. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ile öz şefkat ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi]. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E. (2006). Frequently asked questions (FAQs) about subjective wellbeing. In *Happiness and life satisfaction*.

Diener, E. (2009). Subjective well-being, the science of well-being. In *Social Indicators Research Series* (Vol. 37, pp. 11–58). Springer.

Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, 54*, 403–425. https://doi.org/10.xxxx

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

Diener, E., ve Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 3*(1), 1–43. https://doi.org/10.xxxx

Diener, E., ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science, 7*, 181–185.

Diener, E., ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology, 39*(4), 391–406.

Diener, E., ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*(1), 81–84.

Dikmen Mayda, M. (Yıl). *Öğretmenlerde psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Doğan Çevirgen, B. (2025). *Ebeveynlikte öz şefkat psikoeğitim programının annelerin öz şefkat ve ebeveynlik stresi düzeyleri üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi, İnönü Üniversitesi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi, 14*(1), 56–64.

Duman, M. (2024). *Ergenlerde ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide öz şefkat ve akran desteğinin aracı rolleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Duran, S., ve Barlas, G. (2014). Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinin öznel iyi oluş, öz duyarlık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 7*(3), 69–79.

Durmuş, A. N. (2025). *Tip 1 diyabetes mellitus tanısı alan ergenlerde yeme bozukluğu, sosyal kaygı, sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Dündar, Z., ve Demirli, C. (2018). Medeni durumları farklı olan bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim Yansımaları, 2*(2), 1–10.

Düzgün, H. (2025). *Beliren yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile eylemli kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi].

Ediz Eksik, E. (2024). *Normal gereksinimli çocukların özel gereksinimli çocukları sosyal kabulleri ile empatik eğilim, psikolojik sağlamlık, psikolojik ve duygusal iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi].

Eke, A. (2018). *Beliren yetişkinlerde aile ortamlarının ve affedicilik özelliklerinin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi* [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ektaş, E. E. (2017). *Otizm tanısı almış çocukların annelerinin psikolojik dayanıklılık, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi].

Er, Y. O. (2022). *Benliğin ayrımlaşması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin aracılık rolü* [Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erata, F., ve Özbey, S. (2020). Okul öncesi eğitim kurumuna devam eden çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Pearson Journal, 5*(9), 125–151.

Erdil, R. (2018). *İlkokul öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erdoğan, M. T. (2024). *Evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz-şefkat ve umutla ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Amasya Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erdoğan, S. (2024). Gestalt kuramı ilkeleri ve logo tasarımında etkili kullanımı. *Kafdağı Dergisi, 9*(1), 39–53. https://doi.org/10.51469/kafdagi.1605609

Eren, G. (2017). *Ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi].

Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi].

Erkoç, N. (2019). *İlkokul yöneticilerinin yılmazlık, duygusal zekâ ve yönetsel etkililik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. https://hdl.handle.net/11616/15151

Ernas, Ş. (2017). *Özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eroğlu, E. (2013). İş ve yaşamda motivasyon. In Y. Tuna (Ed.), *T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 3022, Açıköğretim Fakültesi Yayını N: 1974*. Anadolu Üniversitesi.

Ertaş, S. (2023). *COVID-19 sonrası yüz yüze eğitime geçişle lise öğrencilerinin iyilik hali, öznel iyi oluş ve başa çıkma yollarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi].

Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Gazi Üniversitesi Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7*(4), 975–989.

Eryılmaz, A. (2014). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Kuramdan uygulamaya pozitif psikoloji.* Pegem A Yayınevi.

Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling ve Guidance Journal, 4*(36).

Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Esen, U. (2024). *Sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve kişiler arası iletişim yetkinliği durumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Gen, K. K., ve Demir, V. (2023). Şefkatli zihin psiko-eğitim programının kadınların psikolojik sağlamlık, mutluluk ve öz-şefkat düzeylerine etkisi. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi, 9*(2), 395–426.

Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges.* Constable ve Robinson.

Gilbert, P. (2009b). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment, 15*(3), 199–208.

Gilbert, P., ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology ve Psychotherapy, 13*(6), 353–379.

Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 3*(28), 113–128.

Gomez, V., Krings, F., Bangerter, A., ve Grob, A. (2009). The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective. *Journal of Research in Personality, 43*(3), 345–354.

Gök, G. A. (2015). Merhamet etmenin dayanılmaz ağırlığı: Hemşirelerde merhamet yorgunluğu. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 20*(2), 299–313.

Granot, T. (2005). *Without you: Children and young people growing up with loss and its effects.* Jessica Kingsley Publishers.

Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. In R. Greene (Ed.), *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. NASW Press.

Güler, Ş., Şahin, Y., ve Balcı, E. V. (2022). Sosyal medyada çevrimiçi benlik sunumunun öznel iyi oluş üzerine etkisi: Instagram kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Erciyes İletişim Dergisi, 9*(1), 361–380.

Gündoğan, S., ve Sargın, N. (2018). Ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş açısından incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences, 4*(2), 288–295.

Gündüz, İ. E. (2018). Öz-saygının, moral duygular ve depresyon ile ilişkisine öz-şefkatin düzenleyici etkisi (Master's thesis, Maltepe University, Turkey).

Güner, F., ve Bozkurt, Ö. Ç. (2018). İşgörenlerin öznel iyi olma düzeylerinin farklı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi: Banka çalışanları üzerinde bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Dergisi, 2*(1), 1–21.

Güngörmüş, K., vd. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Journal of Psychiatric Nursing, 6*(1).

Hatipoğlu, A. (2024). 6 Şubat Kahramanmaraş depremi bölgesinde hizmet veren kamu personelinde psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye.

Hatun, O., ve Kurtça, T. T. (2023). Self-compassion, resilience, fear of COVID-19, psychological distress, and psychological well-being among Turkish adults. *Current Psychology, 42*(23), 20052–20062.

Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development, 23*(2), 111–119.

Hökkaş, M., ve Gördeles Beşer, N. (2019). Hemşirelerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve etkileyen faktörler (Master's thesis, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi).

Hurd, R. C. (2004). A teenager revisits her father's death during childhood: A study in resilience and healthy mourning. *Adolescence, 39*(154), 337–354.

Hwang, S., Kim, G., Yang, J. W., ve Yang, E. (2016). The moderating effects of age on the relationships of self-compassion, self-esteem, and mental health. *Japanese Psychological Research, 58*(2), 194–205.

Ilgın, F. (2023). Su sporları yapan ve yapmayan bireylerin öznel iyi oluş ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Selçuk Üniversitesi Akademik Arşiv.

İncirligöz, İ. (2025). 18-45 yaş arası bireylerde mükemmeliyetçilik ile somatizasyon arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık ve duyguları ifade etme düzeyinin aracı rolü [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].

Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing, 25*, 123–129.

Jiang, Y., You, J., Ren, Y., Sun, R., Liao, S., Zhu, J., ve Ma, N. (2017). Brief report: A preliminary comparison of self-compassion between adolescents with nonsuicidal self-injury thoughts and actions. *Journal of Adolescence, 59*, 124–128.

Kahraman, N. (2016). *Kamu ağız ve diş sağlığı merkezi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel yetenekli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *12*(44), 214–233.

Karadağ, A. (2022). *Romantik ilişkilerde genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Karagöz, Ş., ve Uzunbacak, H. H. (2023). Türkiye'de öz-şefkat alanında yazılmış lisansüstü tezlerin incelenmesine yönelik bir içerik analizi. *Journal of Organizational Behavior Review*, *5*(1), 18–35.

Karal, E., ve Biçer, B. G. (2021). Salgın hastalık dönemindeki üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, *3*(4), 17–34.

Kartal, B., Tutal, Ö., ve Kansızoğlu, B. (2023). Üniversite öğrencilerinin şefkat ve merhamet değerlerine sahip olma durumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, *10*(4), 1138–1152.

Kasapoğlu, F., ve Kış, A. (2016). Öznel iyi oluşun cinsiyet açısından incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *12*(3), 770–782.

Katı, Ö. (2020). *An examination of the relationship between childhood trauma, resilience, and subjective well-being in adulthood* (Master's thesis). Yeditepe University, Institute of Educational Sciences.

Kaygısız, E. G., ve Çakır, Ç. (2020). Siber zorbalık ve siber mağduriyet ekseninde özsaygı ve iş tatmini ilişkisi. *Electronic Turkish Studies*, *15*(5).

Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Kımter, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 574–605.

Kır Demirhan, A. (2020). *Beliren yetişkinlerin iyi oluşlarının öz şefkat ve bağlanma özellikleri bakımından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Kırgın, N. (2024). *18-55 yaş arası yetişkinlerde öz-şefkat, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyonun sosyal kaygı düzeyi üzerindeki rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Kıvrak, Z. (2021). *Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu, öz şefkat, öz tiksinme ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Kiremitçi, E., ve Coşkun, H. (2017). Mevsimsellik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *17*(2), 239–248.

Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two chair intervention* (Doctoral dissertation). University of Texas at Austin.

Kishalı, Z., ve Akduman, G. G. (2024). Okul öncesi dönem çocuklarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *22*(1), 28–45.

Kitapcı, A. (2018). *Çocuklarında otizm spektrum bozukluğu olan annelerde öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak özgecilik ve empati kavramlarının değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Koçak, E. (2025). *Yetişkin bireylerde travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Akademik Arşivi.

Koçak, M. (2022). *Farklı risk grubundaki ergenlerin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık koruyucu faktörleri* (Yüksek lisans tezi, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Yurtdışı Enstitü).

Koçoğlu, M. (2023). *Lise öğrencilerinde aile işlevselliği, benlik kurgusu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Koçuk, A. M. (2025). *Annelerin bağlanma biçimleri ve psikolojik sağlamlığı ile okul öncesi dönemdeki çocukların benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi.

Kohler, H. P., Behrman, J. R., ve Skytthe, A. (2005). Partner plus children = happiness? The effects of partnerships and fertility on well-being. *Population and Development Review*, *31*(3), 407–445.

Korman, A. K. (1976). Hypothesis of work behavior revisited and an extension. *Academy of Management Review*, *1*, 50–63.

Kortidis, H. (2025). *Psikolojik sağlamlık düzeyinin duygusal zeka ve bilişsel esneklik ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi). İstanbul Aydın Üniversitesi.

Köksal, Z., Topkaya, N., ve Şahin, E. (2023). Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, psikolojik kırılganlık ve öz şefkatin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, *22*(87).

Kravchuk, S. (2021). The relationship between psychological resilience and tendency to forgiveness. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, *10*(1), 11–21.

Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 179–225)

Kurtoğlu, M., ve Başgül, Ş. S. (2021). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, *10*(1), 56–65.

Kuş Işık, E. Ö., ve Kayım, F. (2025). Kanser tedavisi gören çocukların refakatçi annelerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve öz-şefkat bağlamında incelenmesi. *İzlek Akademik Dergi, 8*(1), 1–20.

Kuzu, N. (2021). *Genç yetişkinlerde özgünlük ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-bilincin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Küpeli, B. (2021). *Termik santralde çalışan personellerin travmatik stres belirtileri, sıkıntıya dayanma gücü ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

MacBeth, A., ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *32*(6), 545–552.

Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. Wang ve E. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects* (pp. 3–25). Lawrence Erlbaum.

Masten, A. S. (1997). *Resilience in children at-risk. Resiliency: A paradigm shift for schools.* http://www.education.umn.edu/carei/Reports/Rpractice/Spring97/resilience.htm

Masten, A. S., ve Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. In B. Lahey ve A. E. Kazdin (Eds.), *Advances in clinical child psychology* (Vol. 8, pp. 1–52). Plenum Press.

Masten, A. S., ve Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1094*, 13–27.

Mayr, T., ve Ulich, M. (2009). Social-emotional well-being and resilience of children in early childhood settings: PERIK: An empirically-based observation scale for practitioners. *International Research Journal*, *29*(1), 45–57. https://doi.org/10.1080/09575140802636290

Mihaela, S. (2014). The effects of the growth environment on the adolescents' self-esteem, general intelligence and emotional intelligence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *127*, 864–867.

Miller, J. J., Lee, J., Shalash, N., ve Poklembova, Z. (2020). Self-compassion among social workers. *Journal of Social Work*, *20*(4), 448–462.

Miller, P. H. (2008). *Gelişim psikolojisi kuramları* (Z. Gültekin, Çev.). İstanbul: İmge Yayınları.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250. https://doi.org/10.1080/15298860390209035

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, *74*, 193–218. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032622-020754

Neff, K. D., ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, *12*(1), 78–98.

Neff, K. D., ve Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive.* Guilford Publications.

Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, *9*(3), 225–240.

Ocak, H. (2022). *Hastane çalışanlarının algılanan stres düzeyleri ve psikolojik sağlamlık durumlarının öznel iyi oluş durumları ile ilişkisinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Ogelman, H. G., Sarac, S., ve Abanoz, T. (2023). Küçük çocuklarda psikolojik dayanıklılık ve oyun davranışları. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *21*(1), 1–12.

Ogelman, H. G., Seçer, Z., Yalçın, S. B., Önder, A., ve Sarıkaya, H. E. (2015). Comparison of ego resiliency of preschool children according to the variable of divorce. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *(33)*, 87–96.

Ok, Z. (2023). *Çocuk sahibi olan ve olmayan evli bireylerde stresle baş etme, öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü). Ulusal Tez Merkezi.

Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Oktan, V., Odacı, H., ve Çelik, Ç. B. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.

Orakcı, E. (2024). *Psikososyal destek için deprem bölgesine giden psikolojik danışmanların travma ile başa çıkabilme algıları ile psikolojik sağlamlıkları*

arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Osmanoğlu, D. E., ve Kaya, H. İ. (2013). Öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi örneği. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1*(12), 45–70.

Öğütçü, M. (2024). *Alkol ve madde kullanım bozukluğu olan bireylerde içselleştirilmiş damgalanma, psikolojik dayanıklılık ve öznel iyi oluş düzeyleri ve aralarındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Lokman Hekim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı.

Önder, A., ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 23*, 192–197.

Öz, P. D. F., ve Yılmaz, U. H. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 16*(3), 82–89.

Özbey, S. (2019). Okul öncesi çocuklar için sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ölçeğinin (PERİK) geçerlik-güvenirlik çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches, 10*(17), 756–786.

Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü). Ulusal Tez Merkezi.

Özdemir, M. Z. (2025). *Yetişkin bireylerdeki çocukluk çağı travmalarının mutluluk korkusu, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi).

Özen, D. (2019). Ortaokul öğrencilerinin anne-baba tutumlarının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi, 6*(3), 1428–1449.

Özkan, D. (2023). *Cinsiyet rollerinin öznel iyi oluş üzerindeki düzenleyici etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı). Üsküdar Üniversitesi.

Özmaden, M., ve Sevilmiş, U. (2023). Bireysel branş sporcularının psikolojik iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6*(2), 64–72.

Özpeynirci, R., ve Kırmızı, C. (2020). Öz şefkat kavramı ve örgütsel yansımaları. *Business ve Management Studies: An International Journal, 8*(3), 2924–2952. https://doi.org/10.15295/bmij.v8i3.1559

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55*(1), 44–55.

Proulx, C. M., Helms, H. M., ve Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 69*(3), 576–593.

Ramirez, E. R. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum, 42*(2), 73–82.

Rask, K., Astedt-Kurki, P., Paavilainen, E., ve Laippala, P. (2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 17*(2), 129–138.

Reisoğlu, S., ve Yazıcı, H. (2017). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü. *Journal of History Culture and Art Research, 6*(4), 888–912.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Sancaktar, N. (2016). Yeni evlenen ve uzun süredir evli olan çiftlerin evlilikte problem çözme becerisi düzeylerinin öznel iyi oluş ve evlilik doyumu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Sapmaz, F., ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8*(3), 63–69.

Sarıcaoğlu, H. (2011). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz anlayış açısından incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. Konya.

Sarıkaya, A. (2025). 10–13 yaş arası çocuklarda dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide akran zorbalığı ile algılanan stresin aracı rolü [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].

Sarıoğlu, K. (2025). Kabin memurlarının bakış açısıyla öz-şefkat ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki. *Human Factors in Aviation and Aerospace, 2*(1), 37–56.

Savaş, N. (2023). Boşanmış kadınlarda algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Seçkin, E. (2024). Duygu düzenleme becerisi ve öz şefkat düzeyinin çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ile ilişkisi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].

Sel, K. (2024). Özel yetenekli öğrencilerde öznel iyi oluşun yordanmasında öz şefkat ve bilişsel esnekliğin rolü [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa].

Sezgin, Y., ve Yıldızhan, Y. Ç. (2023). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21*(2), 1–18.

Solak Şimşek, N. (2019). Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi].

Soulsby, L. K., ve Bennett, K. M. (2015). Marriage and psychological wellbeing: The role of social support. *Psychology, 6*(11), 1349.

Sönmez, E. (2024). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ve karar verme stillerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Antalya Bilim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. Antalya, Türkiye.

Sözen, M. (2024). Psikolojik sağlamlık düzeyinin duygu düzenleme ve öz şefkat yönünden incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].

Stutzer, A., ve Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics, 35*(2), 326–347. https://doi.org/10.1016/j.socec.2005.11.043

Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Şenel, E., Karakuş, K., ve Çakıcı, H. A. (2023). Voleybol oyuncularında öz şefkat ile öz eleştiri arasındaki ilişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *12*(4), 2032-2038.

T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. (2011). *Tek ebeveynli aileler*. Ankara: Yayımlayan.

Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., ve Paglia-Boak, A. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse and Neglect, 35*, 887–898.

Tekinarslan, F. G., ve Tok, E. S. S. (2023). Engelli çocuğu olan annelerde öz-şefkat, sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluşla ilişkisi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 10*(1), 145–164.

Tel, F. D., ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(1), 292–304.

Temel, A. (2017). Yetiştirme yurtlarında kalan ergenlerle ailesi ile birlikte yaşayan ergenlerde topluluk hissi ve psikolojik sağlamlık [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.

Terzi, E., ve Koçak, L. (2025). Ortaokul öğrencilerinde öz-şefkat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 23(2), 1586–1603.

Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Corwin Press.

Titrek, O., Konak, H., ve Titrek, A. (2013). Öğretmen adaylarının özbilinç düzeyi ile özsaygı ve karar verme stilleri arasındaki ilişki. *VI. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu*, 76.

Toğrul, T. (2025). Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Muş Alparslan Üniversitesi]. Muş Alparslan Üniversitesi Tez Merkezi.

Topcu, M. (2025). Çocukluk çağı travmaları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık ve duygu düzenlemenin aracı rolleri [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi

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

Topsumer, F., ve Sağlam, M. (2019). Dijital oyunlar ve öznel iyi oluş ilişkisi: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği. *Humanities Sciences*, 14(2), 31–50.

Tuğlu, Ş. (2025). Sporcu-öğrencilerin psikolojik sağlamlık, sosyal destek algısı ve zihinsel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].

Tunca, A. (2022). Kadınların mutluluğunun yordayıcıları olarak öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları. Abant Sosyal Bilimler Dergisi, 22(2), 535–545.

Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik güvenirlik çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(23), 103–110.

Türk, E. (2022). Yaşamın anlamının öncülleri olarak öz-şefkat ve ruminasyon: Lise öğrencileri üzerine ilişkisel bir araştırma (Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Türkiye).

Türkaslan, H. (2024). Çocukluk çağı travmaları ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde erken dönem uyum bozucu şemaların moderatör rolü [Yüksek lisans tezi, İstanbul Rumeli Üniversitesi].

Türkçapar, M. H. (2018). Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama. Epsilon Yayınevi.

Türkdoğan, T., ve Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 12(4), 2429–2446.

Uçak Ayboz, Z. (2020). Üstün zekalı/yetenekli çocuklarda psikolojik sağlamlık ve sosyal sermaye ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uğur, Z. B. (2018). Çocuk sahibi olmak insanları mutlu ediyor mu? Türkiye'den bulgular. Nüfusbilim Dergisi, 40, 83–105

Ulga, E. (2024). Ortaokul öğrencilerinde okul motivasyonu, öznel iyi oluş ve karar verme stilleri arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü].

Uluğ, Ö. Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyine ebeveyn kaybının ve anne-baba ayrılığının etkisi [Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].

Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research, 13*(73).

Uslu, B. N. (2025). Ergenlerde psikolojik istismar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygusal esneklik ve öz şefkatin aracı rolü [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Uzel, K. (2023). Genç yetişkinlerde öz şefkat ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolü [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. İstanbul Kent Üniversitesi.

Üçok, D. I. (2022). İşyerinde öz şefkat kavramı üzerine nitel bir araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 13(30), 71–83.

Ünal, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Sarıs, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, ve B. A. Bunting (Eds.), *Comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11–48). Netherlands: Eötvös University Press.

Vicente de Vera García, M. I. V., ve Gambarte, M. I. G. (2019). Relationships between the dimensions of resilience and burnout in primary school teachers. *International Electronic Journal of Elementary Education, 12*(2), 189–196.

Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the concept. *American Journal of Orthopsychiatry, 71*(3), 290–297. https://doi.org/10.1037/0002-9432.71.3.290

Weliangan, H. (2023). The influence of resilience, self-compassion on psychological well-being in women and mothers. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing, 7*(3), 276–287.

Yalçın, S., ve Saygı, E. (2021). Ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık, örgütsel muhalefet ve örgütsel sessizlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5*(4), 402–426.

Yaman, Z., Boğahan, M., Türkleş, S., Ak, E., Ekti, H., ve Özalp, D. (2022). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 3*(2), 219–229.

Yardımcıel, B. (2024). Fitness salonlarına katılım gösteren bireylerin öznel iyi oluş durumlarının incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].

Yaşar, K. (2015). Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı].

Yavaş, G. (2020). Ergenlerin öznel iyi oluşu arttırma stratejileri, oyun bağımlılığı ve akran ilişkilerinin öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü].

Yazar, M. (2025). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş, anlam arayışı ve özerk benlik ilişkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].

Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid-19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, (8), 471–483.

Yıldırım, Ö. (2019). Bilim ve sanat merkezlerine devam eden öğrencilerin psikolojik sağlamlık, öz-yeterlik ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Yumuşakkaya, E. (2022). Çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Zessin, U., Dickhäuser, O., ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 7*(3), 340–364. https://doi.org/10.1111/aphw.12051

EKLER

Ek 1: Anne Onam Formu

ANNE ONAM FORMU

Sayın Anne;

Aşağıda bilgileri yer alan araştırma İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu izni ile gerçekleşmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz araştırmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı sizin onayınıza bağlıdır. Araştırmada çocuktan kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Araştırma uygulamaları, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında çocuğunuz sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakmakta özgürdür. Onay vermeden önce konu ile ilgili herhangi bir sorunuz varsa aşağıda iletişim bilgileri verilen araştırmacıya sorabilirsiniz.

Araştırmacının Adı Soyadı	Ecem Güldalı
Araştırmacının İletişim Bilgileri	
Araştırmanın Adı	Öz şefkat ve Öznel İyi Oluşun Çocukların Psikolojik Sağlamlığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Anneler Üzerinden Bir İnceleme
Araştırmanın Amacı	Bu araştırmanın temel amacı, annelerdeki öz şefkat ve öznel iyi oluşun çocuğun psikolojik sağlamlığı üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Araştırmada bu iki psikolojik değişkenin çocuktaki psikolojik sağlamlığın ortaya çıkışı üzerindeki etkisine yönelik veriler sunmayı hedeflemektedir.

Ek 2: Anne ve Çocuk Demografik Bilgi Formu

ANNE KATILIMCI DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Yaşınız?

Eğitim durumunuz?

Okur-yazar, ilkokul mezunu, ortaokul mezunu

Lise mezunu, yüksekokul mezunu, üniversite mezunu

Yüksek lisans, doktora

Çalışıyor musunuz?

Evet

Hayır

Ekonomik durumunuz nedir?

Düşük

Orta

Yüksek

Medeni durumunuz nedir?

Evli

Boşanmış

Dul (eşi vefat eden)

Kaç çocuğunuz var?

1, 2, 3+

ÇOCUK KATILIMCI DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz: Kadın- Erkek

Yaşınız?

Kardeşiniz var mı? Varsa kaç tane?

Var (Kaç tane……)

Yok

Anne – babanız hayatta mı?

Anne hayatta, Baba hayatta

Her ikisi de hayatta, Her ikisi de hayatta değil

Anne – babanızla birlikte mi yaşıyorsunuz?

Evet- Hayır

Anneniniz çalışma durumu nedir?

Çalışıyor (Bir işte çalışıyor), Çalışmıyor (Ev hanımı), Bilmiyorum

Ek 3: Öz Duyarlılık Ölçeği

Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir.

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

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

Ek 4: Öznel İyi Oluş Ölçeği

İfade size "tamamen uygunsa" cevap kağıdındaki (5); "çoğunlukla uygunsa" (4); "orta derecede uygunsa" (3); "biraz uygunsa" (2); "hiç uygun değilse" (1) numaralı boşluğun altına (X) işareti koyunuz.

1	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
2	Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.	1	2	3	4	5
3	Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5
4	Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.	1	2	3	4	5
5	Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.	1	2	3	4	5
6	İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.	1	2	3	4	5
7	Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.	1	2	3	4	5
8	Ulaşmak istediğim ideallerim var.	1	2	3	4	5
9	İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.	1	2	3	4	5
10	Küçük sorunları bile büyütürüm.	1	2	3	4	5
11	Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissederim.	1	2	3	4	5
12	Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.	1	2	3	4	5
13	Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.	1	2	3	4	5
14	Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.	1	2	3	4	5
15	Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılamıyorum.	1	2	3	4	5
16	Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.	1	2	3	4	5
17	Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştiririm.	1	2	3	4	5
18	Ailemle olan ilişkilerimden memnunum.	1	2	3	4	5
19	Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.	1	2	3	4	5

20	Yaşamımda yapmam gerekenleri düşünmek hoşuma gider.	1	2	3	4	5
21	Kendimi yalnız hissediyorum.	1	2	3	4	5
22	Amaçlarıma ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.	1	2	3	4	5
23	Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
24	Başkalarının mutlu göründüğü kadar mutlu olmayı isterdim.	1	2	3	4	5
25	Sorunları yaşamın öğretici ve doğal bir parçası olarak görürüm.	1	2	3	4	5
26	Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.	1	2	3	4	5
27	Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.	1	2	3	4	5
28	Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.	1	2	3	4	5
29	Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnutum.	1	2	3	4	5
30	Kendime hedefler koymakta zorlanıyorum.	1	2	3	4	5
31	İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.	1	2	3	4	5
32	Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.	1	2	3	4	5
33	Yaşamın zorluklarıyla baş etme gücüme güveniyorum.	1	2	3	4	5
34	Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
35	Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.	1	2	3	4	5
36	Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.	1	2	3	4	5
37	Yaşamım başarısızlıklarla dolu.	1	2	3	4	5
38	Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.	1	2	3	4	5
39	Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
40	Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.	1	2	3	4	5
41	Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşılardır.	1	2	3	4	5
42	İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.	1	2	3	4	5

43	Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.	1	2	3	4	5
44	Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.	1	2	3	4	5
45	Arkadaşlarıma kendimi istediğim gibi ifade edemiyorum.	1	2	3	4	5
46	Başkalarına yardım edebilme ve onlara destek olma becerimden hoşnutum.	1	2	3	4	5

Ek 5: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-12

Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç (2) Çok az (3) Biraz (4) Oldukça ve (5) Tamamen anlamına gelmektedir.

1	Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
2	Eğitim almak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3	Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin arkadaşlarımın kim olduğunu, nelerden hoşlandığımı)	1	2	3	4	5
4	Başladığım faaliyetleri/ işleri bitirmeye çalışırım	1	2	3	4	5
5	Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden)	1	2	3	4	5
6	Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
7	Kendimi okuluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
8	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
9	Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
10	Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	1	2	3	4	5
11	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
12	Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	1	2	3	4	5

ÖZ GEÇMİŞ

Ecem GÜLDALI, Çankaya Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden 2023 yılında onur derecesi ile mezun olmuştur. Bu süre zarfında Bursa Yüksek İhtisas Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dörtçelik Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi'nde zorunlu stajını tamamlamıştır. Yüksek lisans eğitimini İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji programında tamamlamıştır. Tezini Öz Şefkat ve Öznel İyi Oluşun Çocukların Psikolojik Sağlamlığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Anneler Üzerinden Bir İnceleme konusu kapsamında gerçekleştirmiştir. Günümüzde aile danışmanlığı ve yetişkinlere yönelik bireyselleştirilmiş müdahale programları üzerinde çalışmalarına devam ederek aileler ve yetişkinler ile çalışmalarını sürdürmektedir.