

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



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

**YETİŞKİNLERDE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI,
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ
İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazal Sena AZGİT DÖNMEZ

İSTANBUL – 2025

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



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

YETİŞKİNLERDE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI,
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ
İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazal Sena AZGİT DÖNMEZ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

İSTANBUL – 2025

KABUL VE ONAY

Hazal Sena AZGİT DÖNMEZ tarafından hazırlanan “Yetişkinlerde Algılanan Ebeveyn Tutumları, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Şefkat Düzeyleri İlişkisi” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 20.02.2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu 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 Selçuk ASLAN

.....

Üye

Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

.....

Üye

Dr. Dilaram Billur ÇELİK ÖRNEK

.....

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

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hazal Sena AZGİT DÖNMEZ

20.02.2025

ÖN SÖZ

Süreç boyunca desteğini ve bilgisini bir an olsun esirgemeyen tez danışmanım Selçuk ASLAN'a, yüksek lisans eğitimim boyunca her birinden her derste ve her sohbette yolumu aydınlatan bambaşka bilgiler aldığım değerli hocalarım Mehmet Zihni SUNGUR'a, Anıl GÜNDÜZ'e, Burcu SEVİM'e ve şu zamana kadar bende emeği olan tüm öğretmenlerime saygı ve şükranlarımı sunuyorum.

Sonsuz destekleriyle hayatımın her alanına ışık saçan; bana kendi doğrularını değil, kendi doğrularımı bulmamı aşılayan canım annem ve canım babama, her zaman yanı başımda olan ilk ve daimi arkadaşım biricik kardeşime, sevgilerini derinden hissettiren kocaman geniş ailemin her ferdine, sosyal desteğini esirgemeyen canım arkadaşlarıma ve karanlıkta kaldığım her an bana ışık olup yolumu bulmamı sağlayan yol arkadaşım sevgili eşime, tüm kalbimle sevgilerimi gönderiyor ve teşekkür ediyorum.

20.02.2025

İÇİNDEKİLER

TABLO LİSTESİ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR	6
1.1. Ebeveyn Tutumları.....	6
1.1.1. Tutum Kavramı ve Ebeveyn Tutumu.....	6
1.1.2. Ebeveyn Tutumlarının Bireyler Üzerindeki Etkisi	7
1.1.3. Kuramsal Yaklaşımlar	8
1.1.4. Ebeveyn Tutumları ile İlgili Araştırma Bulguları.....	12
1.2. Psikolojik Sağlamlık.....	14
1.2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı.....	14
1.2.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Etmenler	15
1.2.3. Kuramsal Yaklaşımlar	16
1.2.4. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Araştırma Bulguları	17
1.2.5. Ebeveyn Tutumları ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi	18
1.3. Öz-Şefkat.....	20
1.3.1. Öz-Şefkat Kavramı.....	20
1.3.2. Öz-Şefkati Etkileyen Etmenler.....	21
1.3.3. Kuramsal Yaklaşımlar	22
1.3.4. Öz-Şefkat ile İlgili Araştırma Bulguları	23
1.4. Ebeveyn Tutumları, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Şefkat İlişkisi.....	24
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	26
2.1. Araştırmanın Yöntemi	26
2.2. Evren ve Örneklem	26
2.3. Veri Toplama Araçları.....	26
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	26
2.3.2. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği.....	27
2.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	28
2.3.4. Öz-Şefkat Ölçeği	29
2.4. Verilerin Toplanması	31
2.5. Verilerin Analizi	31
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	33

3.1. Betimsel İstatistikler.....	33
3.2. Korelasyon Analizi Bulguları.....	41
3.3. Gruplar Arası Karşılaştırma Sonuçları	43
3.4. Regresyon Çözümlemesi Bulguları.....	46
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	48
KAYNAKÇA	52
EKLER.....	64
Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu	64
ÖZ GEÇMİŞ.....	74



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Bağımlı Değişkenlerin Normallik Testi Sonuçları.....	31
Tablo 2: Katılımcıların Sosyo-demografik Özelliklere Göre Dağılımı.....	33
Tablo 3: Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği Maddeleri Betimsel İstatistikleri.....	37
Tablo 4: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Maddeleri Betimsel İstatistikleri.....	39
Tablo 5: Öz-Şefkat Ölçeği Maddeleri Betimsel İstatistikleri.....	40
Tablo 6: Bağımlı Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları	41
Tablo 7: Sosyodemografik Değişkenler ve Bağımlı Değişkenler Arası Korelasyon Sonuçları	42
Tablo 8: Cinsiyete Değişkenine İlişkin T-Testi Sonuçları	43
Tablo 9: Katılımcıların Kendilerini Tanımlama Durumuna Göre Değişkenlerin T-Testi Sonuçları	43
Tablo 10: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları	44
Tablo 11: Anne Eğitim Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları.....	44
Tablo 12: Baba Eğitim Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları	45
Tablo 13: Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisini Gösteren Regresyon Bulguları.....	46
Tablo 14: Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Öz Şefkat Üzerindeki Etkisini Gösteren Regresyon Bulguları.....	46

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Yetişkinlerde Algılanan Ebeveyn Tutumları, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Şefkat
Düzeyleri İlişkisi**

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr.Üyesi Selçuk ASLAN

2025-83

Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye'de yaşayan 18 yaş üstü yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 331 kişiden (167 kadın, 164 erkek) oluşmaktadır.

Veri toplama araçları olarak Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği kullanılmıştır. Veriler çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmış ve SPSS 29 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırma sonucunda, annenin aşırı korumacı tutumu ile babanın duygusal sıcaklık tutumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=-0.113$, $p<0.05$) ve annenin reddedicilik tutumu ile babanın reddedicilik tutumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=0.137$, $p<0.05$) bulunmuştur. Yaş ile annenin duygusal sıcaklık tutumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r=-.119$, $p<.05$) tespit edilmiştir. Annenin eğitim düzeyine göre yalnızca psikolojik sağlamlık düzeyinin anlamlı olarak farklılaştığı gözlenmiş ve annesi lisans mezunu olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri, annesi ön lisans mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır ($p<.05$).

Cinsiyet değişkenine göre ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn Tutumları, Psikolojik Sağlamlık, Öz Şefkat, Yetişkinler, Algılanan Ebeveyn Tutumları

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

**The Relationship Between Perceived Parental Attitudes, Psychological Resilience,
and Self-Compassion Levels in Adults**

Master Thesis

Department of Psychology / Division of Clinical Psychology

Advisor: Assist. Prof. Dr. Selçuk ASLAN

2025-83

The aim of this study is to examine the relationship between perceived parental attitudes, psychological resilience and self-compassion levels in adults. Relational survey model was used in the study. The population of the study consisted of adults over the age of 18 living in Turkey. The sample consists of 331 individuals (167 women, 164 men) selected by convenience sampling method.

The Abbreviated Perceived Parental Attitudes Scale, Brief Psychological Resilience Scale and Self-Compassion Scale were used as data collection tools. Data were collected through online survey method and analyzed using SPSS 29 software.

As a result of the study, a significant negative correlation was found between mother's overprotective attitude and father's emotional warmth attitude ($r=-0.113$, $p<0.05$) and a significant positive correlation was found between mother's rejectionism and father's rejectionism ($r=0.137$, $p<0.05$). There was a significant negative relationship between age and mother's emotional warmth attitude ($r=-.119$, $p<.05$). It was observed that only the level of psychological resilience differed significantly according to the mother's education level, and it was concluded that the psychological resilience levels of the participants whose mothers had bachelor's degrees were higher than those whose mothers had associate's degrees ($p<.05$).

No significant difference was found in parental attitudes, psychological resilience and self-compassion levels according to gender variable.

Keywords: Parental Attitudes, Psychological Resilience, Self-Compassion, Adults, Perceived Parental Attitudes

GİRİŞ

Problem Durumu

Bireylerin gelişiminde, tutum ve davranışlarının biçimlenmesinde önemli görülen ebeveynlik tutumları, bireyin psikolojik gelişimini ve yaşam boyu uyumunu etkileyen en temel faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Bornstein ve Bornstein, 2014). Ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutum ve davranışları, bireylerin duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimlerini şekillendirmekte ve yetişkinlik dönemindeki psikolojik işlevselliklerini önemli ölçüde etkilemektedir (Morris ve ark., 2017). Özellikle erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesi, bireyin ileriki yaşamında karşılaşacağı zorluklarla başa çıkma becerilerini ve psikolojik sağlık düzeyini belirleyen önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir (Masten ve Palmer, 2019).

Algılanan ebeveynlik tutumlarının yetişkinlik dönemindeki yansımaları, kuşaklararası aktarım açısından da önemli bir çalışma konusudur. Bakermans-Kranenburg ve Van IJzendoorn (2019), ebeveynlik tutumlarının nesiller arası aktarımında rol oynayan mekanizmaları inceleyerek, olumsuz döngülerin kırılmasında erken müdahalenin önemini vurgulamışlardır. Bu bağlamda, yetişkinlerin kendi ebeveynlerinden algıladıkları tutumların farkında olmaları ve bunların mevcut psikolojik işlevselliklerini nasıl etkilediğini anlamaları, sağlıklı nesiller yetiştirmek açısından kritik öneme sahiptir (Belsky ve ark., 2020). Kültürel bağlamın ebeveynlik tutumları üzerindeki etkisi de göz ardı edilemez bir faktördür. Kağıtçıbaşı (2017), farklı kültürel ortamlarda ebeveynlik tutumlarının nasıl şekillendiğini ve bunun çocuk gelişimi üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Türkiye gibi geleneksel ve modern değerlerin bir arada var olduğu toplumlarda, ebeveynlik tutumlarının karmaşık yapısı ve bunun bireylerin psikolojik gelişimi üzerindeki etkileri özel bir önem taşımaktadır (Sümer ve Kağıtçıbaşı, 2010).

Toplumsal cinsiyet perspektifinden bakıldığında, ebeveynlik tutumlarının kadın ve erkek çocukları üzerindeki farklılaşan etkileri de önemli bir araştırma alanıdır (Leaper ve Farkas, 2015). Kültürel normlar ve toplumsal beklentiler, ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumlarını şekillendirmekte ve bu durum bireylerin psikolojik sağlık ve öz-şefkat kapasitelerinin gelişimini etkileyebilmektedir (Kağıtçıbaşı ve Ataca, 2015).

Günümüzde dijital teknolojilerin yaygın kullanımı ve değişen aile yapıları, ebeveynlik tutumlarının yeni boyutlarını gündeme getirmektedir (Sanders ve Turner, 2018). Bu değişimler, bireylerin psikolojik sağlık ve öz-şefkat geliştirme süreçlerini etkilemekte ve araştırmacıları

yeni paradigmlar geliştirmeye yöneltmektedir (Livingstone ve Third, 2017). Son yıllarda yapılan araştırmalar, bireylerin algıladıkları ebeveynlik tutumlarının, onların psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde uzun süreli etkilere sahip olduğunu göstermektedir (Ungar, 2015). Psikolojik sağlamlık, bireyin zorlu yaşam olayları karşısında uyum sağlama ve toparlanma kapasitesi olarak tanımlanmakta ve ruh sağlığının önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000). Algılanan ebeveynlik tutumları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki, özellikle stres yönetimi ve duygusal düzenleme becerileri açısından kritik bir öneme sahiptir (Southwick ve ark., 2016).

Öte yandan, ebeveynlerin tutum ve davranışlarından etkilendiği düşünölen öz-şefkat kavramı da son yıllarda psikoloji literatüründe giderek daha fazla ilgi görmektedir. Neff (2003) tarafından kavramsallaştırılan öz-şefkat, bireyin kendine karşı anlayışlı ve şefkatli bir tutum geliştirmesi, ortak insanlık deneyimini kabul etmesi ve bilinçli farkındalık (mindfulness) becerilerini içermektedir. Araştırmalar, öz-şefkatin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymakta ve bu kavramın psikolojik sağlamlık ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (MacBeth ve Gumley, 2012).

Ebeveynlik tutumlarının öz-şefkat gelişimi üzerindeki etkisi, son dönem araştırmalarda önemli bir çalışma alanı haline gelmiştir. Pepping ve arkadaşları (2015), erken dönem ebeveynlik deneyimlerinin bireylerin öz-şefkat kapasitelerinin gelişiminde belirleyici rol oynadığını ortaya koymuştur. Destekleyici ve duyarlı ebeveynlik tutumlarına maruz kalan bireylerin, yetişkinlik döneminde daha yüksek öz-şefkat düzeylerine sahip oldukları gözlemlenmiştir (Gilbert ve Procter, 2006).

Öz-şefkatin nörobiyolojik temelleri üzerine yapılan araştırmalar, bu kavramın stres tepkisi ve duygu düzenleme sistemleri üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır (Porges, 2017). Gilbert'in (2009) sosyal güvenlik sistemi teorisi, öz-şefkatin parasempatik sinir sistemi aktivasyonunu artırarak, sakinleşme ve güvenlik hissini desteklediğini göstermektedir. Bu bulgular, öz-şefkatin psikolojik sağlamlık üzerindeki olumlu etkilerinin biyolojik temellerini açıklamaktadır. Psikolojik sağlamlığın gelişimsel bir süreç olduğu ve yaşam boyu değişime açık olduğu görüşü, son yıllarda araştırmacılar tarafından yaygın olarak kabul edilmektedir (Rutter, 2012). Bu perspektif, erken dönem ebeveynlik deneyimlerinin olumsuz etkilerinin, sonraki yaşam dönemlerinde geliştirilen koruyucu faktörlerle dengelenebileceğini öne sürmektedir. Öz-şefkat, bu bağlamda önemli bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır (Neff ve Germer, 2017). Araştırmalar, yüksek öz-şefkat düzeyine sahip bireylerin stresli yaşam olaylarıyla daha etkili

başa çıkabildiklerini ve daha yüksek psikolojik sağlık gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Neff ve McGehee, 2010). Bu bağlamda, öz-şefkatin psikolojik sağlık için koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğü düşünülmektedir (Germer ve Neff, 2013).

Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu faktörlerin rolü, araştırmacılar tarafından yaygın olarak kabul edilmektedir. Masten (2014), psikolojik sağlamlığın gelişiminde ebeveyn desteği ve olumlu aile ilişkilerinin önemini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Werner ve Smith'in (2001) uzun süreli çalışmaları, destekleyici ebeveynlik tutumlarının risk altındaki çocukların psikolojik sağlık geliştirmelerinde kritik bir rol oynadığını göstermiştir.

Ebeveynlik tutumları, psikolojik sağlık ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi, ruh sağlığı alanında koruyucu ve önleyici müdahalelerin geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Coatsworth ve ark., 2015). Özellikle modern toplumların getirdiği yeni stres faktörleri ve yaşam zorlukları karşısında, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artıracak faktörlerin belirlenmesi kritik bir araştırma alanı haline gelmiştir (Southwick ve ark., 2014).

Ekonomik zorluklar, göç, pandemi gibi toplumsal kriz dönemlerinde psikolojik sağlamlığın önemi daha da artmaktadır (Prime ve ark., 2020). Bu bağlamda, ebeveynlik tutumlarının ve öz-şefkatin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerinin anlaşılması, toplumsal düzeyde koruyucu ruh sağlığı politikalarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir (Walsh, 2016).

Tüm bu teorik çerçeve ve araştırma bulguları ışığında, yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlık ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu araştırma, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkileri kapsamlı bir şekilde incelemeyi ve literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlık düzeyleri ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlık ve öz şefkat düzeyi arasındaki anlamlı ilişkiler ile algılanan ebeveyn tutumlarının psikolojik sağlık ve öz şefkat düzeyini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bununla birlikte; ele alınan sosyodemografik değişkenler ile araştırmanın bağımlı değişkenleri olan algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlık ve öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığı ve

sosyodemografik değişkenler temelinde oluşturulan gruplar arasında algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri bakımından fark olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırmanın temel sorusu “Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen alt problemler aşağıda sıralanmıştır.

- a. Yetişkin bireylerde algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- b. Yetişkin bireylerin yaşı, kardeş ve samimi arkadaş sayısı ile bağımlı değişkenler (algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık, öz şefkat düzeyleri) arasında bir ilişki var mıdır?
- c. Kadın ve erkek yetişkinler algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- d. Kendini ie dönük olarak tanımlayanlar ile dışa dönük olarak tanımlayanlar algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- e. Eğitim düzeyi temelinde oluşturulan gruplar arasında bağımlı değişkenler (algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık, öz şefkat düzeyleri) bakımından anlamlı fark var mıdır?
- f. Yetişkinlerin annelerinin eğitim düzeyi temelinde oluşturulan gruplar arasında bağımlı değişkenler (algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık, öz şefkat düzeyleri) bakımından anlamlı fark var mıdır?
- g. Yetişkinlerin babalarının eğitim düzeyi temelinde oluşturulan gruplar arasında bağımlı değişkenler (algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık, öz şefkat düzeyleri) bakımından anlamlı fark var mıdır?
- h. Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık düzeyini yordamakta mıdır?
- i. Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumları, öz şefkat düzeyini yordamakta mıdır?

Araştırmanın nemi

Bu araştırma, yetişkin bireylerde algılanan ebeveyn tutumları ile psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemesi bakımından önem arz etmektedir. Ebeveyn tutumlarının bireylerin yaşamları üzerindeki uzun süreli etkileri düşünüldüğünde, bu tutumların yetişkinlik dönemindeki psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri ile ilişkisinin anlaşılması,

ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara önemli bilgiler sağlayacaktır. Özellikle koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin planlanmasında ve ebeveynlik eğitim programlarının geliştirilmesinde, bu araştırmanın sonuçlarından yararlanılabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, psikolojik danışmanlık ve psikoterapi süreçlerinde, danışanların geçmiş yaşantılarının ve ebeveyn tutumlarının etkilerinin anlaşılması açısından klinisyenlere yol gösterici olacaktır. Literatürde bu üç değişkenin bir arada incelendiği sınırlı sayıda çalışma bulunması nedeniyle, araştırma sonuçlarının alana zgn katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın verileri evrimii ortamda toplanmış olup, bu durum bazı sınırlılıkları beraberinde getirmiştir. Öncelikle, rneklem okuryazar, internet erişimi olan ve diğital araçları kullanabilen bireylerle sınırlı kalmıştır. Araştırmada kullanılan lme araçlarının öz bildirime dayalı olması, katılımcıların sosyal istenirlik etkisiyle yanıt verme olasılığını ortaya çıkarmaktadır. Ebeveyn tutumlarına ilişkin verilerin katılımcıların geçmişe dönük değerlendirmelerine dayanması, bellek yanılsamaları ve öznel algılar nedeniyle gerçek ebeveyn tutumlarından farklılık gösterebilir. Çevrimiçi veri toplama sürecinde katılımcıların lcekleri doldururken içinde bulundukları ortam ve koşullar kontrol edilememiştir. Örneklem seçiminde kullanılan uygun örnekleme yöntemi nedeniyle, araştırma sonuçlarının tüm yetişkin popülasyonuna genellenmesi konusunda ihtiyatlı davranılmalıdır. Her ne kadar evrimii veri toplama yöntemi maliyet ve zaman açısından avantaj sağlasa da yüz yüze etkileşimin sağlayabileceği bazı nitel gözlemlerden mahrum kalmıştır.

BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

1.1. Ebeveyn Tutumları

1.1.1. Tutum Kavramı ve Ebeveyn Tutumu

Tutum, bireyin belirli bir nesne, durum veya kişiye yönelik geliştirdiği, davranışlarını yönlendiren ve görece kalıcı olan duygu, düşünce ve davranış eğilimleri bütünü olarak tanımlanmaktadır (Allport, 1935). Ebeveynlik tutumu ise, anne-babaların çocuk yetiştirme sürecinde benimsedikleri davranış kalıpları, inanç sistemleri ve etkileşim biçimlerini kapsayan karmaşık bir yapıyı ifade etmektedir. Bu tutumlar, kültürel değerler, sosyoekonomik koşullar, ebeveynlerin kendi yetiştirilme tarzları ve kişilik özellikleri gibi çeşitli faktörlerden etkilenen dinamik bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Darling ve Steinberg, 1993).

Ebeveynlik tutumları, çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarına yanıt verme biçimini, disiplin yöntemlerini, duygusal bağ kurma şeklini ve aile içi iletişimin niteliğini belirleyen temel unsurlardır. Anne-babaların çocuklarına yönelik sergiledikleri davranışsal, duygusal ve bilişsel yönelimlerin tamamını kapsayan kavram olan ebeveyn tutumlarını Baumrind'in (1971) klasik sınıflandırmasında demokratik/yetkili, otoriter, izin verici ve ihmalkâr olmak üzere dört temel kategoride incelenmektedir.

Demokratik/yetkili tutum, yüksek düzeyde kabul ve kontrol içeren, çocuğun özerkliğine saygı gösteren, açık iletişimi destekleyen ve mantıklı sınırlar koyan bir yaklaşımı temsil etmektedir. Otoriter tutum, katı kurallar ve itaat beklentisi ile karakterize olan, düşük kabul ve yüksek kontrol içeren bir yapıya sahiptir. İzin verici tutum, yüksek kabul ancak düşük kontrol içeren, çocuğun isteklerine aşırı hoşgörü gösteren bir yaklaşımı yansıtırken, ihmalkâr tutum ise hem kabul hem de kontrol düzeyinin düşük olduğu, çocuğun temel ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığı bir ebeveynlik tarzını ifade etmektedir (Maccoby ve Mart, 1983).

Güncel araştırmalar, ebeveyn tutumlarının kültürel bağlama göre farklılık gösterebileceğini ve tek bir "ideal" ebeveynlik tarzından söz edilemeyeceğini vurgulamaktadır (Bornstein, 2012). Ebeveyn tutumlarının oluşmasında, anne-babaların kendi çocukluk deneyimleri, psikolojik durumları, sosyal destek sistemleri ve aile içi ilişki dinamikleri önemli rol oynamaktadır (Belsky, 1984). Modern ebeveynlik yaklaşımları, bu tutumların çocuğun gelişim dönemlerine ve bireysel özelliklerine göre esnek bir şekilde uyarlanması gerektiğini savunmaktadır (Grusec ve Davidov, 2010).

1.1.2. Ebeveyn Tutumlarının Bireyler Üzerindeki Etkisi

Ebeveyn tutumlarının bireylerin gelişimi üzerindeki etkileri, yaşamın ilk yıllarından başlayarak yetişkinlik dönemine kadar uzanan kapsamlı bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle duygusal ve sosyal gelişim alanında, ebeveyn tutumlarının belirleyici rolü birçok araştırma tarafından desteklenmektedir. Demokratik/yetkili ebeveyn tutumuna maruz kalan bireylerde yüksek öz güven, sağlıklı öz saygı gelişimi ve güvenli bağlanma stillerinin olduğu gözlemlenmiştir (Morris vd., 2017; Karavasilis vd., 2003). Bu bireyler, duygusal düzenleme becerilerinde ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı bir profil çizmektedir (Thompson, 2014).

Buna karşılık, otoriter ebeveyn tutumunun hâkim olduğu aile ortamlarında yetişen bireylerde düşük öz güven, yüksek kaygı düzeyleri ve saldırgan davranış örüntüleri daha sık görülmektedir (Wood vd., 2003; Chang vd., 2003). Bu bireylerin sosyal ilişkilerinde güçlükler yaşadıkları ve kaygılı/kaçınan bağlanma stilleri geliştirdikleri araştırmalarla ortaya konmuştur (Pinquart, 2017; Brumariu ve Kerns, 2010).

Bilişsel gelişim ve akademik başarı açısından değerlendirildiğinde, demokratik tutumun olumlu etkileri öne çıkmaktadır. Bu tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarında yüksek akademik motivasyon, gelişmiş problem çözme becerileri ve yaratıcı düşünme kapasitesi gözlemlenmektedir (Steinberg vd., 1992; Baumrind, 1991). Özellikle öz-düzenleme becerilerinin gelişiminde demokratik tutumun olumlu etkisi dikkat çekmektedir (Bernier vd., 2010). Öte yandan, ihmalkâr ve izin verici tutumların hâkim olduğu ortamlarda yetişen bireylerde akademik başarının düşük olduğu, öz-düzenleme becerilerinde yetersizlikler ve motivasyon sorunları yaşandığı belirlenmiştir (Pinquart, 2016; Moilanen vd., 2015).

Kişilik gelişimi üzerindeki uzun vadeli etkilere bakıldığında, demokratik ebeveyn tutumunun duygusal zekâ, öz-yeterlik inançları ve sağlıklı kimlik gelişimi üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmektedir (Alegre, 2011; Bandura, 1997). Bu bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir (Masten ve Palmer, 2019). Otoriter ve ihmalkâr tutumların ise düşük benlik saygısı, yüksek depresyon ve anksiyete riski ile ilişkili olduğu, ayrıca kişilerarası ilişkilerde güven sorunlarına yol açtığı belirlenmiştir (Milevsky vd., 2007; McLeod vd., 2007).

Son yıllarda yapılan nörobiyolojik araştırmalar, ebeveyn tutumlarının beyin gelişimi üzerindeki etkilerini de ortaya koymaktadır. Ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesinin, stres tepki sistemlerinin gelişimi, duygu düzenleme ile ilgili beyin bölgelerinin olgunlaşması ve nöroendokrin sistemlerin düzenlenmesi üzerinde önemli etkileri olduğu gösterilmiştir (Lupien vd., 2009; Tottenham, 2020; Essex vd., 2011).

1.1.3. Kuramsal Yaklaşımlar

Ebeveynlik tutumlarını açıklamaya yönelik geliştirilen kuramsal yaklaşımlar, farklı teorik çerçevelerden bu karmaşık yapıyı anlamlandırmaya çalışmaktadır. Bu yaklaşımların en önemlilerinden biri, John Bowlby'nin Bağlanma Kuramı'dır. Bowlby (1969), bebeklik döneminde birincil bakım veren ile kurulan duygusal bağın, bireyin yaşamı boyunca sürececek olan ilişki örüntülerini ve duygusal düzenleme kapasitesini şekillendirdiğini öne sürmüştür. Bowlby'nin bağlanma teorisi, ebeveynlik tutumlarının kuşaklararası aktarımını açıklamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu kuramı deneysel çalışmalarla destekleyen Ainsworth ve arkadaşları (1978), "Yabancı Ortam" deneyi ile farklı bağlanma stillerini tanımlamış ve ebeveyn duyarlılığının güvenli bağlanmanın gelişimindeki kritik rolünü ortaya koymuştur.

Diana Baumrind'in (1966, 1971) ebeveynlik stilleri üzerine yaptığı çalışmalar, ebeveynlik tutumlarının sınıflandırılmasında temel bir çerçeve oluşturmuştur. Baumrind'in çalışmaları, ebeveyn kontrolü ve duyarlılık boyutlarını temel alarak demokratik, otoriter ve izin verici ebeveynlik stillerini tanımlamıştır. Daha sonra Maccoby ve Martin (1983), bu sınıflandırmaya ihmalkâr ebeveynlik stilini de ekleyerek modeli genişletmiştir.

Sosyal Öğrenme Kuramı perspektifinden Bandura (1977), ebeveynlerin çocuklar için temel rol modeller olduğunu ve çocukların gözlem yoluyla öğrenme süreçlerini vurgulamıştır. Bu yaklaşım, ebeveynlik tutumlarının nesiller arası aktarımını açıklamada önemli bir teorik zemin oluşturmaktadır. Patterson'ın (1982) Zorlayıcı Aile Süreci modeli ise, olumsuz ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin nasıl bir kısır döngü yaratabileceğini açıklamaktadır. Bandura'nın (1977) sosyal öğrenme kuramı perspektifinden ebeveynlik tutumları, model alma ve gözlemsel öğrenme süreçleri üzerinden açıklanmaktadır. Bandura'ya göre, çocuklar ebeveynlerinin davranışlarını gözlemleyerek ve taklit ederek öğrenirler. Patterson (2016), ebeveynlerin tutum ve davranışlarının çocuklar tarafından içselleştirildiğini ve bu içselleştirme sürecinin gelecekteki ebeveynlik tutumlarını şekillendirdiğini vurgulamaktadır.

Bronfenbrenner'in (1979) Ekolojik Sistemler Kuramı, ebeveynlik tutumlarının geniş bir sosyal ve kültürel bağlam içinde şekillendiğini öne sürmektedir. Bu yaklaşım, ebeveynlik pratiklerinin mikrosistem (aile), mezosistem (okul-aile ilişkileri), ekzosistem (toplumsal kurumlar) ve makrosistem (kültürel değerler) düzeylerindeki etkileşimlerden nasıl etkilendiğini açıklamaktadır. Belsky'nin (1984) Ebeveynlik Süreç Modeli de bu ekolojik yaklaşımı destekleyerek, ebeveynlik tutumlarının çoklu belirleyicilerini sistematik bir şekilde ele almıştır. Öte yandan, Rosa ve Tudge (2013), mikrosistemden makrosisteme kadar uzanan farklı düzeylerdeki faktörlerin ebeveynlik tutumları üzerindeki etkilerini incelemiş; kültürel değerler, sosyoekonomik koşullar ve toplumsal normlar gibi makrosistem faktörlerinin ebeveynlik tutumlarının şekillenmesindeki rolüne işaret etmiştir.

Öz-belirleme Kuramı çerçevesinde Deci ve Ryan (2000), ebeveynlik tutumlarının çocuğun temel psikolojik ihtiyaçları olan özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılanmasındaki rolünü incelemiştir. Bu yaklaşıma göre, demokratik ebeveynlik tutumu bu temel ihtiyaçların optimal düzeyde karşılanmasını sağlarken, diğer ebeveynlik stilleri bu ihtiyaçların karşılanmasını engelleyebilmektedir. Kuram, ebeveynlik tutumlarını özerklik desteği, yapı ve ilişkisellik boyutları üzerinden değerlendirmektedir. Joussemet ve arkadaşları (2008), özerklik destekleyici ebeveynlik tutumlarının çocukların içsel motivasyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymuştur. Grolnick (2009), ebeveynlerin özerklik destekleyici tutumlarının çocukların öz-düzenleme becerilerinin gelişimindeki rolünü vurgulamaktadır.

Minuchin'in (1974) geliştirdiği yapısal aile sistemleri teorisi, ebeveynlik tutumlarını aile sisteminin bütünü içinde değerlendirmektedir. Nichols ve Davis (2020), aile sistemindeki sınırların, hiyerarşinin ve alt sistemlerin ebeveynlik tutumlarının şekillenmesindeki rolünü vurgulamaktadır. Aile sistemindeki dengeler ve roller, ebeveynlik tutumlarının belirlenmesinde önemli faktörler olarak görülmektedir.

Beck'in bilişsel teorisi temelinde gelişen ebeveynlik modelleri, ebeveynlerin çocuk yetiştirmeye ilişkin şemalarının ve otomatik düşüncelerinin ebeveynlik tutumlarını nasıl etkilediğini açıklamaktadır. Sanders ve Turner (2018), ebeveynlerin bilişsel yapılarının ve yorumlama biçimlerinin, çocuklarına yönelik tutum ve davranışlarını şekillendirdiğini belirtmektedir. Main ve arkadaşları (2011), Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (Adult Attachment Interview) çalışmalarında, ebeveynlerin kendi bağlanma deneyimlerinin çocuklarına yönelik

tutumlarını etkilediğini ortaya koymuştur. Fonagy ve Target (2005), zihinselleştirme kapasitesinin ebeveynlik tutumlarının kuşaklararası aktarımında aracı rol oynadığını belirtmektedir.

Modern psikanalitik teoriler, ebeveynlik tutumlarının bilinçdışı süreçlerle olan ilişkisini incelemektedir. Fraiberg ve arkadaşlarının (1975) "beşikteki hayaletler" kavramı, ebeveynlerin kendi çocukluk deneyimlerinin ve çözülmemiş çatışmalarının ebeveynlik tutumlarına etkisini açıklamaktadır. Slade (2005), ebeveynsel yansıtıcı işlevselliğin (parental reflective functioning) ebeveynlik tutumlarının gelişimindeki rolünü vurgulamaktadır.

Gelişimsel yaklaşım, ebeveynlik tutumlarının çocuğun gelişim dönemlerine göre ayarlanması gerektiğini vurgulamaktadır. Collins ve Laursen (2004), ebeveynlik tutumlarının çocuğun yaşına ve gelişimsel ihtiyaçlarına göre esneklik göstermesi gerektiğini belirtmektedir. Gelişimsel hassasiyet (developmental sensitivity) kavramı, ebeveynlik tutumlarının çocuğun gelişim düzeyine uygun olarak ayarlanmasının önemini vurgulamaktadır.

Kültürel psikoloji yaklaşımı, ebeveynlik tutumlarının kültürel bağlam içinde anlaşılması gerektiğini vurgulamaktadır. Kağıtçıbaşı'nın (2017) "Aile, Benlik ve İnsan Gelişimi" teorisi, farklı kültürel bağlamlarda ebeveynlik tutumlarının nasıl şekillendiğini açıklamaktadır. Markus ve Kitayama (2010), bireyci ve toplulukçu kültürlerde ebeveynlik tutumlarının farklılaşmasını ve bu farklılaşmanın benlik gelişimi üzerindeki etkilerini incelemiştir.

Sosyal-duygusal öğrenme perspektifi, ebeveynlik tutumlarının çocukların duygusal yetkinlik gelişimindeki rolünü incelemektedir. Eisenberg ve arkadaşları (2015), ebeveynlerin duygu sosyalleştirme pratiklerinin çocukların duygusal gelişimi üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Morris ve arkadaşları (2017), ebeveynlik tutumlarının çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişimindeki rolünü üçlü model çerçevesinde açıklamaktadır.

Pozitif psikoloji yaklaşımı, ebeveynlik tutumlarının güçlü yönler ve olumlu gelişim üzerindeki etkilerine odaklanmaktadır. Waters ve Sun (2016), güçlü yönlerle dayalı ebeveynlik yaklaşımının çocukların psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş düzeyleri üzerindeki olumlu etkilerini incelemiştir. Seligman ve arkadaşları (2009), olumlu ebeveynlik pratiklerinin çocukların karakteristik güçlerinin gelişimindeki rolünü vurgulamaktadır.

Bağlamsal yaklaşım, ebeveynlik tutumlarının sosyal, ekonomik ve tarihsel bağlam içinde değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. McLoyd (2006), sosyoekonomik koşulların ebeveynlik tutumları üzerindeki etkilerini ve bu etkilerin çocuk gelişimi üzerindeki yansımalarını incelemiştir. Garcia Coll ve arkadaşları (1996), azınlık gruplarında ebeveynlik tutumlarının şekillenmesinde rol oynayan bağlamsal faktörleri bütüncü bir model çerçevesinde açıklamaktadır.

Gelişimsel psikopatoloji perspektifi, ebeveynlik tutumlarının uyumlu ve uyumsuz gelişim yörüngeleri üzerindeki etkilerini incelemektedir. Cicchetti ve Toth (2009), ebeveynlik tutumlarının risk ve koruyucu faktörler bağlamında değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Masten ve Cicchetti (2016), ebeveynlik tutumlarının çocukların psikopatoloji geliştirme riskini etkilediğini ve psikolojik sağlamlığın gelişiminde rolü olduğuna işaret etmektedir.

Modern nörobiyolojik araştırmalar, ebeveynlik tutumlarının beyin gelişimi ve nörobiyolojik sistemler üzerindeki etkilerini incelemektedir. Siegel ve Bryson (2020), ebeveyn-çocuk ilişkisinin beyin gelişimi üzerindeki etkilerini "bütünleştirici ebeveynlik" (integrative parenting) kavramı çerçevesinde açıklamaktadır. Meaney (2010), erken dönem ebeveynlik deneyimlerinin epigenetik değişiklikler üzerindeki etkilerini ve bu değişikliklerin kuşaklararası aktarımını araştırmıştır.

Fonagy ve Target'in (2002) geliştirdiği mentalizasyon teorisi, ebeveynlik tutumlarını zihinselleştirme kapasitesi çerçevesinde ele almaktadır. Sharp ve Fonagy (2008), ebeveynlerin mentalizasyon kapasitesinin çocuklarının sosyal-bilişsel gelişimi üzerindeki etkilerini belirtmektedir. Allen ve arkadaşları (2008), ebeveynlerin yansıtıcı işlevsellik düzeylerinin güvenli bağlanma ve duygu düzenleme becerilerinin gelişimindeki rolünü vurgulamaktadır.

Young'ın (2003) şema teorisi, ebeveynlik tutumlarının erken dönem uyumsuz şemaların gelişimindeki rolünü açıklamaktadır. Louis ve Louis (2015) de ebeveynlik tutumlarının çocuklarda şema oluşumu üzerindeki etkilerine ve bu şemaların yetişkinlik dönemindeki yansımalarına vurgu yapmaktadır. Sheffield ve arkadaşları (2006) da ebeveynlik stillerinin şema alanları ile ilişkili olduğunu belirtmiştir ve bunların kuşaklararası aktarımına işaret etmektedir.

Gottman'ın (1997) duygu koçluğu yaklaşımı, ebeveynlik tutumlarının duygusal yetkinlik gelişimindeki rolünü vurgulamaktadır. Eisenberg ve Cumberland (1998), ebeveynlerin duygu sosyalleştirme pratiklerinin çocukların duygusal ve sosyal gelişimi üzerinde etkili olduğunu vurgulamaktadır. Denham ve arkadaşları (2012) da yaptıkları çalışmada ebeveynlerin duygu sosyalleştirme stillerinin çocukların duygusal zekâ gelişimi üzerindeki etkilerini göstermiştir.

Darling ve Steinberg (1993) tarafından geliştirilen çift süreç modeli, ebeveynlik stillerinin ve ebeveynlik pratiklerinin farklı gelişimsel sonuçlar üzerindeki etkilerini açıklamaktadır. Pomerantz ve Thompson (2008), ebeveynlik tutumlarının akademik başarı ve motivasyon üzerindeki etkilerini bu model çerçevesinde incelemiş ve göstermişlerdir. Grusec ve Davidov (2010), ebeveynlik alanlarının farklı sosyalleşme süreçleri üzerinde etkili olduğunu bulgulamıştır.

Belsky'nin (1984) ebeveynlik yeterlilik modeli, ebeveynlik tutumlarının belirleyicilerini çok boyutlu bir perspektiften ele almaktadır. Jones ve Prinz (2005), ebeveynlik öz-yeterliğinin ebeveynlik tutumları ve çocuk gelişimi üzerinde etkisini göstermiştir. Coleman ve Karraker (2003) da yaptıkları çalışmada ebeveynlik öz-yeterliğinin gelişimsel sonuçlarla ilişkisini ortaya koymuştur.

Farklı kuramsal yaklaşımların bütünleştirilmesi, ebeveynlik tutumlarının daha kapsamlı anlaşılmasını sağlamaktadır. Power ve arkadaşları (2013), ebeveynlik tutumlarının çok boyutlu doğasını ve farklı teorik perspektiflerin katkılarını vurgulamaktadır. Bornstein (2016), ebeveynlik tutumlarının kültürel, gelişimsel ve bireysel farklılıklar bağlamında değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedir.

1.1.4. Ebeveyn Tutumları ile İlgili Araştırma Bulguları

Ebeveyn tutumları üzerine yapılan araştırmalar, bu tutumların çocukların ve yetişkinlerin psikososyal gelişimi üzerindeki kapsamlı etkilerini ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları, farklı ebeveynlik stillerinin kısa ve uzun vadeli sonuçlarını çeşitli boyutlarıyla ele almaktadır.

Demokratik ebeveynlik tutumu ile ilgili araştırmalar, bu tutumun olumlu gelişimsel sonuçlarla ilişkili olduğunu tutarlı bir şekilde göstermektedir. Steinberg ve arkadaşları (2006), demokratik ebeveynlik stiline maruz kalan ergenlerin daha yüksek akademik başarı, daha iyi

psikososyal uyum ve daha düşük davranış problemleri gösterdiklerini belirlemiştir. Benzer şekilde, Pinquart (2017) tarafından yapılan meta-analiz çalışması, demokratik ebeveynlik tutumunun çocuklarda öz-düzenleme becerilerinin gelişimi, yüksek öz-saygı ve daha düşük depresyon düzeyleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Otoriter ebeveynlik tutumu üzerine yapılan araştırmalar, bu tutumun olumsuz gelişimsel sonuçlarla ilişkisini vurgulamaktadır. Cui ve arkadaşları (2014), otoriter ebeveynlik stilinin ergenlerde yüksek kaygı düzeyleri, düşük öz-güven ve sosyal beceri eksiklikleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, Wang ve arkadaşları (2017), otoriter ebeveynlik algısının yetişkinlik döneminde depresyon ve anksiyete bozuklukları riskini artırdığını belirlemiştir.

İzin verici ebeveynlik tutumu ile ilgili araştırmalar, bu tutumun karışık sonuçlarını ortaya koymaktadır. Baumrind ve arkadaşları (2010), izin verici ebeveynlik stilinin çocuklarda düşük öz-düzenleme becerileri ve davranış problemleri ile ilişkili olabileceğini, ancak bazı kültürel bağlamlarda farklı sonuçlar doğurabileceğini belirtmiştir.

Kültürlerarası araştırmalar, ebeveynlik tutumlarının etkilerinin kültürel bağlama göre değişebileceğini göstermektedir. Chao (2001), Asya kültürlerinde otoriter ebeveynlik stilinin Batı kültürlerindeki farklı sonuçlar doğurabileceğini ve bazı durumlarda olumlu gelişimsel çıktılarla ilişkili olabileceğini belirlemiştir. Kağıtçıbaşı (2005), Türkiye gibi toplulukçu kültürlerde, kontrol ve sıcaklığın bir arada bulunduğu ebeveynlik stilinin daha yaygın ve uyumlu olabileceğini vurgulamıştır.

Boylamsal araştırmalar, ebeveynlik tutumlarının uzun vadeli etkilerini ortaya koymaktadır. Flouri ve arkadaşları (2015), olumlu ebeveynlik deneyimlerinin yetişkinlik döneminde daha iyi ruh sağlığı, daha yüksek yaşam doyumu ve daha başarılı kişilerarası ilişkilerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Raby ve arkadaşları (2015), erken dönem ebeveynlik deneyimlerinin, yetişkinlik dönemindeki romantik ilişki kalitesini ve ebeveynlik davranışlarını etkilediğini belirlemiştir.

Nörobiyolojik araştırmalar, ebeveynlik tutumlarının beyin gelişimi üzerindeki etkilerini incelemektedir. Luby ve arkadaşları (2012), destekleyici ebeveynlik tutumlarının çocuklarda hipokampus gelişimini olumlu yönde etkilediğini ve strese karşı direnci artırdığını göstermiştir. Öte yandan, olumsuz ebeveynlik deneyimlerinin stres tepki sistemlerinin gelişimini olumsuz etkileyebileceği belirlenmiştir.

Müdahale çalışmaları, ebeveynlik tutumlarının değiştirilebilir olduğunu ve ebeveyn eğitim programlarının etkili olabileceğini göstermektedir. Sanders (2008), olumlu ebeveynlik programlarının hem ebeveyn davranışlarını hem de çocuk gelişim sonuçlarını iyileştirebildiğini ortaya koymuştur.

1.2. Psikolojik Sağlamlık

1.2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Masten ve Coatsworth (1998), psikolojik sağlamlığı "gelişimi tehdit eden zorlu yaşam koşullarına rağmen başarılı bir uyum gösterme süreci" olarak kavramsallaştırmıştır. Bu kavram, sadece olumsuz yaşam olaylarından sonra eski haline dönme yeteneğini değil, aynı zamanda bu deneyimlerden öğrenme ve kişisel gelişim sağlama kapasitesini de içermektedir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları önemli stres kaynakları, travmatik yaşantılar ve zorluklar karşısında uyum sağlama ve bu durumlardan güçlenerek çıkma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır.

Psikolojik sağlamlık araştırmalarının öncülerinden Werner ve Smith (1992), Hawaii'de gerçekleştirdikleri boylamsal çalışmada, yüksek risk altındaki çocukların önemli bir kısmının, tüm olumsuz koşullara rağmen sağlıklı yetişkinler haline geldiklerini gözlemlemişlerdir. Bu çalışma, psikolojik sağlamlığın gelişiminde rol oynayan koruyucu faktörlerin anlaşılmasına önemli katkılar sağlamıştır. Garnezy (1991), psikolojik sağlamlığın tek bir kişilik özelliği olmaktan ziyade, bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan dinamik bir süreç olduğunu vurgulamaktadır.

Luthar ve Cicchetti (2000), psikolojik sağlamlığın iki temel bileşeni olduğunu belirtmektedir: önemli bir tehdit ya da ciddi zorlukların varlığı ve bu zorluklara rağmen olumlu uyum gösterme. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık kavramı, risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki karmaşık etkileşimleri içermektedir. Rutter (2006), psikolojik sağlamlığın gelişimsel bir süreç olduğunu ve yaşam boyunca değişebileceğini belirtmektedir.

Kültürlerarası araştırmalar, psikolojik sağlamlığın evrensel özelliklerinin yanı sıra kültüre özgü boyutlarının da olduğunu göstermektedir. Ungar (2008), farklı kültürlerde psikolojik sağlamlığın nasıl anlaşıldığını ve ifade edildiğini incelemiş, kültürel bağlamın psikolojik

sağlamlığın gelişiminde ve ifade edilişinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın değerlendirilmesinde kültürel duyarlılığın önemini vurgulamaktadır.

1.2.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Etmenler

Psikolojik sağlamlığı etkileyen etmenler, koruyucu faktörler ve risk faktörleri olmak üzere iki temel kategoride incelenmektedir. Masten ve Reed (2002), bu faktörlerin bireysel, ailesel ve çevresel düzeylerde etkileşim halinde olduğunu ve psikolojik sağlamlığın gelişiminde kompleks bir yapı oluşturduğunu belirtmektedir.

Bireysel düzeydeki koruyucu faktörler arasında yüksek öz-yeterlik inancı, etkili problem çözme becerileri, olumlu benlik algısı ve içsel kontrol odağı yer almaktadır. Werner (2000), özellikle mizaç özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini vurgulayarak, esnek ve uyumlu bir mizaca sahip bireylerin stresli yaşam olaylarıyla daha etkili başa çıkabildiklerini göstermiştir. Ayrıca, yüksek düzeyde öz-düzenleme becerisi ve duygusal zekâ, psikolojik sağlamlığı destekleyen önemli bireysel kaynaklardır.

Ailesel faktörler açısından bakıldığında, destekleyici ebeveyn-çocuk ilişkileri, güvenli bağlanma örüntüleri ve aile içi uyum, psikolojik sağlamlığın gelişiminde kritik rol oynamaktadır. Luthar (2006), aile içi iletişimin kalitesi ve ebeveynlerin tutarlı disiplin uygulamalarının, çocukların zorluklarla başa çıkma kapasitelerini güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Öte yandan, aile içi çatışmalar, tutarsız ebeveynlik uygulamaları ve ihmal gibi faktörler, psikolojik sağlamlığın gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Çevresel faktörler bağlamında, sosyal destek sistemlerinin varlığı, olumlu okul deneyimleri ve toplumsal kaynakların erişilebilirliği önem taşımaktadır. Ungar ve arkadaşları (2013), destekleyici öğretmenler, olumlu akran ilişkileri ve toplumsal katılım fırsatlarının, özellikle risk altındaki gençlerin psikolojik sağlamlıklarının gelişiminde koruyucu rol oynadığını belirtmektedir.

Sosyoekonomik koşullar da psikolojik sağlamlığı etkileyen önemli faktörlerden biridir. Garmezzy (1993), düşük sosyoekonomik düzeyin yarattığı kronik stres ve kaynak yetersizliğinin,

psikolojik sağlamliğın gelişimini zorlaştıracıebileceğini, ancak diğer koruyucu faktörlerin varlığının bu etkiyi dengeleyebileceğini vurgulamaktadır.

Kültürel bağlam ve toplumsal değerler de psikolojik sağlamliğın gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Theron ve Liebenberg (2015), farklı kültürlerde psikolojik sağlamliğı destekleyen faktörlerin değişebileceğini ve kültürel değerlerin koruyucu mekanizmalar olarak işlev görebileceğini belirtmektedir. Örneğin, bazı toplumlarda güçlü aile bağları ve toplumsal dayanışma, psikolojik sağlamliğı destekleyen önemli kültürel kaynaklar olarak öne çıkmaktadır.

Genetik ve nörobiyolojik faktörler de psikolojik sağlamliğın gelişiminde rol oynamaktadır. Feder ve arkadaşları (2009), stres tepki sistemlerinin düzenlenmesi ve nöral plastisitenin, psikolojik sağlamliğın biyolojik temellerini oluşturduğunu göstermiştir. Bu bulgular, psikolojik sağlamliğın hem genetik yatkınlıklar hem de çevresel etkileşimler sonucunda şekillendiğini desteklemektedir.

1.2.3. Kuramsal Yaklaşımlar

Psikolojik sağlamlık, bireylerin zorlu yaşam koşulları ve travmatik olaylar karşısında uyum sağlama ve toparlanma kapasitelerini ifade eden bir kavramdır. Bu kavramı açıklamak için çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu yaklaşımlar, psikolojik sağlamliğın bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle nasıl şekillendiğini anlamaya yönelik farklı perspektifler sunmaktadır.

Bronfenbrenner'in (1979) Ekolojik Sistemler Kuramı, psikolojik sağlamliğın bireyin çevresel bağlamıyla etkileşim içinde geliştiiğini vurgulamaktadır. Bu kurama göre, bireyin psikolojik sağlamliğı, mikrosistem (aile, arkadaşlar), mezosistem (okul-aile ilişkileri), ekzosistem (ebeveynlerin iş durumu) ve makrosistem (kültürel değerler) gibi farklı sistemlerin etkileşiminden etkilenmektedir. Örneğin, destekleyici bir aile ortamı ve olumlu akran ilişkileri, bireyin zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırabilmektedir (Ungar, 2011).

Rutter (1987), psikolojik sağlamliğı risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimi bağlamında ele almıştır. Risk faktörleri, bireyin gelişimini olumsuz etkileyebilecek stres kaynaklarıdır; koruyucu faktörler ise bu risklerin etkisini azaltan veya bireyin uyum kapasitesini artıran unsurlardır. Örneğin, güvenli bağlanma, yüksek öz-yeterlik ve sosyal destek, koruyucu faktörler arasında yer

alır. Rutter, psikolojik sağlamlığın statik bir özellik değil, dinamik bir süreç olduğunu vurgulamaktadır.

Cicchetti ve Rogosch (1997), psikolojik sağlamlığı gelişimsel psikopatoloji perspektifinden ele almışlardır. Bu yaklaşım, bireyin yaşam boyu gelişim sürecinde risk ve koruyucu faktörlerin nasıl etkileşimde bulunduğunu incelemektedir. Örneğin, ocukluk döneminde yaşanan travmaların etkisi, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde geliştirilen koruyucu faktörlerle dengelenebilmektedir. Bu perspektif, psikolojik sağlamlığın yaşam boyu değişime açık bir süreç olduğunu vurgulamaktadır.

Ungar (2013), psikolojik sağlamlığı sosyal ekolojik bir perspektiften ele almaktadır. Bu yaklaşım, bireyin psikolojik sağlamlığının yalnızca bireysel özelliklere değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel bağamlara da bağlı olduğunu savunmaktadır. Örneğin, toplumsal dayanışma ve kültürel değerler, bireyin zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırabilmektedir. Ungar, psikolojik sağlamlığın birey ve çevresi arasındaki karşılıklı etkileşimle şekillendiğini belirtmektedir.

Charney (2004), psikolojik sağlamlığın nörobiyolojik temellerini incelemiştir. Bu yaklaşım, stres tepki sistemlerinin düzenlenmesi, nöral plastisite ve genetik faktörlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini vurgular. Örneğin, stresle başa ıkmaada etkili olan beyin bölgelerinin (rneğin, prefrontal korteks) işlevselliği, bireyin psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyebilmektedir. Ayrıca, epigenetik araştırmalar, çevresel faktörlerin genetik ifadeyi nasıl şekillendirdiğini ve bu süreçlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır (Feder, Nestler ve Charney, 2009).

1.2.4. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Araştırma Bulguları

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalar, bu kavramın bireylerin yaşam boyu karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma kapasiteleri üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde ortaya koymaktadır. Araştırmalar, psikolojik sağlamlığın bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerle nasıl şekillendiğini ve bu faktörlerin bireylerin uyum süreçlerini nasıl etkilediğini incelemiştir.

Werner ve Smith (2001), Hawaii’de gerçekleştirdikleri boylamsal çalışmada, yüksek risk altındaki çocukların önemli bir kısmının, tüm olumsuz koşullara rağmen sağlıklı yetişkinler

haline geldiklerini gözlemlemişlerdir. Bu bireylerin yüksek öz-yeterlik inancı, olumlu benlik algısı ve etkili problem çözme becerileri gibi bireysel özelliklere sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, Masten (2001), psikolojik sağlamlığı "sıradan sihir" olarak tanımlamış ve bireylerin olağanüstü özelliklere sahip olmadan da zorluklarla başa çıkabileceğini vurgulamıştır.

Luthar ve Brown (2007), destekleyici ebeveyn-çocuk ilişkilerinin ve güvenli bağlanma örüntülerinin, çocukların psikolojik sağlamlıklarını artırdığını göstermiştir. Özellikle, tutarlı disiplin uygulamaları ve aile içi uyum, çocukların zorluklarla başa çıkma kapasitelerini güçlendiren önemli faktörlerdir. Öte yandan, aile içi çatışmalar ve ihmal gibi olumsuz faktörlerin, psikolojik sağlamlığın gelişimini engelleyebileceği belirtilmiştir.

Ungar ve arkadaşları (2013), sosyal destek sistemlerinin, olumlu okul deneyimlerinin ve toplumsal kaynakların erişilebilirliğinin, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırdığını ortaya koymuştur. Özellikle, destekleyici öğretmenler ve olumlu akran ilişkileri, risk altındaki bireylerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmede kritik bir rol oynamaktadır.

Kültürel bağlamın psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi, son yıllarda artan bir ilgi görmüştür. Theron ve Liebenberg (2015), farklı kültürlerde psikolojik sağlamlığı destekleyen faktörlerin değişebileceğini ve kültürel değerlerin koruyucu mekanizmalar olarak işlev görebileceğini belirtmiştir. Örneğin, Türkiye gibi kolektivist toplumlarda güçlü aile bağları ve toplumsal dayanışma, psikolojik sağlamlığı destekleyen önemli kaynaklar olarak öne çıkmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2007).

Luby ve arkadaşları (2012), destekleyici ebeveynlik tutumlarının çocuklarda hipokampus gelişimini olumlu yönde etkilediğini ve strese karşı direnci artırdığını göstermiştir. Ayrıca, stres tepki sistemlerinin düzenlenmesi ve nöral plastisitenin, psikolojik sağlamlığın biyolojik temellerini oluşturduğu belirlenmiştir (Feder, Nestler ve Charney, 2009).

1.2.5. Ebeveyn Tutumları ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Algılanan ebeveyn tutumu, bireyin çocukluk ve yetişkinlik döneminde anne-babasının kendisine yönelik davranış ve tutumlarını nasıl yorumladığı ve içselleştirdiği ile ilgili öznel değerlendirmelerini ifade etmektedir. Bu algılar, gerçek ebeveyn davranışlarından farklılık gösterebilmekte ve bireyin psikolojik gelişimi üzerinde önemli etkiler bırakmaktadır (Rohner ve

Khaleque, 2010). Özellikle psikolojik sağamlık ile olan ilişkisi, son yıllarda araştırmacıların yoğun ilgisini çeken bir alan haline gelmiştir.

Geriye yönelik çalışmalar, olumlu algılanan ebeveyn tutumlarının psikolojik sağamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Demokratik/yetkili ebeveynlik tutumunu deneyimlediğini algılayan bireylerin, stresli yaşam olaylarıyla daha etkili başa çıkabildikleri ve zorluklardan sonra daha hızlı toparlandıkları gözlemlenmiştir (Masten ve Palmer, 2019). Bu bireyler, güçlü bir öz-yeterlik inancı ve problem çözme becerileri geliştirmekte, bu da psikolojik sağamlıklarını desteklemektedir.

Öte yandan, otoriter veya ihmalkâr ebeveyn tutumlarına maruz kaldığını algılayan bireylerde, psikolojik sağamlığın gelişiminde önemli güçlükler yaşanabilmektedir. Bu algılar, bireyin stres yönetimi becerilerini, öz-güvenini ve sosyal destek arama davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Rutter, 2013). Ancak, bazı araştırmalar olumsuz ebeveyn tutumlarına rağmen yüksek psikolojik sağamlık geliştiren bireylerin varlığına da dikkat çekmektedir. Bu durum, psikolojik sağamlığın gelişiminde alternatif koruyucu faktörlerin (örneğin, destekleyici öğretmenler, akran ilişkileri veya kişisel özellikler) önemini vurgulamaktadır.

Algılanan ebeveyn tutumlarının psikolojik sağamlık üzerindeki etkisi, nörobiyolojik araştırmalarla da desteklenmektedir. Olumlu ebeveyn tutumlarının algılandığı ortamlarda büyüyen bireylerde, stres tepki sistemlerinin daha sağlıklı geliştiğı ve duygu düzenleme becerilerinin daha etkili olduğı gösterilmiştir (Cicchetti ve Curtis, 2015). Bu nörobiyolojik avantajlar, bireylerin yaşam boyunca karşılaşacakları zorluklarla başa çıkma kapasitelerini güçlendirmektedir.

Kültürlerarası çalışmalar, algılanan ebeveyn tutumları ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişkinin kültürel bağlama göre farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Örneğin, bazı kolektivist kültürlerde otoriter ebeveynlik tutumunun algılanması, Batı toplumlarında gözlemlenenenden daha farklı sonuçlar doğurabilmektedir (Ungar, 2013). Bu bulgular, ebeveyn tutumlarının algılanması ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişkinin kültürel normlar ve değerler çerçevesinde değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

1.3. Öz-Şefkat

1.3.1. Öz-Şefkat Kavramı

Öz-şefkat kavramının, Budist felsefeden modern psikolojiye aktarılan ve son yıllarda ruh sağlığı alanında önemli bir araştırma konusu haline gelen bir kavram olduğu görülmektedir. Neff (2003a), öz-şefkati "bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendisine yönelik anlayışlı ve şefkatli bir tutum geliştirmesi, yaşadığı deneyimleri insan olmanın ortak bir parçası olarak görmesi ve olumsuz duygu ve düşüncelerini dengeli bir bilinçlilik içinde ele alması" olarak tanımlamaktadır.

Neff (2003b), öz-şefkatin üç temel bileşenden oluştuğunu belirtmektedir: öz-sevecenlik (self-kindness), ortak insanlık deneyimi (common humanity) ve bilinçli farkındalık (mindfulness). Öz-sevecenlik, bireyin başarısızlık ve yetersizlik durumlarında kendisine yönelik sert öz-eleştiri yerine, anlayışlı ve destekleyici bir tutum geliştirmesini ifade eder. Ortak insanlık deneyimi, yaşanan zorlukların ve acıların sadece bireye özgü olmadığını, bunların insan olmanın ortak deneyimleri olduğunu kabul etmeyi içerir. Bilinçli farkındalık ise, olumsuz duygu ve düşünceleri aşırı özdeşleşme ya da kaçınma olmadan dengeli bir şekilde gözlemleyebilme kapasitesini temsil eder.

Gilbert (2009), öz-şefkatin evrimsel ve nörobiyolojik temellerini incelemiş ve bu kavramın tehdit sistemini (threat system) yatıştırırken, güvenlik ve bağlanma sistemini (soothing system) aktive ettiğini ortaya koymuştur. Bu perspektife göre öz-şefkat, bireyin kendisine yönelik geliştirdiği içsel bir güvenli bağlanma stili olarak değerlendirilebilir.

Öz-şefkat, öz-saygı kavramından farklılaşmaktadır. Neff ve Vonk (2009), öz-şefkatin öz-saygıya göre daha istikrarlı ve koşulsuz bir öz-değer duygusu sağladığını, narsisizm ve öz-odaklılık gibi olumsuz yan etkilere yol açmadığını göstermiştir. Öz-şefkat, bireyin kendisini diğerleriyle karşılaştırma ve sürekli başarı gösterme ihtiyacı olmadan, koşulsuz bir öz-kabul geliştirmesini sağlamaktadır.

Kültürel bağlamda öz-şefkat kavramı, farklı toplumlarda farklı şekillerde anlaşılabilir. Neff ve arkadaşları (2008), Doğu ve Batı kültürlerinde öz-şefkatin farklı tezahürlerini incelemiş ve kültürel değerlerin öz-şefkat düzeylerini etkileyebileceğini ortaya

koymuştur. Örneğin, kolektivist kültürlerde ortak insanlık deneyimi boyutunun daha belirgin olabileceği, bireyci kültürlerde ise öz-sevecenlik boyutunun ne çıkabileceği gözlemlenmiştir.

z-şefkatin gelişiminde erken dönem yaşantıların ve ebeveyn tutumlarının önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Pepping ve arkadaşları (2015), güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha yüksek öz-şefkat düzeylerine sahip olduğunu, ebeveynlerinden yeterli ilgi ve bakım alan bireylerin kendilerine karşı daha şefkatli bir tutum geliştirebildiklerini göstermiştir.

1.3.2. z-şefkati Etkileyen Etmenler

z-şefkatin gelişimini etkileyen faktörler, bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere çeşitli düzeylerde incelenmektedir. Germer ve Neff (2013), z-şefkatin doğuştan gelen bir özellik olmaktan ziyade, yaşam deneyimleri ve öğrenme süreçleri ile şekillenen bir kapasite olduğunu vurgulamaktadır.

Erken dönem yaşantılar ve ebeveynlik deneyimleri, öz-şefkatin gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Moreira ve arkadaşları (2015), ebeveynlerin duygusal duyarlılığı ve çocuklarına karşı şefkatli tutumlarının, çocukların öz-şefkat kapasitelerinin gelişimini doğrudan etkilediğini ortaya koymuştur. Özellikle güvenli bağlanma stilinin geliştiği aile ortamlarında büyüyen bireylerin, kendilerine karşı daha şefkatli bir tutum geliştirebildikleri gözlemlenmiştir.

Travmatik yaşantılar ve olumsuz çocukluk deneyimleri, öz-şefkatin gelişimini engelleyebilmektedir. Vettese ve arkadaşları (2011), çocukluk döneminde ihmal ve istismara maruz kalan bireylerin, yetişkinlik döneminde öz-şefkat geliştirmekte zorlandıklarını ve daha yüksek düzeyde öz-eleştiri eğilimi gösterdiklerini belirtmektedir. Ancak, terapötik müdahaleler ve destekleyici ilişkiler aracılığıyla bu örüntülerin değişebileceği de vurgulanmaktadır.

Kültürel değerler ve toplumsal normlar da öz-şefkatin gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Bireyci ve kolektivist kültürler arasında yapılan karşılaştırmalı çalışmalarda, Neff ve arkadaşları (2008), kültürel faktörlerin öz-şefkatin farklı boyutlarını etkileyebileceğini göstermiştir. Örneğin, mükemmeliyetçilik ve başarı odaklı kültürel değerlerin, öz-şefkatin gelişimini zorlaştırabileceği belirtilmektedir.

Sosyal destek sistemleri ve ilişkisel deneyimler de öz-şefkatin gelişiminde etkili olmaktadır. Allen ve Leary (2010), destekleyici sosyal ilişkilerin ve olumlu akran etkileşimlerinin, bireylerin kendilerine karşı daha anlayışlı ve şefkatli bir tutum geliştirmelerine yardımcı olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, terapötik ilişkiler ve mindfulness temelli müdahaleler de öz-şefkatin geliştirilmesinde etkili araçlar olarak kullanılmaktadır.

Kişilik özellikleri ve mizaç faktörleri de öz-şefkatin gelişimini etkileyebilmektedir. Neff ve McGehee (2010), nevroz düzeyi yüksek olan bireylerin öz-şefkat geliştirmekte daha fazla zorluk yaşayabileceklerini, ancak bu durumun değişmez olmadığını ve uygun müdahalelerle geliştirilebileceğini vurgulamaktadır.

Stres düzeyi ve yaşam olayları da öz-şefkatin gelişimini etkilemektedir. Terry ve Leary (2011), yüksek stres altındaki bireylerin öz-şefkat kapasitelerinin azalabileceğini, ancak öz-şefkatin aynı zamanda stresle başa çıkmada önemli bir kaynak olabileceğini belirtmektedir. Bu nedenle, stres yönetimi ve öz-şefkat arasındaki karşılıklı ilişkinin anlaşılması önem taşımaktadır.

1.3.3. Kuramsal Yaklaşımlar

Öz-şefkat kavramını açıklamaya yönelik geliştirilen kuramsal yaklaşımlar, bu yapının farklı boyutlarını ve gelişimsel süreçlerini ele almaktadır.

Öz-şefkat kavramının temelleri Budist psikolojiye dayanmaktadır. Neff (2003a), Budist felsefeden aldığı kavramları modern psikoloji perspektifiyle bütünleştirerek öz-şefkatin üç temel bileşenini tanımlamıştır: öz-sevecenlik, ortak insanlık deneyimi ve bilinçli farkındalık. Bu yaklaşım, acının evrensel doğasını kabul ederek, bireyin kendisine yönelik şefkatli bir tutum geliştirmesinin önemini vurgulamaktadır.

Gilbert (2009), öz-şefkati evrimsel ve nörobiyolojik temelde ele alan sosyal mentalizasyon teorisini geliştirmiştir. Bu yaklaşıma göre öz-şefkat, tehdit sistemini (threat system) yatıştırırken, güvenlik ve bağlanma sistemini (soothing system) aktive eden bir mekanizma olarak işlev görmektedir. Gilbert ve Procter (2006), öz-şefkatin gelişiminde erken dönem bağlanma deneyimlerinin ve sosyal güvenlik sisteminin rolünü vurgulamaktadır.

Mikulincer ve Shaver (2007), öz-şefkatin gelişimini bağlanma teorisi çerçevesinde incelemişlerdir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, içselleştirilmiş güvenli üs deneyimi sayesinde kendilerine karşı daha şefkatli bir tutum geliştirebildiklerini belirtmektedirler. Bu yaklaşım, erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkisinin öz-şefkat kapasitesinin gelişimindeki rolünü açıklamaktadır.

Berking ve Whitley (2014), öz-şefkati adaptif duygu düzenleme stratejileri bağlamında ele almışlardır. Bu model, öz-şefkatin olumsuz duyguları düzenlemede ve psikolojik esnekliği artırmada nasıl işlev gördüğünü açıklamaktadır. Öz-şefkat, duygu düzenleme süreçlerinde önemli bir içsel kaynak olarak görülmektedir.

Neff ve Costigan (2014), öz-şefkati pozitif psikoloji perspektifinden incelemişlerdir. Bu yaklaşım, öz-şefkatin psikolojik iyi oluş ve kişisel gelişim üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamakta ve öz-şefkatin geliştirilebilir bir kapasite olduğunu savunmaktadır.

1.3.4. Öz-Şefkat ile İlgili Araştırma Bulguları

Öz-şefkat üzerine yapılan araştırmalar, bu kavramın psikolojik sağlık ve iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerini tutarlı bir şekilde ortaya koymaktadır. MacBeth ve Gumley (2012) tarafından yapılan meta-analiz çalışması, öz-şefkatin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile negatif yönde güçlü bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur.

Ruh sağlığı alanında yapılan araştırmalar, öz-şefkatin koruyucu rolünü vurgulamaktadır. Krieger ve arkadaşları (2013), yüksek öz-şefkat düzeyine sahip bireylerin depresif belirtilerle daha etkili başa çıkabildiklerini ve daha hızlı iyileşme gösterdiklerini belirlemiştir. Ayrıca, Raes (2011) tarafından yapılan boylamsal çalışma, öz-şefkatin depresyon ve anksiyetenin gelişimini önleyici bir faktör olarak işlev gördüğünü göstermiştir.

Akademik ve mesleki performans açısından, öz-şefkatin önemli etkileri bulunmaktadır. Neff ve arkadaşları (2005), öz-şefkat düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik başarısızlık durumlarında daha yapıcı başa çıkma stratejileri kullandıklarını ve öğrenme motivasyonlarını daha iyi koruduklarını belirlemiştir. Breines ve Chen (2012), öz-şefkatli tutumun, başarısızlık sonrası öz-gelişim motivasyonunu artırdığını göstermiştir.

İlişkisel alanda yapılan araştırmalar, öz-şefkatin kişilerarası ilişkilerdeki rolünü ortaya koymaktadır. Yarnell ve Neff (2013), yüksek öz-şefkat düzeyine sahip bireylerin romantik ilişkilerinde daha yapıcı çatışma çözme becerileri gösterdiklerini ve daha yüksek ilişki doyumu yaşadıklarını belirlemiştir. Ayrıca, Baker ve McNulty (2011), öz-şefkatin ilişki problemlerini çözmede ve ilişki kalitesini artırmada önemli bir rol oynadığını göstermiştir.

Nörobilimsel araştırmalar, öz-şefkatin beyin yapıları ve işlevleri üzerindeki etkilerini incelemektedir. Longe ve arkadaşları (2010), fMRI çalışmalarında öz-şefkatli düşünmenin, prefrontal korteks aktivitesini artırdığını ve amigdala aktivitesini azalttığını göstermiştir. Bu bulgular, öz-şefkatin duygu düzenleme süreçlerindeki nöral mekanizmalarını aydınlatmaktadır.

Kültürlerarası araştırmalar, öz-şefkatin evrensel ve kültüre özgü yönlerini ortaya koymaktadır. Neff ve arkadaşları (2008), farklı kültürlerde öz-şefkat düzeylerini karşılaştırmış ve kültürel değerlerin öz-şefkatin ifade edilmesini etkileyebileceğini göstermiştir. Örneğin, Doğu Asya kültürlerinde öz-eleştirisinin daha yaygın olmasına rağmen, ortak insanlık deneyimi boyutunun daha güçlü olduğu bulunmuştur.

Müdahale çalışmaları, öz-şefkatin geliştirilebilir bir kapasite olduğunu göstermektedir. Mindful Self-Compassion (MSC) programının etkililiğini inceleyen Neff ve Germer (2013), sekiz haftalık müdahale sonrasında katılımcıların öz-şefkat düzeylerinde anlamlı artışlar olduğunu ve bu artışların uzun vadede korunduğunu belirlemiştir.

1.4. Ebeveyn Tutumları, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Şefkat İlişkisi

Algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat arasındaki karmaşık ilişkiler ağı, son yıllarda araştırmacıların önemli ilgi odağı haline gelmiştir. Bu üç değişken arasındaki etkileşimler, bireylerin psikolojik gelişimi ve uyumu açısından kritik öneme sahiptir.

Algılanan ebeveyn tutumları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, destekleyici ve demokratik ebeveynlik algısının psikolojik sağlamlığın gelişiminde olumlu rol oynadığını göstermektedir. Kararımak ve Güloğlu (2014), olumlu ebeveynlik deneyimlerinin, bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerini güçlendirdiğini ve psikolojik sağlamlık düzeylerini artırdığını ortaya koymuştur. Öte yandan, otoriter ve reddedici ebeveynlik algısının, psikolojik sağlamlığın gelişimini olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir.

Algılanan ebeveyn tutumları ve öz-şefkat arasındaki ilişki incelendiğinde, Pepping ve arkadaşları (2015), ebeveynlerinden kabul ve sıcaklık gören bireylerin daha yüksek öz-şefkat düzeylerine sahip olduklarını göstermiştir. Özellikle çocukluk döneminde deneyimlenen duygusal duyarlılık ve şefkatli ebeveynlik, bireylerin kendilerine karşı geliştirdikleri şefkatli tutumun temelini oluşturmaktadır. Neff ve McGehee (2010), aile içi uyum ve güvenli bağlanmanın öz-şefkatin gelişiminde kritik rol oynadığını vurgulamaktadır.

Psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat arasındaki ilişki, karşılıklı güçlendirici bir yapı sergilemektedir. Hayter ve Dorstyn (2014), öz-şefkatin psikolojik sağlamlığı destekleyen önemli bir içsel kaynak olduğunu ve stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmada koruyucu rol oynadığını belirlemiştir. Benzer şekilde, yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip bireylerin, zorlu yaşam deneyimleri karşısında kendilerine karşı daha şefkatli bir tutum geliştirebildikleri gözlemlenmiştir.

Bu üç değişken arasındaki etkileşimin gelişimsel süreçteki rolü önemlidir. Tedeschi ve Calhoun (2004), travmatik yaşam olayları sonrasında bile, olumlu ebeveynlik deneyimleri ve yüksek öz-şefkat düzeyinin, psikolojik sağlamlığın gelişimini desteklediğini ve travma sonrası büyümeyi kolaylaştırdığını belirtmektedir.

Kültürel bağlamda, bu üç değişken arasındaki ilişkiler farklılık gösterebilmektedir. Kağıtçıbaşı (2007), Türkiye gibi kolektivist kültürlerde aile bağlarının ve ebeveyn tutumlarının psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat üzerindeki etkisinin daha belirgin olabileceğini vurgulamaktadır. Kültürel değerler ve normlar, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır.

Müdahale programları açısından, bu üç değişken arasındaki ilişkilerin anlaşılması önem taşımaktadır. Gilbert (2009), şefkat odaklı terapinin, olumsuz ebeveynlik deneyimlerinin etkilerini iyileştirmede ve psikolojik sağlamlığı güçlendirmede etkili olabileceğini belirtmektedir. Benzer şekilde, ebeveynlik programları ve psikolojik sağlamlık müdahaleleri de öz-şefkatin gelişimini destekleyebilmektedir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan nicel bir çalışmadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok değişken arasındaki ilişkilerin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir. Bu model çerçevesinde, değişkenler arasındaki ilişkiler SPSS 29 paket programı aracılığıyla ve çeşitli istatistiksel analizler yoluyla incelenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye'de yaşayan 18 yaş üstü yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde, kolayda (uygun) örneklem seçme tekniği kullanılmıştır. Araştırmaya toplam 331 kişi katılmıştır. Katılımcıların araştırmaya gönüllü katılımı esas alınmış ve bilgilendirilmiş onam formu aracılığıyla onayları alınmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak online anket formu kullanılmıştır. Online anket formu dört bölümden oluşmaktadır: Demografik bilgi formu, kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları ölçeği, kısa psikolojik sağlamlık ölçeği ve öz-şefkat ölçeğidir.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan demografik bilgi formu, katılımcıların temel demografik özelliklerini ve sosyal yaşamlarına ilişkin bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Form, dokuz temel sorudan oluşmaktadır. Formun ilk bölümünde katılımcıların yaşı açık uçlu soru formatında sorulmuştur. Biyolojik cinsiyet sorusu için katılımcılara üç seçenek (kadın, erkek, belirtmek istemiyorum) sunulmuştur. Eğitim düzeyi sorusunda katılımcıların son mezun oldukları kurumu belirtmeleri istenmiş ve beş farklı eğitim seviyesi (ilköğretim, lise, ön lisans, lisans, yüksek lisans ve üzeri) seçenek olarak sunulmuştur. Ebeveynlerin eğitim düzeylerini belirlemeye yönelik sorularda, anne ve baba için ayrı ayrı olmak üzere altı farklı eğitim seviyesi (okur-yazar değil, ilköğretim, lise, ön lisans, lisans, yüksek lisans ve üzeri) seçenek olarak sunulmuştur. Bu sorular, aile eğitim düzeyinin katılımcılar üzerindeki

olası etkilerini değerlendirmek amacıyla forma eklenmiştir. Formda ayrıca, katılımcıların sosyoekonomik durumlarını değerlendirmek amacıyla hane gelir düzeyi açık uçlu soru formatında sorulmuştur. Sosyal ilişkileri ve aile yapısını anlamaya yönelik olarak kardeş sayısı (katılımcı hariç) ve samimi arkadaş sayısı da açık uçlu sorular şeklinde forma dahil edilmiştir. Son olarak, katılımcıların kişilik özelliklerine ilişkin genel bir değerlendirme yapabilmek amacıyla, kendilerini içe dönük veya dışa dönük olarak nasıl tanımladıkları sorulmuştur. Bu soru için iki seçenek (içe dönük, dışa dönük) sunulmuştur. Demografik bilgi formundaki tüm sorular, araştırmanın amaçları doğrultusunda belirlenmiş olup, katılımcıların sosyal, ekonomik ve kişisel özelliklerini kapsamlı bir şekilde değerlendirmeye olanak sağlayacak şekilde düzenlenmiştir.

2.3.2. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği

Algılanan ebeveyn tutumları ölçeği, bireylerin çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinin tutumlarını nasıl algıladıklarını değerlendiren önemli bir ölçektir.

Anketin içeriği, ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri tutumları ve davranışları sorgulamakta, bu sayede bireylerin geçmiş deneyimlerini yansıtmasına yardımcı olmaktadır.

Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları anketi, genellikle ebeveynlerin çocuklarına yönelik davranışlarını dört ana başlık altında toplar: otoriter, yetkin, izin verici ve ilgisiz tutumlar. Bu ölçekte, bireylerin ebeveynlerinin kendilerine karşı olan tutumlarını hatırlamaları ve bu tutumları değerlendirmeleri beklenmektedir.

Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları - Çocuk Formu (EMBU-C), bireylerin çocukluk döneminde anne-babalarının kendilerine yönelik tutum ve davranışlarını nasıl algıladıklarını değerlendirmek amacıyla Perris ve arkadaşları (1980) tarafından İsveç'te geliştirilmiştir. Orijinal form 81 maddeden oluşmaktadır ve daha sonra kısaltılarak 23 maddelik form elde edilmiştir. Ölçekte 17. madde ters puanlanmaktadır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Dirik ve arkadaşları (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında, ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları anne formu için 0.70-0.80, baba formu için 0.70-0.85 arasında bulunmuştur. Ayrıca yapı geçerliği faktör analizi ile doğrulanmıştır (Dirik vd., 2004).

EMBU-C, 4'lü Likert tipi (1: Hayır, hiçbir zaman - 4: Evet, çoğu zaman) bir ölçek olup, anne ve baba için ayrı ayrı değerlendirme yapılmaktadır. Ölçek, Duygusal Sıcaklık/Kabul (7 Madde), Aşırı Koruma/Kontrol (8 Madde) ve Reddedicilik (8 Madde) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Her alt boyut için ayrı puanlama yapılmakta ve yüksek puanlar alt boyutlara göre farklı anlamlar taşımaktadır. Duygusal Sıcaklık boyutunda yüksek puan olumlu ebeveyn tutumunu, Aşırı Koruma boyutunda yüksek puan aşırı koruyucu/müdahaleci tutumu ve Reddedicilik boyutunda yüksek puan olumsuz ebeveyn tutumunu göstermektedir (Arrindell vd., 1999).

Ölçek, yetişkinlere ve ergenlere bireysel veya grup olarak uygulanabilmektedir. Katılımcılardan çocukluk dönemindeki anne-baba tutumlarını hatırlamaları istenmekte ve ortalama uygulama süresi 15-20 dakika sürmektedir. Embu-C, ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesinde yaygın olarak kullanılan güvenilir ve geçerli bir ölçme aracıdır (Dirik vd., 2004).

2.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Bu ölçek, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma yeteneklerini ve zorlu zamanlardan sonra kendilerini toparlama becerilerini değerlendiren bir ölçektir. Bu ölçek, psikolojik sağlamlık kavramının çeşitli boyutlarını yansıtan maddeler içermektedir. Ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği, psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalarla desteklenmektedir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin stres, travma ve diğer olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkma yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, ölçek maddeleri, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma yeteneklerini ve bu durumların üstesinden gelme sürelerini ölçmektedir. Ölçeğin geçerliliği üzerine yapılan çalışmalar, farklı popülasyonlarda psikolojik sağlamlık ölçümünün önemini vurgulamaktadır. Örneğin, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CD-RISC), çeşitli sağlık durumu olan bireyler arasında yaygın olarak kullanılmakta ve bu ölçeğin puanları, sağlıklı bireylerle karşılaştırıldığında önemli farklılıklar göstermektedir (Wang vd., 2022).

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Brief Resilience Scale-BRS), bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek amacıyla Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunun psikometrik özelliklerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmalarda, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının .80 ile .91 arasında değiştiği ve ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda, ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .83, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .81 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi tek faktörlü yapısının Türk kültüründe de geçerli olduğunu göstermiştir.

KPSÖ, 6 maddeden oluşan 5'li Likert tipi (1: Hiç uygun değil - 5: Tamamen uygun) bir ölçme aracıdır. Ölçekte 2, 4 ve 6. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 6 ile 30 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek herhangi bir alt boyut içermemekte ve toplam puan üzerinden değerlendirme yapılmaktadır.

Ölçek, 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylere bireysel ya da grup olarak uygulanabilmektedir. Uygulama süresi ortalama 5 dakika olan ölçek, kolay uygulanabilir ve pratik bir ölçme aracı olma özelliği taşımaktadır. KPSÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen bulgular, ölçeğin Türk kültüründe bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

2.3.4. Öz-Şefkat Ölçeği

Öz şefkat ölçeği, bireylerin kendilerine karşı duydukları şefkat düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçek, bireylerin zorlu durumlarla başa çıkma stratejilerini ve kendilerine karşı olan tutumlarını değerlendiren maddeler içermektedir.

Öz-Şefkat Ölçeği, bireylerin öz-şefkat düzeylerini ölçmek amacıyla Kristin Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından gerçekleştirilmiş olup, Türkçe formun geçerlik ve güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu .83 olarak tespit edilmiştir.

Ölçek, 26 maddeden oluşan ve 5'li Likert tipi (1: Hiçbir Zaman - 5: Her Zaman) bir derecelendirme kullanan bir ölçme aracıdır. Ölçek altı alt boyuttan oluşmaktadır: Öz-Sevecenlik, Öz-Yargılama, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşleşme.

Ölçekte 3, 4, 5, 7, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 24, 25 ve 26. maddeler ters puanlanmaktadır. Değerlendirme hem alt boyutlar için hem de toplam puan üzerinden yapılabilmektedir.

Alt boyutlarda ve toplam puanda yüksek puanlar alınması şu anlamlara gelmektedir:

Öz-Sevecenlik (Self-Kindness) Yüksek puan: Kişinin kendisine karşı anlayışlı, şefkatli ve destekleyici bir tutum sergilediğini gösterir. Düşük puan: Kişinin kendisine karşı eleştirel ve sert bir tutum içinde olduğunu gösterir.

Öz-Yargılama (Self-Judgment) Yüksek puan: Kişinin kendisini daha az yargıladığını gösterir (ters puanlandığı için). Düşük puan: Kişinin kendisini sert bir şekilde yargıladığını gösterir.

Paylaşımların Bilincinde Olma (Common Humanity) Yüksek puan: Kişinin yaşadığı deneyimleri insanlığın ortak deneyimi olarak gördüğünü gösterir. Düşük puan: Kişinin yaşadığı deneyimleri kendine özgü ve izole olarak algıladığını gösterir.

İzolasyon (Isolation) Yüksek puan: Kişinin kendini diğerlerinden daha az izole hissettiğini gösterir (ters puanlandığı için). Düşük puan: Kişinin kendini diğerlerinden izole hissettiğini gösterir.

Bilinçlilik (Mindfulness) Yüksek puan: Kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerle dengeli bir şekilde başa çıkabildiğini gösterir. Düşük puan: Kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerle dengeli bir şekilde başa çıkmakta zorlandığını gösterir.

Aşırı Özdeşleşme (Over-Identification) Yüksek puan: Kişinin olumsuz duygularla daha az özdeşleştiğini gösterir (ters puanlandığı için). Düşük puan: Kişinin olumsuz duygularla aşırı özdeşleştiğini gösterir.

Toplam Öz-Şefkat Puanı Yüksek toplam puan: Kişinin genel olarak kendine karşı şefkatli, anlayışlı ve sağlıklı bir tutum içinde olduğunu gösterir. Düşük toplam puan: Kişinin kendine karşı eleştirel, yargılayıcı ve sert bir tutum içinde olduğunu gösterir.

Ölçekten alınabilecek en düşük puan 26, en yüksek puan 130'dur. Yüksek puanlar, bireyin öz-şefkat düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

2.4. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada verilerin toplanması süreci, çevrimiçi anket yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Anket, Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Öz-şefkat Ölçeği ve demografik sorulardan oluşmaktadır. Katılımcılar, anketi kendi bilgisayarları veya mobil cihazları aracılığıyla doldurmuşlardır. Toplamda 331 kişi, anketi tamamlayarak çalışmaya katılmıştır. Demografik sorular ise katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi temel özelliklerini belirlemek amacıyla eklenmiştir. Verilerin toplanması sürecinde, katılımcılara anketin amacı ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgi verilmiş, katılımcıların gönüllü olarak çalışmaya katılmaları sağlanmıştır. Anketin çevrimiçi ortamda uygulanması, geniş bir katılımcı kitlesine ulaşmayı mümkün kılmıştır. Bu yöntem, aynı zamanda zaman ve maliyet açısından da etkin bir veri toplama stratejisi sunmaktadır. Sonuç olarak, çevrimiçi anket yöntemi ile toplanan veriler, araştırmanın amacına uygun olarak önemli bir kaynak oluşturmuştur.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri SPSS.29 programı ile analiz edilmiştir. Analizlerden önce verilerin normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Bağımlı Değişkenlerin Normallik Testi Sonuçları

Değişken	n	İstatistik	df	p
Anne Duygusal Sıcaklık	331	0,076	331	<0,001
Anne Koruma-Kontrol	331	0,093	331	<0,001
Anne Reddedicilik	331	0,070	331	<0,001
Baba Duygusal Sıcaklık	331	0,095	331	<0,001
Baba Koruma-Kontrol	331	0,084	331	<0,001
Baba Reddedicilik	331	0,086	331	<0,001
Psikolojik Sağlamlık	331	0,066	331	<0,001
Öz Sevecenlik	331	0,083	331	<0,001
Öz Yargılama	331	0,076	331	<0,001
Paylaşım Bilinci	331	0,118	331	<0,001

İzolasyon	331	0,092	331	<0,001
Bilinçlilik	331	0,080	331	<0,001
Aşırı Özdeşleşme	331	0,080	331	<0,001

Bazı araştırmacılar, verilerin normal dağılım göstermediği durumlarda bile parametrik testlerin uygulanmasının uygun olduğunu savunmaktadır (Sharma ve Jha, 2023). Parametrik testlerin uygulanması, verilerin normal dağılım varsayımını karşılamadığı durumlarda dikkatli bir şekilde ele alınmalıdır. Ancak, bazı araştırmalar, parametrik testlerin, normal dağılım varsayımının ihlal edildiği durumlarda bile yeterli istatistiksel güce sahip olabileceğini göstermektedir (Xie vd., 2023).

Bu çalışmada yapılan istatistiksel analizlerde Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin verilerinin normal dağıldığı varsayılarak ilgili parametrik test yöntemleri uygulanmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Betimsel İstatistikler

SPSS 29 programı kullanılarak elde edilen frekans analizi verileri doğrultusunda, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ebeveynlerin eğitim düzeyi, gelir, kardeş sayısı, yakın arkadaş sayısı ve kişilik özellikleri gibi değişkenlere ilişkin dağılım sonuçları aşağıdaki gibi olup her bir değişken için elde edilen bulgular detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Tablo 2: Katılımcıların Sosyo-demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişken	Grup Adı	Sıklık (n)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	167	50,5	50,5
	Erkek	164	49,5	100
Yaş	18-29 yaş	83	25,1	25,1
	30-46 yaş	124	37,5	62,6
	47 ve üstü	124	37,4	100
Eğitim Düzeyi	İlköğretim Mezunu	10	3,0	3,0
	Lise Mezunu	12	3,6	6,6
	Ön lisans Mezunu	10	3,0	9,6
	Lisans Mezunu	197	59,5	69,1
	Lisansüstü	102	30,8	100
Anne Eğitim Düzeyi	İlköğretim Mezunu	17	5,1	5,1
	Lise Mezunu	62	18,7	23,8
	Ön lisans Mezunu	108	32,6	56,4
	Lisans Mezunu	99	29,9	86,3
	Lisansüstü	45	13,6	100
Baba Eğitim Düzeyi	İlköğretim Mezunu	17	5,1	5,1
	Lise Mezunu	84	25,4	30,5
	Ön lisans Mezunu	114	34,4	64,9
	Lisans Mezunu	84	25,4	90,3
	Lisansüstü	32	9,7	100
Kardeş Sayısı	Kardeşi yok	50	15,1	15,1
	1 kardeş	51	15,4	30,5

	2 kardeş	51	15,4	45,9
	3 kardeş	63	19,0	64,9
	4 kardeş	54	16,3	81,2
	5 kardeş	62	18,7	100
Yakın Arkadaş Sayısı	0	26	7,9	7,9
	1	28	8,5	16,4
	2	35	10,6	27,0
	3	31	9,4	36,4
	4	36	10,9	47,3
	5	28	8,5	55,8
	6	26	7,9	63,7
	7	33	10,0	73,7
	8	37	11,2	84,9
	9	23	6,9	91,8
	10	28	8,5	100
Kendini Tanımlama	İçedönük	200	60,4	60,4
	Dışadönük	131	39,6	100

Cinsiyet dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %50,5'ini (n=167) kadınların, %49,5'ini (n=164) erkeklerin oluşturduğu görülmektedir. Bu durum, araştırmada cinsiyet dağılımının oldukça dengeli olduğunu göstermektedir.

Yaş dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %37,5'inin (n=124) 30-46 yaş aralığında, %37,4'ünün (n=124) 47 yaş ve üzerinde, %25,1'inin (n=83) ise 18-29 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 42,01, standart sapması ise 13,48'dir.

Katılımcıların eğitim düzeylerine ilişkin dağılım incelendiğinde, en yüksek oranın %59,5 (n=197) ile lisans mezunlarına ait olduğu görülmektedir. Bunu %30,8 (n=102) ile lisansüstü mezunları takip etmektedir. Daha düşük oranlarda ise sırasıyla %3,6 (n=12) ile lise mezunları, %3,0 (n=10) ile ön lisans mezunları ve yine %3,0 (n=10) ile ilköğretim mezunları yer almaktadır. Bu dağılım, örneklemin büyük çoğunluğunun (%90,3) lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Diğer eğitim düzeylerinin (ilköğretim, lise ve ön lisans) toplam oranı ise %9,6'dır.

Katılımcıların anne eğitim düzeylerine ilişkin dağılım incelendiğinde, en yüksek oranın %32,6 (n=108) ile ön lisans mezunlarına ait olduğu görülmektedir. Bunu %29,9 (n=99) ile lisans mezunları ve %18,7 (n=62) ile lise mezunları takip etmektedir. Lisansüstü eğitim düzeyine sahip annelerin oranı %13,6 (n=45) iken, en düşük oran %5,1 (n=17) ile ilköğretim mezunu annelere aittir. Bu dağılım, örneklemdeki annelerin çoğunluğunun (%76,1) ön lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, lise ve ilköğretim mezunu annelerin toplam oranı %23,8'dir.

Katılımcıların baba eğitim düzeylerine ilişkin dağılım incelendiğinde, en yüksek oranın %34,4 (n=114) ile ön lisans mezunlarına ait olduğu görülmektedir. Lise ve lisans mezunu babaların oranı eşit olup her biri %25,4 (n=84) düzeyindedir. Lisansüstü eğitim düzeyine sahip babaların oranı %9,7 (n=32) iken, en düşük oran %5,1 (n=17) ile ilköğretim mezunu babalara aittir. Bu dağılım, örneklemdeki babaların çoğunluğunun (%69,5) ön lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Lise ve ilköğretim mezunu babaların toplam oranı ise %30,5'tir. Dikkat çekici bir nokta olarak, lise ve lisans mezunu babaların oranlarının eşit olması ve ön lisans mezunlarının en büyük grubu oluşturması gösterilebilir.

Katılımcıların hane gelir düzeyine ilişkin dağılım oldukça geniş bir aralık göstermektedir. Gelir düzeyleri 5145 TL ile 49.936 TL arasında değişmektedir. Hane gelir düzeyi ortalaması 28.299, standart sapması ise 12.487'dir. Ancak, her bir gelir düzeyi yalnızca %0,3 oranında temsil edilmiştir. Bu durum, gelir değişkeninin geniş bir dağılım gösterdiğini ancak anlamlı bir dağılım göstermediğini ve katılımcıların gelir beyanlarının günümüz ekonomik koşullarıyla uyumlu olmadığını düşündürmektedir. Bu bilgiler gelir değişkeninin güvenilir bir şekilde analiz edilmesini zorlaştırmaktadır. Dolayısıyla, bu çalışmada gelir değişkeni, analizlerde dikkate alınmamıştır.

Katılımcıların kardeş sayısına ilişkin dağılımda, en yüksek oran 3 kardeşe sahip olan katılımcılara aittir (%19,0). Bunu 5 kardeşe sahip olanlar (%18,7) ve 4 kardeşe sahip olanlar (%16,3) takip etmektedir. Hiç kardeşi olmayan katılımcılar %15,1 oranında temsil edilmiştir. Kardeş sayısı ortalaması 2,62, standart sapması ise 1,71'dir. Bu sonuçlar, katılımcıların büyük bir kısmının birden fazla kardeşe sahip olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların yakın arkadaş sayısına ilişkin dağılımda, en yüksek oran 8 yakın arkadaşla sahip olan katılımcılara aittir (%11,2). Bunu 4 (%10,9) ve 7 (%10,0) yakın arkadaşla sahip olanlar

takip etmektedir. Hiç yakın arkadaşı olmayan katılımcılar %7,9 oranında temsil edilmiştir. Yakın arkadaş sayısı ortalaması 4,97, standart sapması ise 3,08'dir. Bu durum, katılımcıların sosyal çevrelerinin geniş bir dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların kişilik özelliklerine ilişkin dağılımda, %60,4'ü kendisini içe dönük, %39,6'sı ise dışa dönük olarak tanımlamıştır. Bu sonuç, katılımcıların büyük bir kısmının içe dönük kişilik özelliklerine sahip olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların ve babalarının eğitim düzeyleri incelendiğinde, ilköğretim mezunu katılımcıların (n = 10) babalarının tümünün ilköğretim mezunu olduğu belirlenmiştir. Lise mezunu katılımcıların (n = 12) babalarının çoğunluğunun ilköğretim (n = 7) ve lise (n = 5) mezunu olduğu saptanmıştır. Ön lisans mezunu katılımcıların (n = 10) babalarının çoğunlukla lise (n = 7) ve ön lisans (n = 3) mezunu olduğu görülmüştür. Lisans mezunu katılımcıların (n = 197) babalarının eğitim düzeylerinin sırasıyla ön lisans (n = 75), lise (n = 72) ve lisans (n = 50) şeklinde dağıldığı belirlenmiştir. Lisansüstü mezunu katılımcıların (n = 102) babalarının eğitim düzeylerinin ise ön lisans (n = 36), lisans (n = 34) ve lisansüstü (n = 32) şeklinde benzer oranlarda dağıldığı saptanmıştır.

Katılımcıların ve annelerinin eğitim düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde, ilköğretim mezunu katılımcıların (n = 10) tamamının annesinin ilköğretim mezunu olduğu belirlenmiştir. Lise mezunu katılımcıların (n = 12) annelerinin çoğunluğunun ilköğretim (n = 7) ve lise (n = 5) mezunu olduğu saptanmıştır. Ön lisans mezunu katılımcıların (n = 10) annelerinin eşit oranda lise (n = 5) ve ön lisans (n = 5) mezunu olduğu görülmüştür. Lisans mezunu katılımcıların (n = 197) annelerinin eğitim düzeylerinin sırasıyla ön lisans (n = 85), lisans (n = 60) ve lise (n = 52) şeklinde dağıldığı belirlenmiştir. Lisansüstü mezunu katılımcıların (n = 102) annelerinin eğitim düzeylerinin ise lisansüstü (n = 45), lisans (n = 39) ve ön lisans (n = 18) şeklinde dağıldığı saptanmıştır.

Anne ve baba eğitim düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde, ilköğretim mezunu babaların (n = 17) çoğunluğunun eşlerinin de ilköğretim mezunu (n = 15) olduğu belirlenmiştir. Lise mezunu babaların (n = 84) eşlerinin eğitim düzeylerinin sırasıyla lise (n = 32), ön lisans (n = 31) ve lisans (n = 19) şeklinde dağıldığı saptanmıştır. Ön lisans mezunu babaların (n = 114) eşlerinin çoğunlukla ön lisans (n = 46) ve lisans (n = 38) mezunu olduğu, bunu lise (n = 15) ve lisansüstü (n = 15) mezunlarının izlediği görülmüştür. Lisans mezunu babaların (n = 84) eşlerinin

eğitim düzeylerinin lisans (n = 29), ön lisans (n = 25), lisansüstü (n = 17) ve lise (n = 13) şeklinde dağıldığı belirlenmiştir. Lisansüstü mezunu babaların (n = 32) eşlerinin ise çoğunlukla lisans (n = 13) ve lisansüstü (n = 13) mezunu olduğu, bunu ön lisans mezunlarının (n = 6) izlediği saptanmıştır.

Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği maddelerine ilişkin tanımlayıcı istatistik bilgileri Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği Maddeleri Betimsel İstatistikleri

Ölçek Maddeleri	Anne (Ortalama $\pm$ Standard Sapma)	Baba (Ortalama $\pm$ Standard Sapma)
1. Annem ve babam, nedenini söylemeden bana kızarlardı ya da ters davranırlardı.	2.52 $\pm$ 1.16	2.47 $\pm$ 1.13
2. Annem ve babam beni överlerdi.	2.48 $\pm$ 1.11	2.43 $\pm$ 1.10
3. Annem ve babamın yaptıklarım konusunda daha az endişeli olmasını isterdim.	2.49 $\pm$ 1.13	2.63 $\pm$ 1.10
4. Annem ve babam, bana hak ettiğimden daha çok fiziksel ceza verirlerdi.	2.55 $\pm$ 1.14	2.49 $\pm$ 1.12
5. Eve geldiğimde, annem ve babama ne yaptığımı hesabını vermek zorundaydım.	2.58 $\pm$ 1.09	2.58 $\pm$ 1.13
6. Annem ve babam ergenliğimin uyarıcı, ilginç ve eğitici olması için çalışırlardı.	2.44 $\pm$ 1.09	2.46 $\pm$ 1.12
7. Annem ve babam, beni başkalarının önünde eleştirirlerdi.	2.50 $\pm$ 1.09	2.44 $\pm$ 1.08
8. Annem ve babam, bana bir şey olur korkusuyla başka çocukların yapmasına izin verilen şeyleri yapmamı yasaklardı.	2.48 $\pm$ 1.14	2.49 $\pm$ 1.13
9. Annem ve babam, her şeyde en iyi olmam için beni teşvik ederlerdi.	2.48 $\pm$ 1.13	2.52 $\pm$ 1.09
10. Annem ve babam davranışları ile, örneğin üzgün görünerek, onlara kötü davrandığım için kendimi suçlu hissetmeme neden olurlardı.	2.46 $\pm$ 1.10	2.39 $\pm$ 1.10
11. Annem ve babamın bana bir şey olacağına ilişkin endişeleri abartılıydı.	2.44 $\pm$ 1.12	2.58 $\pm$ 1.09
12. Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, annem ve babamın beni rahatlatmaya ve yüreklendirmeye çalıştığını hissedirdim.	2.53 $\pm$ 1.11	2.53 $\pm$ 1.12
13. Bana ailenin 'yüz karası' ya da 'günah keçisi' gibi davranılırdı.	2.47 $\pm$ 1.11	2.36 $\pm$ 1.12
14. Annem ve babam, sözleri ve hareketleriyle beni sevdiklerini gösterirlerdi.	2.49 $\pm$ 1.14	2.50 $\pm$ 1.09
15. Annem ve babamın, erkek ya da kız kardeşimi(lerimi) beni sevdiklerinden daha çok sevdiklerini hissedirdim.	2.42 $\pm$ 1.14	2.39 $\pm$ 1.14

16. Annem ve babam, kendimden utanmama neden olurlardı.	2.44 ± 1.16	2.50 ± 1.11
*17. Annem ve babam, pek fazla umursamadan, istediğim yere gitmeme izin verirlerdi.	2.51 ± 1.10	2.55 ± 1.11
18. Annem ve babamın, yaptığım her şeye karıştıklarını hissederdim.	2.53 ± 1.14	2.54 ± 1.16
19. Annem ve babamla aramda sıcaklık ve sevecenlik olduğunu hissederdim.	2.53 ± 1.10	2.57 ± 1.15
20. Annem ve babam, yapabileceklerim ve yapamayacaklarımla ilgili kesin sınırlar koyar ve bunlara titizlikle uyarlardı.	2.48 ± 1.14	2.49 ± 1.13
21. Annem ve babam, küçük kabahatlarım için beni cezalandırırlardı.	2.63 ± 1.12	2.47 ± 1.14
22. Annem ve babam, nasıl giyinmem ve görünmem gerektiği konusunda karar vermek isterlerdi.	2.45 ± 1.07	2.51 ± 1.17
23. Yaptığım bir şeyde başarılı olduğumda, annem ve babamın benimle gurur duyduklarını hissederdim.	2.56 ± 1.12	2.60 ± 1.14

*17. İfade Ters Madde

Tablo 3’de, Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği’ne ait maddelerin anne ve baba için ortalama (Mean) ve standart sapma (Std. Deviation) değerleri sunulmuştur. Bu değerler, katılımcıların ebeveyn tutumlarına ilişkin algılarını değerlendirmek amacıyla toplanan verilerin analizine dayanmaktadır. Öncelikle, her iki ebeveyn için de genel olarak benzer ortalama değerler gözlemlenmektedir. Örneğin, "Annem ve babam, nedenini söylemeden bana kızarlardı ya da ters davranırlardı." maddesi için anne ortalaması 2.52, baba ortalaması ise 2.47 olarak belirlenmiştir. Bu durum, katılımcıların ebeveynlerinin tutumlarının benzer algılandığını göstermektedir. Bununla birlikte, bazı maddelerde belirgin farklılıklar da bulunmaktadır. Örneğin, "Annem ve babam, bana hak ettiğimden daha çok fiziksel ceza verirlerdi." maddesinde anne için ortalama 2.55 iken baba için 2.49’dur. Bu, katılımcıların annelerinin fiziksel ceza verme eğilimlerini daha yüksek algıladıklarını göstermektedir. Ayrıca, "Annem ve babamın bana bir şey olacağına ilişkin endişeleri abartılıydı." maddesinde, baba için ortalama 2.58, anne için ise 2.44 olarak belirlenmiştir. Bu durum, babaların endişe düzeyinin daha yüksek algılandığını ortaya koymaktadır. Standart sapma değerleri incelendiğinde, her iki ebeveyn için de benzer dağılım özellikleri gözlemlenmektedir. Ancak bazı maddelerde, örneğin "Bana ailenin 'yüz karası' ya da 'günah keçisi' gibi davranılırdı." maddesinde, baba için ortalama 2.36 ile daha düşük bir algı söz konusudur. Bu, katılımcıların babalarının tutumlarının, annelerine kıyasla daha az olumsuz algılandığını göstermektedir. Sonuç olarak, tablo, katılımcıların ebeveyn tutumlarına ilişkin

algılarının genel olarak benzer olduğunu, ancak bazı maddelerde belirgin farklılıkların bulunduğunu ortaya koymaktadır. Tablo 4'te Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği maddelerine ilişkin tanımlayıcı istatistik bilgileri verilmiştir.

Tablo 4: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Maddeleri Betimsel İstatistikleri

Madde	Ortalama $\pm$ Standart Sapma
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	3,04 $\pm$ 1,40
*2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	3,11 $\pm$ 1,41
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	3,02 $\pm$ 1,39
*4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	2,89 $\pm$ 1,42
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	2,98 $\pm$ 1,41
*6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	3,01 $\pm$ 1,45

*2, 4 ve 6. İfadeler Ters Madde

Tablo 4'te yer alan veriler incelendiğinde en yüksek ortalamanın "Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim" maddesinde (3,11 $\pm$ 1,41) olduğu görülmektedir. Bunu "Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim" (3,04 $\pm$ 1,40) ve "Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz" (3,02 $\pm$ 1,39) maddeleri takip etmektedir. En düşük ortalama ise "Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur" (2,89 $\pm$ 1,42) maddesinde gözlenmiştir. Ölçek maddelerinin genel ortalamaları 2,89 ile 3,11 arasında değişmekte olup, standart sapma değerleri 1,39 ile 1,45 arasında dağılım göstermektedir. Bu bulgular, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin orta düzeyde olduğunu ve stresli durumlarla başa çıkma konusunda kısmen zorlandıklarını göstermektedir. Bu bulgular, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırmak için hedeflenmiş müdahale ve destek programlarının geliştirilmesi gerektiğini önermektedir. Bu bağlamda, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi, stresle başa çıkma becerilerini güçlendirebilir ve olumsuz durumlarla başa çıkma yeteneklerini iyileştirebilir.

Tablo 5'te Öz-Şefkat Ölçeği maddelerine ilişkin tanımlayıcı istatistik bilgileri sunulmuştur.

Tablo 5: Öz-Şefkat Ölçeği Maddeleri Betimsel İstatistikleri

<i>Madde</i>	Ortalama ± Standart Sapma
1. Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım	3,08 ± 1,39
2. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	2,85 ± 1,45
*3. Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	2,92 ± 1,43
*4. Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	2,92 ± 1,41
*5. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	3,08 ± 1,41
6. Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	2,87 ± 1,42
*7. Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	2,98 ± 1,37
8. Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	2,90 ± 1,42
9. Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	2,92 ± 1,42
*10. Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	3,01 ± 1,37
*11. Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	2,95 ± 1,46
12. Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	3,07 ± 1,46
13. Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	2,99 ± 1,42
14. Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	2,78 ± 1,44
*15. Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	3,16 ± 1,37
*16. Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	2,96 ± 1,44
17. Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	2,93 ± 1,42
18. Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	3,00 ± 1,37
*19. Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	3,12 ± 1,36
*20. Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	2,92 ± 1,39
21. Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	2,90 ± 1,35
22. Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	2,88 ± 1,45
23. Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	3,05 ± 1,44
*24. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	2,87 ± 1,44

*25. Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	2,91 ± 1,43
26. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	3,11 ± 1,42
*3,4,5,7,10,11,15,16,19,20,24 ve 25. İfadeler Ters Madde	

Öz-şefkat ölçeği bulguları incelendiğinde, katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmektedir. En yüksek ortalamanın "Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim" (3,16±1,37) maddesinde olması, katılımcıların zorlu durumlarda kendilerine yönelik eleştirel bir tutum sergilediklerini göstermektedir. Bununla birlikte, "Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım" (3,08±1,39) maddesinin yüksek ortalamaya sahip olması, katılımcıların zorluklarını evrensel insan deneyiminin bir parçası olarak görme eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, katılımcıların kendilerine karşı tam anlamıyla şefkatli bir tutum geliştiremediklerini, ancak zorlukları paylaşılan deneyimler olarak görme konusunda farkındalık sahibi olduklarını göstermektedir.

3.2. Korelasyon Analizi Bulguları

Bu çalışmada, Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği (AETÖ) Boyutları, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (PSÖ) ve Öz Şefkat Ölçeği (ÖSÖ) arasındaki ilişkilerin incelenmesi, bireylerin psikolojik sağlığı ve duygusal dayanıklılığı üzerindeki etkileri anlamak açısından önem taşımaktadır. Korelasyon analizi, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve gücünü belirlemek amacıyla yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6: Bağımlı Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Anne Duygusal Sıcaklık	Anne Aşırı Koruma-Kontrol	Anne Reddedicilik	Baba Duygusal Sıcaklık	Baba Aşırı Koruma-Kontrol	Baba Reddedicilik	Psikolojik Sağlamlık	Öz Şefkat
<i>Anne Duygusal Sıcaklık</i>	1	0,0	0,07	0,05	0,1	0,0	-0,02	0,00
<i>Anne Aşırı Koruma-Kontrol</i>		1	-0,06	-,113*	0,0	0,1	-0,04	0,00
<i>Anne Reddedicilik</i>			1	0,00	0,0	,137*	-0,1	0,09

<i>Baba Duygusal Sıcaklık</i>	1	0,0	0,0	-0,04	-0,03
<i>Baba Aşırı Koruma Kontrol</i>		1	0,0	-0,08	-0,02
<i>Baba Reddedicilik</i>			1	0,01	0,03
<i>Psikolojik Sağlamlık</i>				1	0,03
<i>Öz Şefkat</i>					1

*p < .05

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, iki önemli anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Anne aşırı koruma-kontrol ile baba duygusal sıcaklık arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=-0,113$, $p<0.05$) bulunurken, anne reddedicilik ile baba reddedicilik arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=0,137$, $p<0.05$) saptanmıştır.

Tablo 7: Sosyodemografik Değişkenler ve Bağımlı Değişkenler Arası Korelasyon Sonuçları

Değişken Çifti	r	p
Yaş - Anne Duygusal Sıcaklık	-.119*	.031
Kardeş Sayısı - Baba Duygusal Sıcaklık	-.151**	.006
Kardeş Sayısı - Baba Koruma-Kontrol	-.112*	.042
Yakın Arkadaş Sayısı - Öz Şefkat	.111*	.044

*p < .05, ** p < .01

Araştırmada yaş, kardeş sayısı ve yakın arkadaş sayısı değişkenlerinin anne-baba tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri ile olan ilişkilerini incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, yaş ile anne duygusal sıcaklık arasında düşük düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.119$, $p < .05$). Kardeş sayısı ile baba duygusal sıcaklık ($r = -.151$, $p < .01$) ve baba koruma-kontrol ($r = -.112$, $p < .05$) arasında düşük düzeyde, negatif yönde ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Yakın arkadaş sayısı ile öz şefkat arasında ise düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .111$, $p < .05$). Bu bulgular, yaş arttıkça anne duygusal sıcaklık algısının azaldığını, kardeş sayısı arttıkça baba duygusal sıcaklık ve baba koruma-kontrol algısının azaldığını, yakın arkadaş sayısı arttıkça öz şefkat düzeyinin arttığını göstermektedir. İncelenen diğer değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmamıştır ($p > .05$).

3.3. Gruplar Arası Karşılaştırma Sonuçları

Tablo 8: Cinsiyete Değişkenine İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Erkek		Kadın		t	p
	Ortalama	Standart Sapma	Ortalama	Standart Sapma		
Anne Duygusal Sıcaklık	2,55	0,43	2,46	0,43	1,843	0,066
Anne Koruma-Kontrol	2,50	0,39	2,49	0,36	0,162	0,872
Anne Reddetme	2,51	0,39	2,49	0,38	0,414	0,680
Baba Duygusal Sıcaklık	2,49	0,51	2,51	0,44	-0,385	0,701
Baba Koruma-Kontrol	2,52	0,38	2,57	0,41	-1,291	0,198
Baba Reddetme	2,46	0,39	2,42	0,42	0,915	0,361
Psikolojik Sağlamlık	3,01	0,57	2,96	0,59	0,757	0,449
Öz Şefkat	3,01	0,59	3,01	0,60	0,049	0,961

Analiz öncesinde varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiş ve baba duygusal sıcaklık değişkeni dışındaki tüm değişkenler için varyansların homojen olduğu görülmüştür ($p > .05$). Baba duygusal sıcaklık değişkeni için varyansların eşit olmadığı duruma ait değerler raporlanmıştır (Levene testi $p < .05$). Analiz sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur.

Tabloda görüldüğü üzere, incelenen değişkenlerin hiçbirinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 9: Katılımcıların Kendilerini Tanımlama Durumuna Göre Değişkenlerin T-Testi Sonuçları

Değişken	Dışadönük		İçedönük		t	p
	Ortalama	Standart Sapma	Ortalama	Standart Sapma		
Anne Duygusal Sıcaklık	2,50	0,41	2,50	0,44	-0,033	0,974
Anne Koruma-Kontrol	2,51	0,40	2,48	0,36	0,750	0,454
Anne Reddetme	2,51	0,36	2,49	0,39	0,441	0,659
Baba Duygusal Sıcaklık	2,49	0,47	2,51	0,48	-0,276	0,783
Baba Koruma-Kontrol	2,52	0,39	2,56	0,41	-0,784	0,434
Baba Reddetme	2,45	0,38	2,43	0,43	0,596	0,551
Psikolojik Sağlamlık	2,93	0,57	3,01	0,58	-1,203	0,230
Öz Şefkat	3,06	0,57	2,98	0,60	1,179	0,239

Araştırmada katılımcıların kendilerini tanımlama biçimlerine (içe dönük/dışa dönük) göre anne-baba tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi analizi yapılmıştır. Analiz

öncesinde varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiş ve baba duygusal sıcaklık değişkeni dışındaki tüm değişkenler için varyansların homojen olduğu görülmüştür ($p>.05$). Baba reddedicilik değişkeni için varyansların eşit olmadığı duruma ait değerler raporlanmıştır (Levene testi $p<.05$). Analiz sonuçları Tablo 9'da sunulmuştur.

İncelenen değişkenlerin hiçbirinde içe dönük/dışa dönük olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 10: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları

Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Anne Duygusal Sıcaklık	.697	4	.174	.942	.440
Anne Aşırı Koruma-Kontrol	.284	4	.071	.496	.739
Anne Reddedicilik	.515	4	.129	.886	.473
Baba Duygusal Sıcaklık*	.734	4	.183	.811	.519
Baba Aşırı Koruma-Kontrol	.420	4	.105	.657	.622
Baba Reddedicilik	.257	4	.064	.381	.823
Psikolojik Sağlamlık	.691	4	.173	.517	.723
Öz Şefkat	.690	4	.173	.489	.744

Araştırmada katılımcıların eğitim düzeylerine göre anne-baba tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların eğitim düzeyleri arasında anne-baba tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 11: Anne Eğitim Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları

Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Anne Duygusal Sıcaklık	.425	4	.106	.572	.683
Anne Aşırı Koruma-Kontrol	.239	4	.060	.417	.796
Anne Reddedicilik	.680	4	.170	1.175	.322
Baba Duygusal Sıcaklık*	.424	4	.106	.467	.760
Baba Aşırı Koruma-Kontrol	.122	4	.030	.189	.944
Baba Reddedicilik	.394	4	.099	.586	.673
Psikolojik Sağlamlık	3.455	4	.864	2.655	.033*
Öz Şefkat	.761	4	.190	.539	.707

Araştırmada anne eğitim düzeyine göre anne-baba tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 11’de sunulmuştur.

Analiz sonuçlarına göre, anne eğitim düzeyine göre yalnızca psikolojik sağlamlık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4,326) = 2.655, p < .05$). Diğer değişkenler açısından anne eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > .05$). Psikolojik sağlamlık düzeyindeki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizi yapılmıştır. Psikolojik sağlamlık düzeyindeki farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Bonferroni post-hoc testi sonuçlarına göre, annesi lisans mezunu olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ($M = .25028, SE = .07935$), annesi ön lisans mezunu olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p = .018$). Diğer eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 12: Baba Eğitim Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları

Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Anne Duygusal Sıcaklık	.467	4	.117	.630	.642
Anne Aşırı Koruma-Kontrol	.281	4	.070	.491	.743
Anne Reddedicilik	2.358	4	.590	4.221	.002**
Baba Duygusal Sıcaklık*	.408	4	.102	.449	.773
Baba Aşırı Koruma-Kontrol	.548	4	.137	.859	.489
Baba Reddedicilik	.349	4	.087	.518	.723
Psikolojik Sağlamlık	1.331	4	.333	1.003	.406
Öz Şefkat	1.042	4	.260	.740	.565

Araştırmada baba eğitim düzeyine göre anne-baba tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 12’de sunulmuştur.

Analiz sonuçlarına göre, baba eğitim düzeyine göre yalnızca anne reddedicilik düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4,326) = 4.221, p < .01$). Diğer değişkenler açısından baba eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > .05$). Anne reddedicilik düzeyindeki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizi yapılmıştır. Baba eğitim düzeyine göre anne reddedicilik puanlarındaki farklılıkları belirlemek için yapılan post-hoc testi sonuçları, bazı eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Analiz sonuçlarına göre, babası ilköğretim mezunu olan katılımcıların anne reddedicilik puanları, babası ön lisans mezunu olan katılımcılara göre

anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p = .021$). Benzer şekilde, babası lisans mezunu olan katılımcıların anne reddedicilik puanları da babası ön lisans mezunu olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p = .012$). Bu bulgular, babası ön lisans mezunu olan katılımcıların anne reddedicilik algılarının hem babası ilköğretim mezunu olanlara hem de babası lisans mezunu olanlara kıyasla daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer eğitim düzeyleri arasında anne reddedicilik puanları açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

3.4. Regresyon Çözümlemesi Bulguları

Tablo 13: Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisini Gösteren Regresyon Bulguları

Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	3.908	.462	-	8.467	<.001
Anne Duygusal Sıcaklık	-.008	.074	-.006	-.109	.913
Anne Koruma-Kontrol	-.078	.085	-.051	-.918	.360
Anne Reddedicilik	-.158	.084	-.104	-1.869	.062
Baba Duygusal Sıcaklık	-.056	.067	-.046	-.836	.404
Baba Koruma-Kontrol	-.110	.080	-.076	-1.385	.167
Baba Reddedicilik	.042	.079	.030	.536	.592

$R=.144$, $R^2=.021$, Düzeltilmiş $R^2=.003$, $F(6,324)=1.140$, $p=.339$

Ebeveyn tutumlarının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları, modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermiştir ($F(6,324)=1.140$, $p>.05$). Model, psikolojik sağlamlıktaki varyansın sadece %2.1'ini açıklayabilmektedir ($R^2=.021$). Düzeltilmiş R^2 değerinin .003 olması, modelin açıklayıcı gücünün oldukça düşük olduğunu göstermektedir.

Standardize edilmemiş regresyon katsayıları incelendiğinde, annenin duygusal sıcaklık tutumu ($\beta=-.006$, $p=.913$), annenin koruma tutumu ($\beta=-.051$, $p=.360$), annenin reddedicilik tutumu ($\beta=-.104$, $p=.062$), babanın duygusal sıcaklık tutumu ($\beta=-.046$, $p=.404$), babanın koruma tutumu ($\beta=-.076$, $p=.167$) ve babanın reddedicilik tutumlarının ($\beta=.030$, $p=.592$) hiçbirinin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin olmadığı görülmüştür.

Tablo 14: Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Öz Şefkat Üzerindeki Etkisini Gösteren Regresyon Bulguları

Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	2.754	.477	-	5.770	<.001
Anne Duygusal Sıcaklık	-.002	.077	-.001	-.027	.979

Anne Koruma-Kontrol	.003	.088	.002	.039	.969
Anne Reddetme	.136	.087	.087	1.556	.121
Baba Duygusal Sıcaklık	-.034	.069	-.027	-.484	.629
Baba Koruma-Kontrol	-.029	.082	-.020	-.356	.722
Baba Reddetme	.029	.081	.020	.357	.721

$R=.098$, $R^2=.010$, Düzeltilmiş $R^2=-.009$, $F(6,324)=.519$, $p=.794$

Ebeveyn tutumlarının öz şefkat üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları, modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermiştir ($F(6,324)=.519$, $p>.05$). Model, öz şefkattaki varyansın sadece %1'ini açıklayabilmektedir ($R^2=.010$). Düzeltilmiş R^2 değerinin $-.009$ olması, modelin açıklayıcı gücünün olmadığını göstermektedir.

Standardize edilmemiş regresyon katsayıları incelendiğinde, annenin duygusal sıcaklık tutumu ($\beta=-.001$, $p=.979$) ve annenin korumacılık tutumlarının ($\beta=.002$, $p=.969$) öz şefkat üzerinde neredeyse hiç etkisinin olmadığı görülmüştür. Anne reddetme tutumunun ($\beta=.087$, $p=.121$) görece daha yüksek bir beta katsayısına sahip olmasına rağmen, bu etki de istatistiksel olarak anlamlı değildir. Baba tutumları incelendiğinde, babanın duygusal sıcaklık tutumu ($\beta=-.027$, $p=.629$), babanın koruma tutumu ($\beta=-.020$, $p=.722$) ve babanın reddedicilik tutumları da ($\beta=.020$, $p=.721$) öz şefkat üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın en dikkat çekici bulgularından biri, annenin aşırı korumacı tutumu ile babanın duygusal sıcaklık düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin tespit edilmesidir. Bu bulgu, annenin aşırı koruyucu tutumu arttıkça, babanın duygusal sıcaklığının azaldığını göstermektedir. Aynı zamanda, Kağıtçıbaşı'nın (2017) aile sistemleri teorisiyle de tutarlılık göstermektedir. Kağıtçıbaşı, ebeveynlerin tutumlarının birbirini etkilediğini ve aile sisteminde bir dengeleme mekanizmasının var olduğunu öne sürmüştür. Benzer şekilde, Sümer ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan araştırmada da ebeveynlerin birbirlerini dengeleme eğiliminde oldukları bulunmuştur. Bu durum, aile sisteminde bir ebeveynin aşırı kontrolcü tutumu karşısında diğer ebeveynin daha mesafeli bir tutum benimseyebileceğini göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, annenin reddedicilik tutumu ile babanın reddedicilik tutumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin saptanmasıdır. Bu bulgu, bir ebeveynin reddedici tutumu arttıkça diğer ebeveynin de reddedici tutumunun arttığını göstermektedir. Bu sonuç, Belsky'nin (1984) ebeveynlik süreç modeliyle uyumludur. Belsky, ebeveynlik tutumlarının eşler arasında karşılıklı etkileşim içinde şekillendiğini ve benzer tutumların pekişebileceğini belirtmiştir. Morris ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında da ebeveynlerin olumsuz tutumlarının birbirini güçlendirdiği bulunmuştur.

Yaş değişkeni ile annenin duygusal sıcaklık tutumu arasında tespit edilen negatif yönlü anlamlı ilişki, yaş arttıkça annenin duygusal sıcaklık tutumunun azaldığını göstermektedir. Bu bulgu, Steinberg ve arkadaşlarının (2006) gelişimsel perspektifiyle tutarlıdır. Araştırmacılar, yaşla birlikte bireylerin ebeveyn tutumlarını daha eleştirel değerlendirebileceklerini ve geçmiş deneyimlerini farklı bir bakış açısıyla yorumlayabileceklerini öne sürmüşlerdir. Ancak, Pepping ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında yaş ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu farklılık, kültürel faktörler ve araştırma metodolojisindeki farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir.

Kardeş sayısı ile babanın duygusal sıcaklık tutumu ve babanın korumacı tutumu arasında bulunan negatif yönlü anlamlı ilişkiler, aile büyüklüğünün ebeveynlik tutumları üzerindeki etkisini göstermektedir. Werner ve Smith'in (2001) araştırmasında da benzer bulgular elde edilmiş, kardeş sayısı arttıkça babaların duygusal katılımının azaldığı gözlemlenmiştir. Bu durum, geniş ailelerde babaların çocuklarına ayırdıkları bireysel zamanın ve duygusal yatırımın azalabileceğini

göstermektedir. Ayrıca, ekonomik sorumlulukların artması da babaların duygusal katılımını etkileyebilmektedir.

Katılımcıların yakın arkadaş sayısı ile öz şefkat arasında bulunan pozitif yönlü anlamlı ilişki, sosyal destek ağının öz şefkat gelişimindeki önemini vurgulamaktadır. Neff ve McGehee (2010), sosyal ilişkilerin bireylerin kendilerine yönelik tutumlarını şekillendirmedeki rolünü incelemiş ve benzer sonuçlara ulaşmıştır. Destekleyici sosyal ilişkilerin, bireylerin kendilerine karşı daha anlayışlı ve şefkatli bir tutum geliştirmelerine yardımcı olduğu görülmektedir. Bu bulgu, öz şefkatin sosyal bağlamdan bağımsız düşünülemeyeceğini göstermektedir.

Anne eğitim düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi, özellikle lisans mezunu annelerin çocuklarında daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyi gözlenmesi, Masten'in (2014) bulgularıyla örtüşmektedir. Eğitim düzeyi yüksek annelerin, çocuklarının duygusal ve sosyal gelişimini destekleyecek daha etkili ebeveynlik stratejileri kullanabildiği düşünülmektedir. Bu bulgu, anne eğitiminin çocuk gelişimi üzerindeki uzun vadeli etkilerini göstermesi açısından önemlidir.

Baba eğitim düzeyinin anne reddedicilik tutumu üzerindeki etkisi, aile içi dinamiklerin karmaşıklığını ortaya koymaktadır. Belsky ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında da ebeveynler arası etkileşimin çok boyutlu doğası vurgulanmıştır. Bu bulgu, ebeveynlik tutumlarının bireysel faktörlerden olduğu kadar, eşler arası ilişki dinamiklerinden de etkilendiğini göstermektedir.

Araştırmanın önemli bulgularından biri de cinsiyet değişkenine göre ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamasıdır. Bu sonuç, Leaper ve Farkas'ın (2015) bulgularından farklılık göstermektedir. Onların çalışmasında, ebeveynlerin kız ve erkek çocuklarına yönelik tutumlarında belirgin farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılık, toplumsal cinsiyet rollerindeki değişim ve modern ebeveynlik anlayışının yaygınlaşmasıyla açıklanabilir. Ayrıca, Türkiye'de son yıllarda toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda artan farkındalığın, ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumlarını etkilemiş olabileceği söylenebilir.

İçe dönük ve dışa dönük kişilik özelliklerine sahip katılımcılar arasında ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmaması da dikkat çekici bir bulgudur. Bu sonuç, Neff ve Vonk'un (2009) çalışmasıyla tutarlılık göstermektedir. Araştırmacılar, kişilik özelliklerinden bağımsız olarak, bireylerin öz şefkat kapasitesi geliştirebileceklerini ve psikolojik sağlamlık gösterebileceklerini belirtmişlerdir. Bu bulgu,

psikolojik sağamlık ve öz Őekatin, kişilik özelliklerinden ziyade öğrenilebilir ve geliştirilebilir nitelikler olduğunu desteklemektedir.

Eğitim düzeyi değişkenine göre ebeveyn tutumları ve öz Őekfat düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmaması, bu değişkenlerin eğitim düzeyinden bağımsız olarak Őekillenebileceđini göstermektedir. Bu bulgu, Gilbert'in (2009) öz Őekatin evrimsel ve biyolojik temellerine ilişkin görüşleriyle uyumludur. Gilbert, öz Őekatin temel bir insan kapasitesi olduğunu ve eğitim düzeyinden bağımsız olarak geliştirilebileceğini savunmaktadır.

Araştırmada algılanan ebeveyn tutumlarının psikolojik sağamlık ve öz Őekfat üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan regresyon analizleri, literatürdeki beklentilerin aksine anlamlı sonuçlar vermemiŐtir. Bu bulgu, ebeveyn tutumlarının psikolojik sağamlık ve öz Őekfat üzerinde doğrudan bir yordayıcı etkisinin olmadığını göstermektedir. Oysa literatürde, özellikle Pepping ve arkadaşları (2015), Gilbert ve Procter (2006) ile Neff ve McGehee (2010) gibi araştırmacıların çalışmalarında, ebeveyn tutumlarının öz Őekfat ve psikolojik sağamlık üzerinde anlamlı etkileri olduğu bulunmuştur.

Bu farklılığın birkaç olası nedeni bulunmaktadır. Öncelikle, kültürel bağlam önemli bir faktör olabilir. Türkiye'de aile yapısı ve ebeveynlik stilleri, batı toplumlarından farklılık göstermektedir. Kağıtçıbaşı'nın (2017) belirttiği gibi, Türk kültüründe karşılıklı bağımlılık ve duygusal bağlılık daha yüksektir ve bu durum, ebeveyn tutumlarının bireysel psikolojik özellikler üzerindeki etkisini farklılaştırabilir. İkinci olarak, araŐtırmamızda kullanılan ölçme araçları, katılımcıların yetişkinlik dönemindeki retrospektif değerlendirmelerine dayanmaktadır. Steinberg ve arkadaşlarının (2006) belirttiği gibi, yetişkinlerin geçmiş deneyimlerini değerlendirirken yeniden yorumlama eğiliminde olmaları, algılanan ebeveyn tutumlarının gerçek etkilerini maskeleyebilir.

Ruh sağlığı uzmanları ve aile danıŐmanları, ebeveynlik tutumlarının kuşaklararası aktarımını önlemek için kapsamlı ebeveyn eğitim programları geliŐtirmelidir. Bu programlar özellikle reddedici tutumların azaltılmasına ve duygusal sıcaklığın artırılmasına odaklanmalıdır. Programların içeriğinde, ebeveynler arası iş birliği, duygu düzenleme becerileri ve olumlu disiplin yöntemleri yer almalıdır.

Psikolojik sağamlığı artırmaya yönelik müdahalelerde, anne eğitim düzeyinin önemli bir faktör olduğu göz önünde bulundurularak, annelere yönelik eğitim fırsatları artırılmalıdır. Bu eğitimler, çocuk gelişimi, etkili iletişim becerileri ve stres yönetimi gibi konuları içermelidir.

Öz şefkat geliştirme programlarında sosyal destek ağının önemi vurgulanmalı ve bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirmeleri teşvik edilmelidir. Bu programlarda, mindfulness uygulamaları, duygu farkındalığı çalışmaları ve kişilerarası ilişki becerileri ele alınmalıdır.

Kardeş sayısı fazla olan ailelerde, babaların duygusal katılımını artırmaya yönelik özel aile danışmanlığı hizmetleri sunulmalıdır. Bu hizmetler, babaların her bir çocukla kaliteli zaman geçirmesini sağlayacak stratejiler içermelidir. Örneğin babalar ve çocuklarının kaliteli zaman geçirebilecekleri bir ortam olarak baba-çocuk atölyeleri düzenlenebilir.

Gelecek araştırmalarda, ebeveynlik tutumlarının nesiller arası aktarımını inceleyen boylamsal çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmalar, en az üç kuşağı kapsayacak şekilde tasarlanmalı ve ebeveynlik örüntülerinin nasıl sürdürüldüğü veya değiştiği incelenmelidir.

Kültürel bağlamın ebeveynlik tutumları üzerindeki etkisini inceleyen karşılaştırmalı çalışmalar planlanmalıdır. Özellikle farklı sosyoekonomik düzeylerden ve kültürel geçmişlerden gelen ailelerin ebeveynlik tutumları karşılaştırılmalıdır.

Öz şefkat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi moderatör değişkenler açısından inceleyen araştırmalar tasarlanmalıdır. Bu araştırmalarda, sosyal destek, stres düzeyi ve başa çıkma stratejileri gibi değişkenlerin rolü incelenmelidir.

Ebeveynlik tutumlarının çocukların beyin gelişimi ve nörobiyolojik süreçler üzerindeki etkilerini inceleyen interdisipliner çalışmalar yapılmalıdır. Bu araştırmalar, ebeveynlik tutumlarının uzun vadeli etkilerini nörobiyolojik düzeyde anlamamıza katkı sağlayacaktır.

Müdahale programlarının etkililiğini değerlendiren deneysel çalışmalar tasarlanmalıdır. Bu çalışmalarda, ebeveyn eğitimi, öz şefkat geliştirme ve psikolojik sağlamlık müdahalelerinin etkililiği sistematik olarak değerlendirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., ve Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Lawrence Erlbaum Associates.
- Allen, A. B., ve Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Allen, J. G., Fonagy, P., ve Bateman, A. W. (2008). Mentalizing in clinical practice. American Psychiatric Publishing.
- Allport, G. W. (1935). Attitudes. In C. Murchison (Ed.), *Handbook of social psychology* (pp. 798-844). Clark University Press.
- Arrindell, W. A., Sanavio, E., Aguilar, G., Sica, C., Hatzichristou, C., Eisemann, M., ... & van der Ende, J. (1999). The development of a short form of the EMBU: Its appraisal with students in Greece, Guatemala, Hungary and Italy. *Personality and Individual Differences*, 27(4), 613-628.
- Baker, L. R., ve McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 853-873.
- Bakermans-Kranenburg, M. J., ve van IJzendoorn, M. H. (2019). Challenging the challenge hypothesis on testosterone in fathers: Limited meta-analytic support. *Psychoneuroendocrinology*, 110, 104435.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Batool, I., Khan, M., ve Tariq, S. (2023). Development and validation of psychological capital scale for dual role individuals: further evidence of psychometric properties. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 4(2), 82-97.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887-907.

- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monographs*, 4(1), 1-103.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83-96.
- Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J., ve Van IJzendoorn, M. H. (2020). The science of parenting. *Current Directions in Psychological Science*, 29(3), 270-276.
- Belsky, J., Caspi, A., Moffitt, T. E., ve Poulton, R. (2020). *The origins of you: How childhood shapes later life*. Harvard University Press.
- Berking, M., ve Whitley, B. (2014). *Affect regulation training: A practitioners' manual*. Springer.
- Bernier, A., Carlson, S. M., ve Whipple, N. (2010). From external regulation to self-regulation: Early parenting precursors of young children's executive functioning. *Child Development*, 81(1), 326-339.
- Bornstein, M. H. (2012). Cultural approaches to parenting. *Parenting: Science and Practice*, 12(2-3), 212-221.
- Bornstein, M. H. (2016). Determinants of parenting. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Risk, resilience, and intervention* (pp. 180-270). John Wiley ve Sons.
- Bornstein, M. H., ve Bornstein, L. (2014). Parenting styles and child social development. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1-4.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Breines, J. G., ve Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

- Brumariu, L. E., ve Kerns, K. A. (2010). Parent-child attachment and internalizing symptoms in childhood and adolescence: A review of empirical findings and future directions. *Development and Psychopathology*, 22(1), 177-203.
- Campione-Barr, N., Greer, K., ve Kruse, A. (2012). Differential associations between domains of sibling conflict and adolescent emotional adjustment. *Child Development*, 84(3), 938-954. <https://doi.org/10.1111/cdev.12022>.
- Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. A., ve McBride-Chang, C. (2003). Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of Family Psychology*, 17(4), 598-606.
- Chao, R. K. (2001). Extending research on the consequences of parenting style for Chinese Americans and European Americans. *Child Development*, 72(6), 1832-1843.
- Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability. *American Journal of Psychiatry*, 161(2), 195-216.
- Cicchetti, D., ve Curtis, W. J. (2015). The developing brain and neural plasticity: Implications for normality, psychopathology, and resilience. In D. Cicchetti ve D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology* (pp. 1-64). Wiley.
- Cicchetti, D., ve Toth, S. L. (2009). The past achievements and future promises of developmental psychopathology: The coming of age of a discipline. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(1-2), 16-25.
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Nix, R. L., Greenberg, M. T., Gayles, J. G., Bamberger, K. T., ... ve Demi, M. A. (2015). Integrating mindfulness with parent training: Effects of the mindfulness-enhanced strengthening families program. *Developmental Psychology*, 51(1), 26-35.
- Coleman, P. K., ve Karraker, K. H. (2003). Maternal self-efficacy beliefs, competence in parenting, and toddlers' behavior and developmental status. *Infant Mental Health Journal*, 24(2), 126-148.
- Collins, W. A., ve Laursen, B. (2004). Parent-adolescent relationships and influences. In R. M. Lerner ve L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 331-361). Wiley.

- Cui, L., Morris, A. S., Criss, M. M., Houlberg, B. J., ve Silk, J. S. (2014). Parental psychological control and adolescent adjustment: The role of adolescent emotion regulation. *Parenting: Science and Practice*, 14(1), 47-67.
- Darling, N., ve Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demler, O., Pencina, M., ve D'Agostino, R. (2011). Equivalence of improvement in area under roc curve and linear discriminant analysis coefficient under assumption of normality. *Statistics in Medicine*, 30(12), 1410-1418.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., ve Wyatt, T. (2012). Gender differences in the socialization of preschoolers' emotional competence. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2012(128), 29-49.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş., ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Dirik, G., Yorulmaz, O., ve Karancı, A. N. (2004). Çocukluk dönemi ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi: Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları-çocuk formu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(3), 233-240.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., ve Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., ve Eggum, N. D. (2015). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 101-130.
- Essex, M. J., Shirtcliff, E. A., Burk, L. R., Ruttle, P. L., Klein, M. H., Slattery, M. J., ... ve Armstrong, J. M. (2011). Influence of early life stress on later hypothalamic-pituitary-adrenal axis functioning and its covariation with mental health symptoms. *Development and Psychopathology*, 23(4), 1039-1058.

- Feder, A., Nestler, E. J., ve Charney, D. S. (2009). Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 446-457.
- Flouri, E., Midouhas, E., Joshi, H., ve Tzavidis, N. (2015). Emotional and behavioural resilience to multiple risk exposure in early life: The role of parenting. *European Child ve Adolescent Psychiatry*, 24(7), 745-755.
- Fonagy, P., ve Target, M. (2002). Early intervention and the development of self-regulation. *Psychoanalytic Inquiry*, 22(3), 307-335.
- Fonagy, P., ve Target, M. (2005). Bridging the transmission gap: An end to an important mystery of attachment research? *Attachment ve Human Development*, 7(3), 333-343.
- Fraiberg, S., Adelson, E., ve Shapiro, V. (1975). Ghosts in the nursery: A psychoanalytic approach to the problems of impaired infant-mother relationships. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 14(3), 387-421.
- Frison, S., Checchi, F., Kerac, M., ve Nicholas, J. (2016). Is middle-upper arm circumference “normally” distributed? secondary data analysis of 852 nutrition surveys. *Emerging Themes in Epidemiology*, 13(1).
- Garcia Coll, C., Lamberty, G., Jenkins, R., McAdoo, H. P., Crnic, K., Wasik, B. H., ve Garcia, H. V. (1996). An integrative model for the study of developmental competencies in minority children. *Child Development*, 67(5), 1891-1914.
- Garmezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20(9), 459-466.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Germer, C. K., ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Constable ve Robinson.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., ve Rivis, A. (2011). Fears of compassion: development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy Theory Research and Practice*, 84(3), 239-255.

- 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.
- Gottman, J. M. (1997). *The heart of parenting: How to raise an emotionally intelligent child*. Simon ve Schuster.
- Gregory, D., Puymbroeck, M., Crowe, B., Garst, B., ve Amylon, M. (2021). The influence of a peer support camp on mitigating emotional distress in siblings of children with cancer. *Journal of Pediatric Hematology/Oncology Nursing*, 39(2), 77-87.
- Grolnick, W. S. (2009). The role of parents in facilitating autonomous self-regulation for education. *Theory and Research in Education*, 7(2), 164-173.
- Grusec, J. E., ve Davidov, M. (2010). Integrating different perspectives on socialization theory and research: A domain-specific approach. *Child Development*, 81(3), 687-709.
- Hayter, M. R., ve Dorstyn, D. S. (2014). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal Cord*, 52(2), 167-171.
- Jones, T. L., ve Prinz, R. J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 341-363.
- Joussemet, M., Landry, R., ve Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology*, 49(3), 194-200.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). **Family, self, and human development across cultures: Theory and applications**. Lawrence Erlbaum Associates.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Family, self, and human development across cultures: Theory and applications*. Routledge.
- Kim, T. (2015). T test as a parametric statistic. *Korean Journal of Anesthesiology*, 68(6), 540.
- Kulinskaya, E. and Döllinger, M. (2015). An accurate test for homogeneity of odds ratios based on cochrane's q-statistic. *BMC Medical Research Methodology*, 15(1).

- Leaper, C., ve Farkas, T. (2015). The socialization of gender during childhood and adolescence. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization: Theory and research* (pp. 541-565). Guilford Press.
- Lee, S., Mathis, A., Jobe, M., ve Pappalardo, E. (2020). Clinically significant fear and anxiety of covid-19: a psychometric examination of the coronavirus anxiety scale. *Psychiatry Research*, 290, 113112.
- Luby, J. L., Belden, A. C., Botteron, K., Marrus, N., Harms, M. P., Babb, C., ve Barch, D. (2012). The effects of poverty on childhood brain development: The mediating effect of caregiving and stressful life events. **Jama Pediatrics*, 167*(12), 1135-1142.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti ve D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (pp. 739-795). Wiley.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S. S., ve Brown, P. J. (2007). Maximizing resilience through diverse levels of inquiry: Prevailing paradigms, possibilities, and priorities for the future. *Development and Psychopathology*, 19(3), 931-955.
- Maccoby, E. E., ve Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P. H. Mussen & E. M. Hetherington (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development* (pp. 1-101). Wiley.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20.
- Masten, A. S., ve Cicchetti, D. (2016). Resilience in development: Progress and transformation. *Developmental Psychopathology*, 1-63.

- Masten, A. S., ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, A. S., ve Palmer, A. R. (2019). Parenting and resilience. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (pp. 156-188). Routledge.
- Masten, A. S., ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74-88). Oxford University Press.
- McLeod, B. D., Wood, J. J., ve Weisz, J. R. (2007). Examining the association between parenting and childhood anxiety: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 155-172.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388.
- Neff, K. and Germer, C. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.

- Neff, K. D., ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D., ve Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119.
- Patterson, G. R. (2002). The early development of coercive family process. In J. B. Reid, G. R. Patterson, ve J. Snyder (Eds.), *Antisocial behavior in children and adolescents: A developmental analysis and model for intervention* (pp. 25-44). American Psychological Association.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., ve Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117.
- Perris, C., Jacobsson, L., Lindström, H., von Knorring, L., ve Perris, H. (1980). Development of a new inventory for assessing memories of parental rearing behaviour. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 61(4), 265-274.
- Pomerantz, E. M., ve Thompson, R. A. (2008). Parents' role in children's personality development: The psychological resource principle. In O. P. John, R. W. Robins, ve L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 351-374). Guilford Press.
- Rodrigues, P., Almeida, R., ve Mustafa, K. (2020). The usefulness of robust multivariate methods: a case study with the menu items of a fast food restaurant chain. *Ciência E Natura*, 42, e17.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.
- Sampasa-Kanyinga, H., Zamorski, M., ve Colman, I. (2018). The psychometric properties of the 10-item kessler psychological distress scale (k10) in canadian military personnel. *Plos One*, 13(4), e0196562.

- Satıcı, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M., ve Satıcı, S. (2020). Adaptation of the fear of covid-19 scale: its association with psychological distress and life satisfaction in turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 1980-1988.
- Sharma, L. and Jha, S. (2023). Applying major parametric tests using spss in research. *International Research Journal of MMC*, 4(2), 85-97.
- Sharpe, H., Fink, E., Duffy, F., ve Patalay, P. (2021). Changes in peer and sibling victimization in early adolescence: longitudinal associations with multiple indices of mental health in a prospective birth cohort study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31(5), 737-746.
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. Guilford Press.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., ve Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19.
- Steinberg, L., Blatt-Eisengart, I., ve Cauffman, E. (2006). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful homes: A replication in a sample of serious juvenile offenders. *Journal of Research on Adolescence*, 16(1), 47-58.
- Steinberg, L., ve Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 83-110.
- Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E., ve Helvacı, E. (2009). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye'de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(23), 42-59.
- Theron, L., ve Liebenberg, L. (2015). Understanding cultural contexts and their influence on resilience processes. **Child and Youth Care Forum*, 44*(6), 797-813.
- Thompson, R. A. (2014). Socialization of emotion and emotion regulation in the family. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 173-186). Guilford Press.

- Thurston, R., Fritz, M., Chang, Y., Barinas-Mitchell, E., ve Maki, P. (2021). Self-compassion and subclinical cardiovascular disease among midlife women. *Health Psychology*, 40(11), 747-753.
- Tronick, E. Z. (2007). *The neurobehavioral and social-emotional development of infants and children*. WW Norton ve Company.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1-17.
- Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, ve Abuse*, 14(3), 255-266.
- Ungar, M., Ghazinour, M., ve Richter, J. (2013). Annual research review: What is resilience within the social ecology of human development? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 348-366.
- Ungar, M., Russell, P., ve Connelly, G. (2013). School-based interventions to enhance the resilience of students. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1), 51-66.
- Wang, Q., Gong, L., Huang, H., Wang, Y., Xu, T., ve Dong, X. (2022). Psychological resilience and related influencing factors in patients diagnosed with major depressive disorder in remission: a cross-sectional study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 30(3), 492-500.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515.
- Werner, E. E., ve Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.
- Xie, L., Guo, R., Yang, L., Ozaki, Y., Noda, I., Xu, Y., ... ve Huang, K. (2023). A new approach to recognizing the correct pattern of cross-peaks from a noisy 2d asynchronous spectrum by detecting intrinsic symmetry via the kolmogorov–smirnov test. *Physical Chemistry Chemical Physics*, 25(18), 12863-12871.

- Yates, T. M., Egeland, B., ve Sroufe, L. A. (2003). Rethinking resilience. In S. S. Luthar (Ed.), Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities (pp. 243-266). Cambridge University Press.
- Yılmaz, H. (2019). İyi ebeveyn, çocuğu için her zaman her şeyi yapan ebeveyn değildir: algılanan helikopter ebeveyn tutum ölçeğı (ahetö) geliştirme çalışması. Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi, 3(1), 3-31.
- 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.
- Zhou, Q., Eisenberg, N., Losoya, S. H., Fabes, R. A., Reiser, M., Guthrie, I. K., ... ve Shepard, S. A. (2002). The relations of parental warmth and positive expressiveness to children's empathy-related responding and social functioning: A longitudinal study. Child Development, 73(3), 893-915.

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN danışmanlığında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Psk. Hazal Sena AZGİT DÖNMEZ tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın amacı yetişkin bireylerin çocukluklarındaki algılamış oldukları ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda Türkiye'de yaşayan 18-65 yaş arası yetişkin bireylere ulaşmaya çalışmaktayız.

Bu araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Kimlik bilgileriniz talep edilmeyecek, verdiğiniz cevaplar gizli tutulacak ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Anket soruları katılımcıları rahatsızlık verecek unsurlar içermemektedir. Buna karşın, araştırmanın herhangi bir aşamasında rahatsızlık hissederseniz çalışmaya katılmaktan herhangi bir zamanda vazgeçebilir ve yarım bırakabilirsiniz. Ancak bilimsel bir araştırma ortaya koymak için yapılan bu çalışmada yanıtlarınızın gerçekliği yansıtması oldukça önemlidir.

Size yönetilen soruların doğru ya da yanlış cevabı bulunmamaktadır. Katılımcılardan beklenen soruları içtenlikle, kendi yaşantılarına en uygun seçeceği seçerek eksiksiz bir şekilde yanıtlamalarıdır.

Çalışmaya olan katkınız ve ayırdığınız zaman için içtenlikle teşekkür ederim. Araştırma hakkında sorularınız ya da daha detaylı bilgi almak için aşağıdaki iletişim bilgilerinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Psk. Hazal Sena AZGİT DÖNMEZ

Ek 2: Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız
(Kısa Yanıt olacak şekilde)
2. Biyolojik Cinsiyetiniz
 - Kadın
 - Erkek
 - Belirtmek istemiyorum
3. Eğitim düzeyiniz (Son mezun olduğunuz kurum)
 - İlköğretim
 - Lise
 - Ön lisans
 - Lisans (Üniversite)
 - Yüksek Lisans ve üzeri
4. Annenizin eğitim düzeyi (Son mezun olduğu kurum)
 - Okur-yazar değil
 - İlköğretim
 - Lise
 - Ön lisans
 - Lisans (Üniversite)
 - Yüksek Lisans ve üzeri
5. Babanızın Annenizin eğitim düzeyi (Son mezun olduğu kurum)
 - Okur-yazar değil
 - İlköğretim
 - Lise
 - Ön lisans
 - Lisans (Üniversite)
 - Yüksek Lisans ve üzeri
6. Geliriniz (lütfen hane olarak değerlendiriniz)
(Kısa yanıt olacak şekilde)
7. Kardeş Sayısı (Siz hariç)
(Kısa yanıt olacak şekilde)
8. Samimi arkadaş (dost,arkadaş sayısı)
(Kısa yanıt olacak şekilde)

9. Kendinizi nasıl tanımlarsınız?

- İe dönük
- Dışa dönük



Ek 3: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları – Çocuk Formu

1. Anketi doldururken anne ve babanızın size karşı olan davranışlarını nasıl algıladığınızı hatırlamaya çalışmanız gerekmektedir. Anne ve babanızın çocukken size karşı olan tutumlarını hatırlamak bazen zor olsa da, her birimizin çocukluğumuzda anne ve babamızın kullandıkları prensiplere ilişkin bazı anılarımız vardır.
2. Her bir soru için anne ve babanızın size karşı davranışlarına uygun seçeneği yuvarlak içine alın. Her soruyu dikkatlice okuyun ve muhtemel cevaplardan hangisinin sizin için uygun cevap olduğuna karar verin. Soruları anne ve babanız için ayrı ayrı cevaplayın.

Örneğin;

Anne ve babam bana iyi davranırlardı.				
	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

1. Anne ve babam, nedenini söylemeden bana kızarlardı ya da ters davranırlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

2. Anne ve babam beni överlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

3. Anne ve babamın yaptıklarım konusunda daha az endişeli olmasını isterdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

4. Anne ve babam, bana hak ettiğimden daha çok fiziksel ceza verirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

5. Eve geldiğimde, anne ve babama ne yaptığının hesabını vermek zorundaydım.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

6. Anne ve babam ergenliğimin uyarıcı, ilginç ve eğitici olması için çalışırlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

7. Anne ve babam, beni başkalarının önünde eleştirirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

8. Anne ve babam, bana birşey olur korkusuyla başka çocukların yapmasına izin verilen şeyleri yapmamı yasaklardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

9. Anne ve babam, her şeyde en iyi olmam için beni teşvik ederlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

10. Anne ve babam davranışları ile, örneğin üzgün görünerek, onlara kötü davrandığımı için kendimi suçlu hissetmememe neden olurlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

11. Anne ve babamın bana birşey olacağına ilişkin endişeleri abartılıydı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

12. Benim için birşeyler kötü gittiğinde, anne ve babamın beni rahatlatmaya ve yüreklendirmeye çalıştığını hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

13. Bana ailenin 'yüz karası' ya da 'günah keçisi' gibi davranılırdı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

14. Anne ve babam, sözleri ve hareketleriyle beni sevdiklerini gösterirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

15. Anne ve babamın, erkek yada kız kardeşimi(lerimi) beni sevdiklerinden daha çok sevdiklerini hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

16. Anne ve babam, kendimden utanmama neden olurlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

17. Anne ve babam, pek fazla umursamadan, istediğim yere gitmeme izin verirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

18. Anne ve babamın, yaptığım herşeye karıştıklarını hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

19. Anne ve babamla aramda sıcaklık ve sevecenlik olduğunu hissederdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

20. Anne ve babam, yapabileceklerim ve yapamayacaklarımla ilgili kesin sınırlar koyar ve bunlara titizlikle uyarlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

21. Anne ve babam, küçük kabahatlarım için bile beni cezalandırırlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

22. Anne ve babam, nasıl giyinmem ve görünmem gerektiği konusunda karar vermek isterlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

23. Yaptığım birşeyde başarılı olduğumda, anne ve babamın benimle gurur duyduklarını hissederdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

Ek 4: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

Ek 5: Öz Şefkat Ölçeği

		Hiç Bir	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her Zaman
1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kışılığımın beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5
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 hissetmememe 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 kinayıcı 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	Kışılığımın beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

ÖZ GEÇMİŞ

2019 yılında Mersin Çağ Üniversitesi İngilizce Psikoloji bölümünden onur derecesiyle mezun oldu. Lisans öğrenimi boyunca sevgi evleri, ruh sağlığı hastanesi, amatem ve toplum sağlığı merkezi gibi çeşitli devlet kurumlarında staj yaptı. Bilişsel davranışçı terapi ve travma alanında alanında uzman birçok hocadan eğitim aldı. Bu travma eğitimlerini aldığı Mersin-Adana bölgesinde kurulan Travma Odaklı Psikososyal Destek Ekibi'nin bir üyesi ve bir eğitmeni olarak gönüllü çalışmalarını sürdürdü. Lisans yıllarından beri gönüllüsü olduğu bir dernekte klinik psikoloji yüksek lisans eğitimi sırasında gönüllü psikolog olarak görev aldı ve yetişkin danışanlar görmeye başladı. Şu an alana dair eğitimler almayı sürdürmekle birlikte danışan görmeye devam etmekte ve Mersin'de bulunan bir kadın sığınma evinde psikolog olarak görev yapmaktadır.