

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



**İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ**

**EBEVEYN TUTUMLARI VE ÖZ ŞEFKATİN YETİŞKİNLERDE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ASLI BULUT

İSTANBUL – 2025

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

EBEVEYN TUTUMLARI VE ÖZ ŞEFKATİN YETİŞKİNLERDE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ASLI BULUT

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Kültegin ÖGEL

İSTANBUL – 2025

KABUL VE ONAY

Aslı BULUT tarafından hazırlanan “Ebeveyn Tutumları ve Öz Şefkatin Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık İle İlişkisi” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 16/06/2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Prof. Dr. Kültegin ÖGEL

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYI

.....

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.

Aslı BULUT

16/07/2025



ÖN SÖZ

Tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Kültegin ÖGEL'e tez sürecimdeki katkılarından, verdiği destekten dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca yanımda olan, sevgileri, inançları, üzerimdeki emekleri ve sonsuz destekleriyle beni daima cesaretlendiren canım annem Aşkın BULUT'a ve kıymetli babam Oktay BULUT'a, her daim yanımda hissettiğim biricik kardeşim Ceren BULUT'a ve canım anneannem Fatma TOP'a; başta olmak üzere tüm aileme, sonsuz şükranlarımı sunuyorum.

Bu süreci benimle birlikte anlayış ve sevgiyle paylaşan; her daim yanımda olarak bana güç veren, desteğini her koşulda hissettiren, varlığıyla yolumu aydınlatan sevgili nişanlım Emir Aslan İNAN'a sonsuz teşekkür ederim.

Tüm sürecimde yanımda olan, sevgileriyle bana güç veren patili çocuklarım Bıdık, Joker, Toby ve Leo'ya da sonsuz teşekkür ederim.

Ayrıca, tez çalışmama gönüllü olarak katılarak bu araştırmanın gerçekleşmesine katkı sağlayan tüm katılımcılara içtenlikle teşekkür ederim.

Aslı BULUT

16/07/2025

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLolar LİSTESİ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. Ebeveyn Tutumları	5
1.1.1. Otoriter Tutum.....	6
1.1.2. İzin Verici Tutum	7
1.1.3. Demokratik Tutum	8
1.1.4. Aşırı Koruyucu Tutum	9
1.1.5. İhmalkâr Tutum	10
1.2. Öz Şefkat	11
1.2.1. Öz Nezaket	15
1.2.2. Ortak İnsanlık Hali	16
1.2.3. Bilinçli Farkındalık.....	17
1.2.4. Öz Şefkat ve Psikoloji Kuramları.....	19
1.2.4.1. Öz Şefkat ve Psikanalitik Kuram	20
1.2.4.2. Öz Şefkat ve Davranışçı Kuram	21
1.2.4.3. Öz Şefkat ve İlişkisel Kuram.....	22
1.2.4.4. Öz Şefkat ve Hümanistik Kuram.....	23
1.2.5. Öz Şefkat ve Ergenlik.....	24
1.3. Psikolojik Sağlamlık.....	28
1.3.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı.....	28
1.3.2. Psikolojik Sağlamlığın Tarihçesi.....	29
1.3.3. Psikolojik Sağlamlık Tanımları	32
1.3.4. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler.....	34
1.3.4.1. Risk Faktörleri	35
1.3.4.2. Psikolojik Sağlamlık Gelişiminde Risk Faktörleri	41
1.4. İlgili Araştırmalar	42
1.4.1. Öz-Şefkat ile İlgili Araştırmalar	42
1.4.2. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Araştırmalar.....	46
1.4.3. Ebeveyn Tutumu ile İlgili Araştırmalar.....	48

BÖLÜM 2: YÖNTEM	55
2.1. Örneklem	55
2.2. Veri Toplama Araçları.....	55
2.3. Verilerin Toplanması.....	56
2.4. Verilerin Analizi	56
BÖLÜM 3: BULGULAR	58
3.1. Demografik Bilgilerin Dağılımı	58
3.2. Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler	59
3.3. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği, Öz-duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Testinin Yaş Gruplarına Göre Değişimi	60
3.4. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği, Öz-duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Testinin Cinsiyete Göre Değişimi	63
3.5. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği, Öz-duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Testinin Sosyoekonomik Düzeye Göre Değişimi	65
3.6. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği, Öz-duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Testinin Kardeş Sayısına Göre Değişimi.....	69
3.7. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği, Öz-duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Testinin Eğitim Durumuna Göre Değişimi	72
3.8. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği, Öz-duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Testinin Çalışma Durumuna Göre Değişimi	75
3.9. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği, Öz-duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Testinin Medeni Duruma Göre Değişimi	78
3.10. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği, Öz-duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Testinin Herhangi Bir Dini İnanışa Sahip Olma Duruma Göre Değişimi.....	81
3.11. Ölçekler Arasındaki İlişkiler	83
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	86
4.1. Sınırlılıklar.....	98
SONUÇ VE ÖNERİLER	100
KAYNAKÇA	103
EKLER	115
ÖZ GEÇMİŞ	124

KISALTMALAR

ACT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
APA	: Amerikan Psikoloji Derneği
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
DBT	: Diyalektik Davranış Terapisi
MBSR	: Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı
MBCT	: Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Bilgilerin Dağılımı	58
Tablo 2. Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler	59
Tablo 3. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği	60
Tablo 4. Öz-duyarlılık Ölçeği	61
Tablo 5. Psikolojik Sağlamlık Testi.....	63
Tablo 6. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeğinin Cinsiyete Göre Değişimi	63
Tablo 7. Öz-duyarlılık Ölçeğinin Cinsiyete Göre Değişimi	64
Tablo 8. Psikolojik Sağlamlık Testinin Cinsiyete Göre Değişimi	64
Tablo 9. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeğinin Sosyoekonomik Düzeye Göre Değişimi	65
Tablo 10. Öz-duyarlılık Ölçeğinin Sosyoekonomik Düzeye Göre Değişimi	67
Tablo 11. Psikolojik Sağlamlık Testinin Sosyoekonomik Düzeye Göre Değişimi	68
Tablo 12. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeğinin Kardeş Sayısına Göre Değişimi.....	69
Tablo 13. Öz-duyarlılık Ölçeğinin Kardeş Sayısına Göre Değişimi	70
Tablo 14. Psikolojik Sağlamlık Testinin Kardeş Sayısına Göre Değişimi	71
Tablo 15. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeğinin Eğitim Durumuna Göre Değişimi	72
Tablo 16. Öz-duyarlılık Ölçeğinin Eğitim Durumuna Göre Değişimi	74
Tablo 17. Psikolojik Sağlamlık Testinin Eğitim Durumuna Göre Değişimi	75
Tablo 18. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeğinin Çalışma Durumuna Göre Değişimi	76
Tablo 19. Öz-duyarlılık Ölçeğinin Çalışma Durumuna Göre Değişimi	77
Tablo 20. Psikolojik Sağlamlık Testinin Çalışma Durumuna Göre Değişimi.....	78
Tablo 21. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeğinin Medeni Duruma Göre Değişimi	78
Tablo 22. Öz-duyarlılık Ölçeğinin Medeni Duruma Göre Değişimi	79
Tablo 23. Psikolojik Sağlamlık Testinin Medeni Duruma Göre Değişimi.....	81
Tablo 24. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeğinin Herhangi Bir Dini İnanışa Sahip Olma Duruma Göre Değişimi	81
Tablo 25. Öz-duyarlılık Ölçeğinin Herhangi Bir Dini İnanışa Sahip Olma Duruma Göre Değişimi	82
Tablo 26. Psikolojik Sağlamlık Testinin Herhangi Bir Dini İnanışa Sahip Olma Duruma Göre Değişimi	83
Tablo 27. Ölçekler Arasındaki İlişkiler.....	84

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Ebeveyn Tutumları ve Öz Şefkatin Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık İle İlişkisi

Aslı BULUT

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Kültegin ÖGEL

Temmuz, 2025 – 124

Bu araştırma, algılanan ebeveyn tutumlarının, öz şefkatin ve psikolojik sağlamlığın bireylerin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, algılanan ebeveyn tutumları (duygusal sıcaklık, aşırı koruma, reddetme), öz şefkat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler ve sosyodemografik değişkenlerin bu ilişkiler üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Ayrıca, öz şefkatin, algılanan ebeveyn tutumları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayıp oynamadığı araştırılmıştır. Araştırma, 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların sayısı 251 kişi olarak belirlenmiş ve veriler, Demografik Bilgi Formu, Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizi SPSS programı ile yapılmış, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ve Bağımsız Örneklem t-Testi gibi istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, ebeveyn tutumlarının, bireylerin öz şefkat düzeyleri ve psikolojik sağlamlıkları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca, sosyoekonomik düzeyin, cinsiyetin ve yaşın bu ilişkilerde önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir. Genç bireylerin ebeveynlerinden daha yüksek düzeyde aşırı koruyuculuk algıladığı, yaş ilerledikçe ise öz sevecenlik, bilinçlilik ve psikolojik sağlamlık gibi olumlu psikolojik özelliklerin arttığı gözlemlenmiştir. Kadınlar, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme gibi olumsuz öz duyarlılık boyutlarında daha yüksek puanlar alırken, erkeklerin psikolojik sağlamlıkları daha yüksek bulunmuştur. Sosyoekonomik düzeyin de ebeveyn tutumu algısı ve psikolojik özellikler üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Alt sosyoekonomik düzeydeki bireyler, reddedici ebeveyn tutumlarına daha yüksek oranda sahipken, üst düzeydeki bireylerin sıcaklık algısı, öz sevecenlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek olmuştur. Eğitim düzeyinin yalnızca bazı ebeveyn tutumu boyutlarında anlamlı farklar oluşturduğu, kardeş sayısının ise genel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Bu bulgular, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmeyi hedefleyen ruh sağığı programlarının, demografik özelliklere göre özelleştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, öz duyarlılığın desteklenmesi ile bireylerin içsel güç kaynaklarının artırılabilceğı sonucuna varılmıştır.

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



ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

The Relationship of Parental Attitudes and Self-Compassion with Psychological Resilience in Adults

Aşlı BULUT

Master Thesis

Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Prof. Dr. Kültegin ÖGEL

July, 2025 – 124

This research aims to examine the effects of perceived parental attitudes, self-compassion, and psychological resilience on the psychological resilience of individuals. The research addresses the relationships between perceived parental attitudes (emotional warmth, overprotection, rejection), self-compassion, and psychological resilience, and the effects of sociodemographic variables on these relationships. In addition, it was investigated whether self-compassion plays a mediating role in the relationship between perceived parental attitudes and psychological resilience. The research was conducted on a sample of adults between the ages of 18-65. The number of participants was determined as 251 and the data were collected using the Demographic Information Form, the Perceived Parental Attitudes Scale, the Self-Compassion Scale, and the Brief Psychological Resilience Scale. The data were analyzed using the SPSS program and statistical methods such as One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Pearson Multiplication Moment Correlation Coefficient, Independent Samples t-Test were used. The results of the study show that parental attitudes have a significant effect on individuals' self-compassion levels and psychological resilience. In addition, it was determined that socioeconomic level, gender and age play an important role in these relationships. It was observed that young individuals perceive higher levels of overprotection from their parents, and positive psychological characteristics such as self-compassion, consciousness and psychological resilience increase with age. While women scored higher in negative self-compassion dimensions such as self-judgment, isolation and over-identification, men's psychological resilience was found to be higher. It was determined that socioeconomic level also has an effect on parental attitude perception and psychological characteristics. While individuals at lower socioeconomic levels had higher rates of rejecting parental attitudes, individuals at higher levels had higher levels of warmth perception, self-compassion and psychological resilience. It was determined that education level created significant differences

only in some parental attitude dimensions, and the number of siblings did not have a significant effect in general. These findings reveal that mental health programs that aim to strengthen individuals' psychological resilience should be customized according to demographic characteristics. In addition, it was concluded that individuals' internal power resources can be increased by supporting self-compassion.

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



GİRİŞ

Problem Durumu

Bireylerin yaşamlarının erken dönemlerinde maruz kaldıkları ebeveyn tutumları, onların kişilik gelişimi, duygusal dayanıklılığı ve benlik algısı üzerinde kalıcı etkiler bırakmaktadır. Özellikle anne ve baba figürlerinin çocuğa yönelik tutumları; çocuğun kendilik algısını, başkalarıyla kurduğu ilişkileri ve yaşam olayları karşısındaki tepki biçimlerini belirlemede temel bir rol oynamaktadır. Literatürde yaygın biçimde incelenen ebeveyn tutumları; demokratik, otoriter, ilgisiz, aşırı koruyucu ve reddedici gibi çeşitli kategorilerde ele alınmakta ve bu tutumların birey üzerindeki psikolojik etkileri araştırılmaktadır.

Öz duyarlılık, bireyin kendine yönelik empati, anlayış ve şefkat geliştirme kapasitesini tanımlayan önemli bir psikolojik kavramdır. Kişinin hata ve başarısızlıkları karşısında kendini acımasızca yargılaması yerine, insan olmanın bir parçası olarak bu deneyimleri kabul edebilmesi, yüksek öz duyarlılığın göstergesidir. Öz duyarlılığı yüksek bireyler, stresli ya da travmatik yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında daha sağlıklı baş etme stratejileri geliştirebilmekte ve ruhsal açıdan daha dengeli bir yaşam sürdürebilmektedir. Benzer biçimde, psikolojik sağlamlık da bireyin zorluklar karşısında uyum sağlayabilme ve toparlanabilme gücünü ifade etmekte; özellikle stres, travma ve kayıplar gibi olumsuz yaşam olaylarında bireyin direncini belirleyen temel bir değişken olarak görülmektedir.

Ebeveyn tutumları ile bireyin öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkiler hem kuramsal hem de uygulamalı psikoloji açısından dikkat çekmektedir. Araştırmalar, sevgi ve destek içeren demokratik ebeveynlik tarzlarının bireyin kendine yönelik daha olumlu tutumlar geliştirmesine ve yüksek psikolojik sağlamlık sergilemesine katkı sağladığını; buna karşılık, reddedici ya da aşırı denetleyici tutumların bireyin içsel kaynaklarını zayıflattığını ortaya koymaktadır. Ancak bu konuda yapılan çalışmaların birçoğu sınırlı örneklemelerle gerçekleştirilmiş olup, farklı sosyokültürel bağlamlarda yeterince geniş kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmada, bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi incelenerek, bu üç değişken arasındaki ilişkiler bütüncül bir yaklaşımla ele alınmaktadır. Bu sayede, bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyen aile

dinamiklerinin daha iyi anlaşılması ve koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesine katkı sunulması hedeflenmektedir.

Amaç

Bu araştırmada, algılanan ebeveyn tutumları ve öz şefkatin psikolojik sağlamlık ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu bağlamda, algılanan ebeveyn tutumları (duygusal sıcaklık, reddetme ve aşırı koruma) ile öz şefkat, psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler ve sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelemek amaçlanmıştır.

Önem

Bireyin psikolojik gelişiminde erken çocukluk döneminin belirleyici bir rol oynadığı bilimsel olarak kabul görmektedir. Bu dönemde çocuğun içinde bulunduğu aile ortamı ve özellikle ebeveynlerin sergilediği tutumlar, bireyin yaşam boyu sürecektir olan benlik algısı, duygusal dayanıklılığı ve stresle baş etme becerileri üzerinde derin etkiler yaratmaktadır. Ebeveyn tutumları ile öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık gibi bireysel kaynaklar arasındaki ilişki, hem gelişimsel psikoloji hem de klinik psikoloji alanlarında önem arz eden bir araştırma alanıdır.

Bu araştırma, ebeveyn tutumlarının bireyin kendine karşı şefkatli, anlayışlı ve kabul edici olabilme kapasitesini ifade eden öz duyarlılık düzeyi üzerindeki etkisini ve aynı zamanda zorluklarla başa çıkma gücünü belirleyen psikolojik sağlamlıkla olan ilişkisini inceleyerek alana katkı sağlamayı hedeflemektedir. Bu kapsamda yapılan analizler, bireyin içsel güç kaynaklarının gelişiminde aile ortamının ve ebeveyn davranış biçimlerinin ne denli belirleyici olduğunu ortaya koymak açısından büyük önem taşımaktadır.

Araştırmanın sonuçlarının hem koruyucu ruh sağlığı uygulamaları hem de psikoeğitim programlarının yapılandırılmasında kullanılabilir nitelikte olması beklenmektedir. Elde edilecek bulgular, ruh sağlığı uzmanlarının, aile danışmanlarının ve eğitimcilerin ebeveyn tutumlarına yönelik farkındalık kazanmalarını sağlayarak, bireylerin öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık gibi olumlu kişilik özelliklerini destekleyici ortamların oluşturulmasına katkıda bulunacaktır.

Ayrıca bu çalışma, Türkiye bağlamında sınırlı sayıda yürütülen çok değişkenli psikolojik araştırmalara bir yenisini ekleyerek, ileride yapılacak çalışmalara da kuramsal ve uygulamalı anlamda zemin hazırlamaktadır. Bu yönüyle araştırma hem bireylerin iyi oluşunun

desteklenmesi hem de aile odaklı psikolojik müdahale yaklaşımlarının geliştirilmesi açısından bilimsel ve toplumsal düzeyde önemli bir boşluğu doldurmaktadır.

Problem Cümlesi

Ebeveynlerin sergilediği tutumların, bireylerin öz duyarlılık düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisinin ne olduğu ve bu iki psikolojik değişken arasındaki ilişkiye ebeveyn tutumlarının nasıl aracılık ettiği tam olarak bilinmemektedir.

Hipotezler

H1: Algılanan ebeveyn duygusal sıcaklığı ile yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Algılanan ebeveyn reddetme tutumları ile yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Algılanan aşırı koruma ile yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Öz şefkat ile yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Algılanan ebeveyn aşırı koruma ile öz şefkat arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Algılanan ebeveyn duygusal sıcaklığı ile yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H7: Algılanan ebeveyn reddetme tutumları ile yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Alt problemler: 1)Algılanan ebeveyn tutumları cinsiyet, sosyoekonomik durum ve kardeş sayısı değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

2) Algılanan ebeveyn tutumu alt boyut puanları psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3) Bireyin romantik ilişkisinin olması ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- 4) Psikolojik sağlamlık düzeyleri sosyodemografik değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
- 5) Öz-şefkat düzeyi sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?

Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan bireyler anket formunu samimi ve dürüst bir şekilde yanıtlamaktadır.
2. Ebeveyn tutumları bireylerin öz duyarlılık düzeylerini etkileyebilmektedir.
3. Öz duyarlılık düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
4. Katılımcıların geçmiş ebeveyn tutumlarına ilişkin algıları, güncel psikolojik durumlarını etkileme potansiyeline sahiptir.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Ebeveyn Tutumları

Ebeveyn tutumu, anne ve babaların çocuklarına karşı sergiledikleri davranış ve yaklaşımların bir bütünüdür. Crockett ve Hayes (2011), ebeveyn tutumunu, ebeveynlerin çocuklarıyla kurduğu etkileşimler kapsamında onların davranışlarına rehberlik eden, yeni alışkanlıklar ve değerler kazanmalarını sağlayan ve yetişkinlik dönemlerinde toplum içinde etkili bir şekilde yer almalarına yardımcı olan önemli bir unsur olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, ebeveynlik sürecinin oldukça kritik bir öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır. Çocukların bilişsel ve sosyal becerilerinin gelişiminde ebeveynlerin rolünü ele alan birçok teori ve araştırma literatürde yer almaktadır. Ebeveynlik hem birbirinden bağımsız hem de birbiriyle uyumlu bir şekilde çalışan pek çok davranış ve tutumu içeren karmaşık bir süreç olarak nitelendirilmektedir (Rodrigo ve diğerleri, 2014).

Diana Baumrind, 1960'lı yıllarda ebeveyn tutumlarını, ebeveynlerin kullandıkları yöntemler ve ebeveynlik yaklaşımları doğrultusunda sınıflandırmak amacıyla gözleme dayalı çalışmalar yapmaya başlamıştır (Crockett ve Hayes, 2011). Baumrind, 1991 yılında ise okul öncesi çocuklara yönelik ev ziyaretleri gerçekleştirmiş ve ebeveyn tutumlarını dört farklı kategoriye ayırmıştır. Bu kategoriler demokratik tutum (authoritative), otoriter tutum (authoritarian), hoşgörülü-izin verici tutum (permissive) ve ihmalkâr-izin verici tutumdur (negligent) (Baumrind, 1991).

Baumrind'in geliştirdiği bu sınıflandırmalar, ebeveynlik yaklaşımlarının çocukların duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimi üzerindeki etkilerini anlamak adına önemli bir çerçeve sunmaktadır. Demokratik tutum, ebeveynlerin çocuklarına hem destekleyici hem de yönlendirici bir yaklaşım sergilediği bir tutumu ifade etmektedir. Otoriter tutumda ise ebeveynler, çocuklarının davranışlarını katı kurallarla şekillendirmeyi tercih etmektedir. Hoşgörülü-izin verici tutum, ebeveynlerin çocuklarının istek ve davranışlarına sınırlı müdahale ettiği bir yaklaşımı yansıtmaktadır. İhmalkâr tutum ise ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarına yeterince cevap verememesiyle karakterize edilmektedir. Bu sınıflandırmalar, ebeveynlerin çocuk yetiştirme tarzlarını analiz etmek için güçlü bir temel sunmaktadır.

1.1.1. Otoriter Tutum

Otoriter ebeveyn tutumunda, anne ve babalar çocuklarının davranışlarını sıkı bir disiplin anlayışı ve önceden belirlenmiş katı kurallar çerçevesinde şekillendirmeyi, kontrol etmeyi ve değerlendirmeyi amaçlamaktadırlar (Baumrind, 1966). Bu tutuma sahip ebeveynler, hoşgörölü olmaktan uzak bir yaklaşıma sahiptirler ve çocuklarının davranışlarına yönelik yüksek beklentiler taşımaktadırlar. Çocuklarına karar alma süreçlerinde söz hakkı tanımamakta, onların görüş ve düşüncelerine yeterli önemi vermemektedirler. Çocuğun özerkliğini kısıtlayan bu yaklaşım, çoğunlukla itaatin sağlanmasına odaklanmakta ve yerine getirilmeyen sorumluluklar ya da kurallara uymama durumlarında cezalandırıcı yöntemlere başvurmaktadır. Ogelman ve Önder (2011), otoriter ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı bir iletişim kurma becerisinden yoksun olduklarını ve çocukların yetişkinleri anlamakta güçlük çekeceğine inandıklarını belirtmektedir.

Baumrind (1991)'in çalışmalarına göre, bu tür bir tutumla yetişen çocuklar genellikle hata yapmaktan korkan, özgüven eksikliği yaşayan bireyler haline gelmektedirler. Özgüveni zarar gören çocuklar, duygu ve düşüncelerine değer verilmediğini hissettiklerinden, bunları ifade etmek yerine içlerine atmaktadırlar. Otoriter bir ebeveyn tutumu, çocuğun ilerleyen dönemlerde isyankâr bir yapıya bürünmesine ya da tam tersine boyun eğici bir birey olmasına neden olabilmektedir. Bu tarz bir yaklaşım, çocuklarda duygusal açıdan hassasiyetin artmasına, başkalarının etkisi altında kolayca kalabilmelerine ve tepkisiz bir tutum sergilemelerine yol açmaktadır (Yavuzer, 2013).

Otoriter tutumla yetişen çocuklar, genellikle kendi kararlarını almaktan çekinen ve başkalarına bağımlı bireyler olarak yetişmektedirler. Bu durum, çocukların ileride başkalarının onayını arayan, özgür düşünceden yoksun bireyler haline gelmelerine neden olabilmektedir. Ayrıca, cezalandırmaya dayalı disiplin anlayışı, çocuklarda kaygı seviyesini artırmakta ve duygusal dengesizliklere yol açabilmektedir. Bu ebeveynlik tarzında, çocuğun kişisel gelişimi ve yaratıcılığı sınırlanmakta, bireysel ifade özgürlüğü baskılanmaktadır. Böyle bir ortamda büyüyen çocukların sosyal ilişkilerinde zorluk çekmesi, özellikle arkadaşlık ve grup içinde kendini ifade edememe gibi problemler yaşaması da kaçınılmaz hale gelmektedir. Çocuğun kendi iç dünyasında yaşadığı bu baskı, uzun vadede kişilik gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir.

1.1.2. İzin Verici Tutum

Ebeveyn tutumlarından biri olan izin verici-hoşgörölü tutuma sahip ebeveynler, genellikle çocuklarından düşük düzeyde beklentiye sahiptirler. Bu tür ebeveynlik yaklaşımında, çocuğa çok az sorumluluk verilmekte ve çocuğun ihtiyaç duyduğu sınır ile kurallar yeterince belirlenmemektedir. Ebeveynlerin, çocuklarının davranışlarını kontrol etme ve sınırlar koyma konusunda yetersiz kaldıkları gözlemlenmektedir (Sak ve diğerleri, 2015). İzin verici-hoşgörölü tutumdaki ebeveynler, genellikle aşırı derecede hoşgörölü bir yaklaşım benimsemekte ve çocuklarının isteklerine göre hareket etmektedirler. Bu ebeveynler, adeta çocuk odaklı bir yaşam tarzı benimsemekte ve onlara yüksek düzeyde kabul ile şefkat göstermektedirler. Bu tutumda cezalandırma oldukça nadir görölmekte, ebeveynler çocuklarının istek ve ihtiyaçlarına karşı son derece duyarlı bir şekilde davranmaktadırlar.

Ancak bu yaklaşımın, çocuk üzerinde bazı olumsuz etkiler doğurduğu bilinmektedir. Çocuğa karşı aşırı hoşgörölü bir tutum sergilenmesi ve sınır koyulmaması, çocuğun stresle başa çıkma becerisini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durum, çocuğun öz denetim geliştirmekte zorlanmasına ve sorumluluk üstlenmekten kaçınmasına yol açabilmektedir. Sınırların belirlenmediği bir ortamda büyüyen çocuklar, çoğunlukla kurallara uyum sağlamakta zorluk çekmekte ve davranışlarını kontrol etmekte yetersiz kalmaktadırlar. Aynı zamanda, izin verici-hoşgörölü ebeveyn tutumuyla yetişen çocukların, yüksek özgüven sahibi oldukları da literatürde belirtilmektedir (Kooraneh ve Amirsardari, 2015).

Bununla birlikte, bu tutumun çocuk üzerinde ortaya çıkarabileceği diğer etkiler de dikkate alınmalıdır. Örneğin, sınırların eksikliği, çocuğun sosyal ilişkilerinde problem yaşamasına, otoriteye karşı tepki geliştirmesine veya bireysel karar alma becerilerinin yeterince gelişmemesine neden olabilmektedir. Çocuk, bu ortamda yaşamış olduğu sınırsız özgürlüğü gerçek hayatta da bekleyebilmekte ve kuralların olduğu toplumsal yapıya uyum sağlamakta güçlük çekebilmektedir. Ayrıca, çocuğa aşırı derecede şefkat ve kabul gösterilmesi, çocuğun başkalarının ihtiyaçlarına duyarsız olmasına veya kendi isteklerinin sürekli karşılanmasını beklemesine sebebiyet verebilmektedir. Bu durum, çocuğun ileriki yaşamında sorumluluk bilincinden uzak, bencil bir birey haline gelmesine yol açabilmektedir. İzin verici-hoşgörölü ebeveynlik tarzı, çocukların bireysel gelişimi ve toplumsal uyumu açısından hem avantajlar hem de dezavantajlar barındırmaktadır.

1.1.3. Demokratik Tutum

Demokratik ebeveyn tutumu, sevgi, şefkat ve anlayışı temel alan, çocuğun özerkliğini destekleyen ve aynı zamanda hoşgörölü ancak talepkâr bir yaklaşım sergileyen bir ebeveynlik tarzı olarak tanımlanmaktadır. Demokratik tutumu benimseyen ebeveynler, otoriter ebeveynler gibi kontrol mekanizması uygulamasalar da bu kontroller zorlayıcı nitelikte olmamakta, aksine çocuğun ihtiyaçlarını anlamaya yönelik duyarlılık içermektedir. Bu ebeveynler, çocuklarının davranışlarını önceden belirlenmiş kalıplara göre şekillendirmek yerine, onların ihtiyaç ve beklentilerine uygun kurallar koymayı tercih etmektedirler. Baumrind (1966), demokratik ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını mantıklı bir şekilde yönlendirdiklerini ve koydukları kuralların arkasında yatan gerekçeleri açık bir şekilde çocuklarına aktardıklarını ifade etmektedir. Bu tutuma sahip ebeveynler, kurallara bağılı kalırken aynı zamanda çocuğun bireysel iradesine ve tercihlerine de saygı göstermektedirler.

Demokratik ebeveynler, bir yetişkin olarak yalnızca kendi kurallarını dayatmakla kalmamakta, çocuğun ilgi, ihtiyaç ve isteklerini dikkate alarak hareket etmektedirler. Çocuğun sahip olduğı yetenek ve becerileri takdir etmekte, bu becerilerin geliştirilmesine yönelik hedefler koymakta ve çocuğa uygun beklentiler oluşturmaktadırlar. Böylece, çocukların özgüvenlerini artırmayı ve sosyal becerilerini geliştirmeyi hedeflemektedirler. Baumrind (1966)'in çalışmaları, demokratik ebeveynlerin hem disiplin hem de çocuğun bireysel özgürlüğü arasında bir denge kurduğunu ortaya koymaktadır.

Sümer ve diğlerleri (2010), demokratik ebeveyn tutumu ile yetiştirilen çocukların özsaygı düzeylerinin, benlik algılarının ve sorumluluk duygularının diğler ebeveyn tutumlarıyla büyüyen çocuklara kıyasla daha yüksek olduğunu ifade etmektedirler. Bu yaklaşımda büyüyen çocuklar, bağımsız düşünebilme, özgürce karar alabilme ve merak duygularını geliştirebilme yeteneklerine sahip olmaktadır. Demokratik ebeveynler, çocuklarına uygun sınırlar koyarak onların sosyal hayatta karşılaşılabilecekleri problemleri çözme becerilerini desteklemektedirler. Ayrıca, çocuğun gelişiminde sadece kuralların değıl, empati ve iletişimin de önemli bir rol oynadığını bilmektedirler.

Demokratik tutum ile yetişen çocuklar, genellikle toplum içinde daha uyumlu, duygusal yönden daha dengeli ve akademik başarıya daha yatkın bireyler haline gelmektedirler. Bu çocuklar, karar alma süreçlerinde etkin bir rol oynamakta ve sorumluluk bilinci yüksek bireyler olarak öne çıkmaktadırlar. Ebeveynlerinin gösterdiği anlayışlı ve destekleyici yaklaşım sayesinde,

kendilerini daha değerli hissetmekte ve başkalarıyla sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmektedirler. Demokratik ebeveynlik, hem çocuğun bireysel potansiyelini en üst düzeye çıkarmakta hem de toplumun beklentilerine uygun bireylerin yetişmesine katkı sağlamaktadır.

1.1.4. Aşırı Koruyucu Tutum

Koruyucu tutum, ebeveynlik stilleri arasında oldukça sık rastlanan bir tutum türü olmaktadır. Özellikle aşırı koruyucu ebeveynlik, çocuğun hata yapmasından duyulan yoğun korku nedeniyle ebeveynlerin çocuğun yerine her şeyi üstlenmeleri ve onun isteklerini ertelemeden yerine getirmeleri şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tarz bir tutum sergileyen ebeveynler, çocuklarına karşı aşırı bir koruma eğiliminde olduklarından, çocukların özgüven gelişimini ve bağımsızlıklarını olumsuz yönde etkilemektedirler. Sonuç olarak, bu tutumla büyüyen çocuklar, sosyal çevrelerinde ve ileriki yaşamlarında karşılaştıkları problemler karşısında ebeveynlerinin desteğini bulamadıklarında hayal kırıklığı yaşamaktadırlar. Bu durum, çocuğun hayata karşı korku dolu bir yaklaşım geliştirmesine ve sosyal ilişkilerinde zorluklarla karşılaşmasına neden olmaktadır.

Aşırı koruyuculuk, genellikle aşırı fiziksel temas, çocuğun bir bebekmiş gibi muamele görmesi, annenin çocuğu yoğun bir şekilde kontrol etmesi ve sosyal olgunluğun geciktirilmesi gibi özellikleri içermektedir. Bu tür bir ebeveynlik yaklaşımıyla büyüyen çocuklar bireyselleşme sürecinde engellenmekte ve bu nedenle bağımlı, sorumluluktan kaçınan bir kişilik geliştirebilmektedirler (Yıldız, 2004). Bu tutum, çocuğun bir birey olarak kendi kararlarını alabilecek yeteneğe sahip olduğu gerçeğini göz ardı etmektedir. Ebeveynin, çocuğun yapabileceği işleri onun yerine yapması, çocuğun hem fiziksel hem de duygusal gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir (Günalp, 2007). Çocuğun hata yapmasına izin verilmemesi, yaşam deneyimlerini sınırlamakta ve onu hayatın doğal olumsuzluklarına karşı savunmasız bırakmaktadır.

Aşırı koruyucu ebeveynler, çocuklarının yaşamını kolaylaştırma çabası içinde olduklarının farkında olmaksızın, onların ileride duygusal düzenleme becerilerinde, kişilerarası ilişkilerinde ve bağımsız karar alma yetilerinde eksikliklere yol açmaktadırlar. Bu tutumla büyütülen çocuklar, kendi bireysel kimliklerini geliştirememekte ve hayatlarının birçok alanında ebeveynlerine bağımlı kalmaktadırlar. Deneyimlemesi gereken olumsuz olaylardan uzak tutulan çocuklar, karşılarına çıkan sorunlar karşısında çözüm üretmekte zorlanmakta ve kendi

ayakları üzerinde durma becerisi geliştirememektedirler. Bu durum, çocuğun yalnızca sosyal ilişkilerini değil, aynı zamanda kariyer ve özel yaşamını da olumsuz etkilemektedir.

Aşırı koruyucu tutum, çocuğun bireysel gelişimini desteklemek yerine, onun kendi potansiyelini gerçekleştirmesini engelleyen bir yaklaşıma dönüşmektedir. Ebeveynlerin, çocuklarının birey olduklarını kabul etmeleri ve onların hata yaparak öğrenmelerine fırsat tanımaları gerekmektedir. Bu doğrultuda, ebeveynlerin çocuklarına rehberlik ederken aşırı korumacı davranışlardan kaçınmaları, onların sağlıklı bir kişilik geliştirmeleri için son derece önemli bir unsur olmaktadır.

1.1.5. İhmalkâr Tutum

Çocukların fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanmadığı, hatta çocuğun varlığının herhangi bir sebepten ötürü istenmediği bir ebeveyn tutumu olarak nitelendirilen bu yaklaşım, çocuk üzerinde derin olumsuz etkiler bırakmaktadır. Bu tutumda, ebeveynler çocuklarına karşı açıkça ya da örtülü bir şekilde olumsuz duygular beslemekte ve bu durum davranışlarına da yansımaktadır. Çocuk, ebeveynleri tarafından fiziksel şiddete maruz bırakılabilmekte, günlerce aç bırakılarak ya da bir odaya kapatılarak cezalandırılabilmektedir. Ebeveyn, çocuğu istemediğini açıkça ifade etmekte ya da bu durumu dolaylı yollarla hissettirmektedir. Böyle bir ortamda büyüyen çocuklar, daha doğduğu andan itibaren kendilerini değersiz ve istenmeyen biri olarak hissetmektedirler.

Bu tür bir aile ortamında yetişen çocukların ruhsal gelişimleri ciddi şekilde zarar görmekte ve uzun vadede birçok psikolojik problemle karşı karşıya kalmaktadırlar. Çocuklarda duygusal bozukluklar, sürekli olarak değersizlik hissi, yoğun düşmanca duygular ve duygusal açlık gibi olumsuz ruh sağlığı belirtileri sıkça görülmektedir. Ayrıca bu çocukların ilerleyen yıllarda intihar eğilimi geliştirme riskleri artmaktadır. Bunun yanı sıra, yasadışı faaliyetlere karışma, çete üyeliği ya da liderliği gibi toplum dışı davranışlar sergileme olasılıkları da yükselmektedir. Aktürk (2015)'e göre, bu çocuklarda depresyon, nevroz ve sosyal uyumsuzluk gibi ciddi psikolojik sorunlar gözlenmektedir.

Ebeveynlerin bu tür olumsuz tutumları, çocukların yalnızca ruh sağlığını değil, aynı zamanda gelecekteki yaşamlarını da olumsuz şekilde şekillendirmektedir. Böyle bir ortamda büyüyen çocukların, sağlıklı sosyal ilişkiler kurmaları, kendilerine güvenmeleri ve toplumda sorumluluk sahibi bireyler olmaları son derece güçleşmektedir. Bu durum, bireyin hem kişisel hem de toplumsal işlevselliğini zayıflatan bir döngüye neden olmaktadır. Ayrıca, bu çocuklar genellikle

kendilerini başkalarına ifade etmekte zorlanmakta ve kendi duygu ve düşüncelerini değersiz görmekte-dirler.

Ebeveynlerin bu tür tutumlarının çocuk üzerindeki etkileri yalnızca çocukluk dönemi ile sınırlı kalmamakta, yetişkinlik dönemine de taşınmaktadır. Yetişkinlikte bu bireylerin, sosyal izolasyon, öfke patlamaları ve kişilerarası ilişkilerde sorunlar yaşama eğilimleri oldukça yüksektir. Bununla birlikte, ebeveynlerin olumsuz davranışlarını model alan bu bireyler, ileride kendi çocuklarına da benzer şekilde davranma riski taşımaktadırlar. Bu döngüyü kırmak ve çocukların sağlıklı bireyler olarak büyümesini sağlamak için erken müdahale ve destekleyici yaklaşımlar büyük bir önem taşımaktadır.

Çocukların fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmadığı, istenmediklerini hissettikleri bir aile ortamı, onların yaşamları boyunca karşılaştacakları ciddi sorunlara neden olmaktadır. Bu tür tutumların önüne geçmek ve çocukların sağlıklı bir birey olarak yetişmelerini sağlamak için ebeveynlerin bilinçlendirilmesi ve gerekli psikolojik destek hizmetlerinin sunulması gerekmektedir.

1.2. Öz Şefkat

Şefkat kavramı, kökenini Latince “Compassion” kelimesinden almakta olup, bu sözcük “com” (birlikte) ve “pati” (acı çekmek) kelimelerinin birleşiminden meydana gelmektedir. Şefkat, bir bireyin başka bir insana onun esenliğini gözeterek, fedakârlık ve gönüllülükle yardım etme eylemini tanımlamaktadır. Başka bir ifadeyle, şefkat, bencillik ve kötülüğün tam karşısında yer alan ahlaki bir duruş olarak değerlendirilmektedir. Germer (2021), şefkati, “bir bireyin kalbinin, başka bir insanın yaşadığı sıkıntıya duyarlılıkla yanıt vermesi ve bu sıkıntıyı hafifletme arzusunda olması” şeklinde ifade etmektedir. Gilbert (2009) ise şefkati; duyarlılık, sempati, empati, motivasyon, acıya dayanıklılık ve eleştirel olmayan tutum olmak üzere altı temel bileşenle açıklamaktadır.

Gilbert’in (2009) bu yaklaşımına göre, duyarlılık, insanların içinde bulunduğu duygusal durumlara karşı açık ve hassas olmayı, onların gereksinimlerini anlamayı ve destek sunmayı kapsamaktadır. Sempati, bireyin, başka bir insanın yaşadığı sıkıntıya yönelik kaygı duyması anlamına gelmektedir. Empati ise bireyin, kendisini bir başkasının yerine koyarak onun acısını veya sıkıntısını anlamaya çalışması olarak tanımlanmaktadır. Motivasyon, bu duygu ve anlayışla harekete geçme isteğini ifade etmektedir. Acıya dayanıklılık, kişinin, başkasının acısı

ile aşırı derecede özdeşleşmekten kaçınmasını ve zorlu duygusal deneyimlere tahammül göstermesini gerektirmektedir. Son olarak, eleştirel olmayan tutum, bireyin başkasının içinde bulunduğu durum karşısında yargılayıcı olmaktan kaçınmasını, onların tepkilerine ya da davranışlarına karşı hoşgörölü yaklaşmasını ifade etmektedir. Bu nitelikler, şefkatin kapsamını ve derinliğini belirlemektedir.

İnsan yaşamı incelendiğinde, temel fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçları karşılanan bireylerin dahi yaşam boyu sayısız acı deneyimi ve sıkıntı potansiyeli ile karşı karşıya kaldığı görölmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, insan olmanın doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan zorluklara karşı verilen mücadelenin en anlamlı ve sağlıklı yanıtı şefkat olmaktadır. Şefkat, acıların ya da sorunların tamamen ortadan kaldırılamayacağı durumlarda dahi, bu acıların kabul edilmesini kolaylaştıran bir duygu ve tutum olarak öne çıkmaktadır (Gilbert, 2014).

Deniz, Kesici ve Sümer (2008), şefkati, bireyin başkalarının acılarına karşı hassasiyet göstermesi, onların durumunun farkında olması ve bu farkındalıkla onların sıkıntılarını hafifletme arzusuyla hareket etmesi şeklinde tanımlamaktadır. Ayrıca, şefkatli bir yaklaşım, eleştirel ve yargılayıcı tutumdan uzak bir davranış sergilemeyi de içermektedir. Şefkat, bir yandan bireyler arasında empati ve destek duygularını güçlendirirken, diğer yandan toplumsal bağların güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, bireylerin acılarını paylaşan, onları anlamaya çalışan ve bu doğrultuda harekete geçerek yardım etmeye çalışan bir tutum sergilemeleri hem bireysel hem de toplumsal huzur ve refahın artmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Öz şefkat kavramının içeriği, doğu ve batı felsefelerinde farklı perspektiflere dayanmaktadır. Batı felsefesi, genellikle acı verici ve olumsuz yaşam olaylarından kaçınmayı, haz ve mutluluğun temel kaynağı olarak görmektedir. Buna karşın, doğu felsefesi ve özellikle Budist bakış açısında, acı ve olumsuz yaşantılar insan olmanın doğal ve varoluşsal bir parçası olarak kabul edilmektedir. Bu anlayışa göre, olumsuz duygulardan ve deneyimlerden kaçmak yerine, bunların nazik bir şekilde kabullenilmesi gerekmektedir (Neff ve Davidson, 2016). Germer (2021), öz şefkati, bireyin yaşadığı ıstıraba bir yanıt olarak geliştirdiği kendine yardım etme ve destek olma duygusu şeklinde tanımlamaktadır. Genel olarak öz şefkat, bireyin yaşamında karşılaştığı başarısızlıklar, yetersizlik algıları ve acı veren olumsuz olaylarla baş etme biçimiyle ilgilidir (Neff ve Germer, 2013).

Acıma duygusu, bireyin başka birinin acısını görmesine ve bu duruma bir hissiyat beslemesine karşın, o kişiyle derin bir bağ kurmaktan kaçındığı ve yaşanan olumsuzluğun kendisiyle ilgisi olmadığı düşüncesini taşıdığı bir tutum olarak ifade edilmektedir. Şefkat duygusu ise bunun tam tersi bir yaklaşımla, diğer insanlarla empati kurmayı ve yaşanan acının aslında tüm insanlık için ortak bir deneyim olduğunu kabul etmeyi gerektirmektedir (Neff, 2003a). İnsanlar, karşılaştıkları olumsuz yaşam olaylarını yalnızca kendilerinin deneyimlediğini düşünerek diğer insanlarla olan bağlarını koparmaktadır. Bu bağın zayıflaması, bireyde “bu duyguyu yaşayan tek kişi benim” hissiyatının güçlenmesine yol açmaktadır. Bunun sonucunda, kişinin kendine acıma duygusu artmakta ve yaşadığı olumsuz deneyimler daha yoğun bir şekilde hissedilmektedir. Ancak öz şefkat, bireyin duygularını çarpıtmadan kabul etmesini ve bu duyguları diğer insanlardan ayırışmadan doğru bir şekilde algılamasını sağlamaktadır (Neff, 2003a).

Germer ve Neff’in (2019) açıklamasına göre, öz şefkat “iç düşman yerine iç müttefik olmayı” ifade etmektedir. Bu bağlamda, bireyin kendisine de tıpkı bir başkasına gösterdiği gibi anlayışla yaklaşması, kendi sıkıntılarını hafifletmesi, kendine nezaketle davranması ve yaşadığı acılara, yetersizliklere ve başarısızlıklara karşı yargılayıcı olmaktan kaçınması gerektiği belirtilmektedir. Öz şefkat, bireyin yaşadığı acının kaynağına odaklanmaktan ziyade, bu acıyı hafifletici duygular geliştirmesi ve bu duygularla bütünleşik bir varoluş sergilemesi gerektiğini vurgulamaktadır (Neff ve Davidson, 2016). Bu anlayış, bireyin kendi yaşantılarını insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul etmesine ve kendisiyle barışık bir şekilde hayatına devam etmesine olanak tanımaktadır (Neff, 2003a).

Özetle, öz şefkat bireyin kendine karşı anlayış, hoşgörü ve empati geliştirmesini; yaşadığı olumsuz deneyimleri insan olmanın ortak ve kaçınılmaz bir parçası olarak görmesini içermektedir. Bu tutum, bireyin sadece kendine yönelik değil, başkalarına karşı da daha bağışlayıcı ve destekleyici bir yaklaşım sergilemesini kolaylaştırmaktadır. Böylece, birey hem kendi iç dünyasında hem de sosyal bağlamda daha sağlıklı ve dengeli bir varoluş şekli geliştirebilmektedir.

Öz şefkat, insan doğasının temel bir unsuru olarak, bireyin kendisine veya diğer insanlara yönelik gösterdiği sevgi, ilgi ve bağlılık gibi davranışları ifade eden bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, bir ebeveynin çocuğuna ya da bir çocuğun ebeveynine karşı sergilediği şefkat dolu yaklaşımlarla benzer bir şekilde, bireyin kendi iç dünyasına da aynı

anlayışla yaklaşmasını içermektedir. Kendine nazik davranma ve ilgi gösterme, bireyin hem kendine hem de çevresine duyduğu bağlılık üzerinde etkili olmakta ve davranışlarını daha sakin bir şekilde sergilemesini sağlamaktadır. Aksine, bireyin kendisini yargılaması ya da eleştirmesi, bağlılık duygusunun yerini saldırganlık veya korkunun hakim olduğu bir teslimiyetçi tutuma bırakmasına yol açabilmektedir (Gilbert, 2009). Bu süreç, Neff (2009) tarafından “şefkat çemberi” olarak adlandırılmakta ve bireyin kendine yönelik anlayışlı bir tutum geliştirmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Kişinin öz şefkat geliştirebilmesi, yalnızca kendisini değil, diğer bireylerin de ihtiyaçlarını, acılarını ve mutluluklarını önemsemesini gerektirmektedir. Bununla birlikte, bireyin başkalarının yaşadığı olumsuzlukları empati yoluyla anlaması, onların yerine kendini koyarak duygusal yakınlık hissetmesi ve aynı zamanda kendi yaşadığı zorluklara hoşgörü ile yaklaşması önem arz etmektedir. Bu yaklaşım, bireyin yaşadığı duygusal deneyimlerde yargılayıcı olmaktan kaçınmasını sağlamaktadır (Neff, 2009).

Öz şefkatin davranışsal motivasyonu olumsuz yönde etkileyebileceğine dair endişeler bulunsa da (Neff, 2003b), aksine bu kavram bireyin ruhsal sağlığını ve genel yaşam kalitesini olumlu yönde desteklemektedir. Öz şefkat sahibi bireyler, değişim yaratma konusunda daha istekli davranmakta ve kendi yaşamlarını iyileştirme adına çaba göstermektedir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Bu motivasyon, bireyin kendisini başarısız ya da yetersiz görmesinden değil, yaşam kalitesini artırma ve potansiyelini gerçekleştirme arzusundan kaynaklanmaktadır. Diğer bir deyişle, öz şefkat, bireyin kendisini eleştirdiği bir süreç değil, yaşamsal ihtiyaçlarını tanıdığı ve bu ihtiyaçlara şefkatle yaklaştığı bir durum olarak ifade edilmektedir (Neff, 2009). Öz şefkat, aynı zamanda öğrenme süreçleri üzerinde de olumlu bir etkiye sahiptir. Kişinin başarısızlıklarını nezaketle karşılaması, kendine yönelik acımasız eleştirilerden uzak durmasını sağlamak ve bu durum, bireyi öğrenme, gelişme ve zorluklarla başa çıkma konusunda daha motive bir hale getirmektedir (Neff, 2009). Bu durumu destekleyen bir çalışmada, öz şefkatin öğrenmeye yönelik hedeflerle pozitif, performans odaklı hedeflerle ise negatif bir ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır. Ayrıca, öz şefkat seviyesi yüksek olan bireylerin başarısızlıktan korkma oranlarının daha düşük olduğu ve kendilerini daha az yetersiz hissettikleri belirlenmiştir (Neff, Hsieh ve Dejitthirat, 2005). Öz şefkat, bireyin içsel motivasyonuna dayalı olarak öğrenme sürecine eşlik eden bir unsur olarak ön plana çıkmaktadır (Neff, 2009).

Bu kavram, bireyin kendine yönelik değerlendirmelerinden bağımsız bir yaklaşımı temsil etmektedir. Öz şefkat, olumlu ya da olumsuz bir öz eleştiri sürecine girmek yerine, bireyin kendisine şefkatle yaklaşmasını ve insan olmanın ortak deneyimlerinin farkına varmasını sağlamaktadır. Bu durum, öz saygıyı koruma çabasıyla ortaya çıkan narsisizmi ve benmerkezciliği engellemektedir. Neff ve Vonk (2009) tarafından yapılan bir araştırmada, öz saygının narsisizmle güçlü bir ilişki içinde olduğu, ancak öz şefkatin narsisizmle herhangi bir ilişkisinin bulunmadığı ortaya konulmuştur. Öz şefkat, bireysel başarıyı ön plana çıkaran öz saygıdan ve bireyselliği yücelten narsisizmden farklı olarak, ortak insanlık deneyimini temel almaktadır (Neff ve Vonk, 2009).

Öz şefkatin üç temel bileşeni bulunmaktadır: bireyin kendisine yönelik yargılayıcı tutumuna karşı öz nezaket geliştirmesi, diğer insanlardan kendini soyutlamaya karşı ortak insanlık duygusunu hissetmesi ve aşırı özdeşleşme durumlarına karşı bilinçli farkındalık geliştirmesi (Neff, 2003b). Bu bileşenler, bireyin hem kendisiyle hem de diğer insanlarla olan bağıı güçlendirmekte ve duygusal dengeyi sağlamaktadır. Bu sayede, birey daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam anlayışı geliştirebilmektedir.

1.2.1. Öz Nezaket

İnsanlar, yaşamlarında karşılaştıkları başarısızlıklar ve olumsuz deneyimlerin ardından, çoğu zaman kendilerine karşı oldukça acımasız bir tutum sergilemekte ve bu süreçte, bir başkasına dahi yöneltmeyecekleri sert eleştirileri kendilerine yöneltmektedirler. Bu tür bir yaklaşıma karşı bir çözüm sunan öz şefkat, bireyin yaşadığı başarısızlıkların ve yetersizliklerin hayatın doğal bir parçası olduğunu kabul etmesini önermektedir. Öz şefkat, bu tür durumlarda bireyin kendisini ağır bir şekilde eleştirmekten veya olumsuz duygulardan kaçınmaya çalışmaktan ziyade, bu duyguları anlayışla karşılamasını ve nazik bir tutum sergilemesini teşvik etmektedir (Germer, 2021).

Öz şefkatin temel bileşenlerinden biri olan öz nezaket, bireyin kendisine yönelik bu anlayışlı yaklaşımını tanımlamaktadır. Öz nezaket, kişinin zorlayıcı durumlarla karşılaştığında ya da başarısızlık yaşadığında, kendi benliğine yönelik saldırgan, cezalandırıcı veya yıkıcı bir tutum sergilemek yerine, iç dünyasına sakinleştirici ve destekleyici mesajlar vermesi gerektiğini ifade etmektedir. Bu yaklaşım, bireyin kendisine şefkatli bir şekilde yaklaşmasını sağlamakta ve olumsuz deneyimlerden daha yapıcı bir şekilde ders almasına yardımcı olmaktadır (Neff ve Vonk, 2009).

Öz nezaket, bireyin yaşadığı zorlukları, kişisel bir başarısızlık olarak görmek yerine, insan olmanın ortak bir parçası olarak değerlendirmesini sağlamaktadır. Bu çerçevede, bireyin yalnızca kendisine yönelik değil, aynı zamanda başkalarına yönelik de daha hoşgörülü bir tutum geliştirmesi mümkün hale gelmektedir. Öz şefkat sahibi bireyler, yaşadıkları başarısızlıkların onları tanımlamadığını ve bu tür deneyimlerin geçici olduğunu bilmektedir. Bu farkındalık, bireyin hem iç huzurunu korumasına hem de yaşamında karşılaştığı zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına olanak tanımaktadır (Germer, 2021).

Ayrıca, öz nezaket bireyin duygusal esnekliğini artırmakta ve stresli durumlarda daha dengeli bir yaklaşım sergilemesine yardımcı olmaktadır. Öz nezakete sahip bireyler, kendilerine karşı daha anlayışlı olduklarında, yaşamın getirdiği zorluklara karşı dayanıklılık geliştirmektedirler. Bu süreç, bireyin hem ruh sağlığını olumlu yönde etkilemekte hem de zor durumlarda daha yapıcı çözümler bulmasını sağlamaktadır (Neff, 2009).

Öz şefkatin bir bileşeni olan öz nezaket, bireyin kendisine yönelik olumsuz tutumlardan uzaklaşarak, daha anlayışlı ve destekleyici bir içsel yaklaşım benimsemesini vurgulamaktadır. Bu anlayış, bireyin yalnızca kendi yaşamına değil, aynı zamanda çevresindeki insanlarla olan ilişkilerine de olumlu bir etki yapmakta ve daha sağlıklı bağlar kurmasını mümkün kılmaktadır (Neff ve Vonk, 2009).

1.2.2. Ortak İnsanlık Hali

İnsanlar, olumsuz deneyimlerle karşılaştıklarında ya da kişisel beklentilerini karşılayamadıklarında, çoğunlukla kendilerini yalnız hissederler. Acı ve ıstırap gibi olumsuz duygularla başa çıkmaya çalışırken, bazen diğer insanların bu tür durumlarla daha kolay başa çıktığını düşünerek suçluluk ve utanç gibi duygulara kapılabilirler (Germer, 2021). Bu duygular, bireyin başkalarından uzaklaşmasına ve kendisini izole hissetmesine yol açmaktadır (Germer, 2021; Neff ve Vonk, 2009). Oysa ki, insanlık durumunun bir parçası olarak, her bireyin kusurları olabileceği ve yaşanan acıların paylaşıldığı bir süreç olduğu anlaşılmalıdır (Germer ve Neff, 2013).

Birey, olumsuz bir deneyim yaşadktan sonra, bu deneyimin duygusal etkisi azaldıkça, olayın kronolojik bir sırasını düşünmeye başlar. Bu düşünme biçimi, olayın sorumluluğu ve talihsizlik algısını şekillendirir, böylece bireyin kendini suçlama duygusu kısmen azalır. Çünkü her olayda çevresel faktörlerin etkisi mutlaka bir şekilde hissedilmektedir. Bu tür bir düşünüş, yani ortak

insanlık durumunun farkına varılması, kişinin yalnızlık ve izolasyon hissini de önemli ölçüde azaltmaktadır (Germer, 2021).

Ortak insanlık halini dikkate alan bir düşünce yapısında, yaşanan zorlayıcı deneyimler karşısında birey, kendini yargılamaktan çok, başkalarının da benzer sorunlarla karşılaştığını düşünme eğilimindedir. Bu, kişiyi yalnız hissetmekten alıkoyarak, olumsuz yaşam olaylarında daha güçlü hissetmesini sağlamaktadır. Bunun sonucu olarak, yaşanan acıyı kabullenme süreci kolaylaşır ve kişi izolasyon duygusunu aşarak kendini yalnız hissetmemeye başlar (Neff, 2009). Bu yaklaşım, kişinin acı ile baş etmesini kolaylaştıran ve başkalarından ayırım yapmadan insan olmanın zorluklarını kabullenmesini sağlayan önemli bir faktör olmaktadır.

1.2.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, bireyin acı verici duygu ve düşünceleri dengeli bir şekilde kabul etmesine olanak tanır ve bu süreç, kişinin olumsuz yaşam deneyimlerinden doğan duyguları aşırı derecede içselleştirmesini engellemektedir. Kişi hem olumsuz düşüncelere saplanmaktan kaçınmalı hem de yaşadığı acıların farkına varmalıdır (Germer, 2021). Ayrıca, bilinçli farkındalık, yaşamındaki eksiklik ve hatalarla ilgili dengeli bir tutum benimsemesine olanak tanır ve bunları görmezden gelmekten, sorumlu bir şekilde kabul etmeyi teşvik eder (Brown ve Ryan, 2003).

Öz şefkat bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık, bireye kişisel zorluklarla ve acı verici düşüncelerle karşılaştığında, bunlara karşı dengeli bir yaklaşım geliştirme fırsatı sunmaktadır (Neff, 2003a). Bu noktada önemli olan, acı ve ıstırapın derinlemesine hissedilmesi kadar, bu duygulardan tepkisiz kalmak ya da onları göz ardı etmekten de kaçınılması gerektiğidir. İdeal olarak, bireyin olumsuz deneyimlerin farkında olması, bunlarla barışçıl bir şekilde yüzleşebilmesi ve gerektiğinde onları kabul edebilmesi sağlanmalıdır (Neff ve Germer, 2013). Ancak bu dengeyi sağlarken, olumsuz duygulara yol açan durumların geçmişteki örüntülerine takılıp kalmamak gerekmektedir. Bu durum, kişinin öz değerini artırma çabasıyla bağdaştırılabilir, ancak istenmeyen bir yaklaşım olarak “aşırı özdeşleşmeyi” doğurabilmektedir (Neff, 2003a).

Bilinçli farkındalık, aşırı özdeşleşmeyi engellemek ve bilişsel süreçleri öz şefkate uygun bir hale getirmek için önemlidir. Aşırı özdeşleşme, bireyin acısını aşırı şekilde içselleştirmesi ve bu duygulara tamamen kapılması durumudur. Bilinçli farkındalık ise, kişinin acısına saplanmamasını sağlar ve daha geniş bir perspektiften olaylara bakabilme yeteneği kazandırır.

Bu şekilde, birey, kendisini körü körüne yargılamak yerine, olayları olduğu gibi kabul eder ve içinde bulunduğu durumu net bir şekilde kavrayabilir (Neff, 2009).

Aşırı özdeşleşme yaşayan bireyler, sıkça kendilerini aşırı bir şekilde yargılar ve bu durum, onların olaylara dair algılarının bulanıklaşmasına ve benlik algılarının olumsuz bir hal almasına yol açar. Bu süreç, kişinin kendisi hakkında olumsuz inançlar geliştirmesine neden olabilmektedir. Sonuç olarak, bilinçli farkındalık, bireyin daha dengeli bir bakış açısı geliştirmesine sağlar ve bu da onun olumsuz deneyimlerle başa çıkmasına, yetersizlik ya da başarısızlık gibi olumsuz hisleri geride bırakmasına yardımcı olmaktadır (Neff, 2003a).

Öz şefkatin bileşenleri birbirleriyle etkileşim halinde olan, ancak aynı zamanda her biri kendi başına ayrı bir deneyim sunan kavramlardır. Bilinçli farkındalık, bu bileşenler arasında çok önemli bir rol oynamaktadır. Kişinin deneyimlediği duyguları olduğu gibi kabul etmesi ve onları yargılamadan, acele etmeden anlamaya çalışması, bireyin içsel dünyasına huzur ve denge getiren bir süreçtir. Bu anlamda bilinçli farkındalık, yalnızca olumsuz deneyimlerin daha az travmatik hale gelmesini sağlamaz, aynı zamanda kişiyi kendi içsel kaynaklarıyla barış yapmaya ve bu kaynakları olumlu bir şekilde kullanmaya teşvik eder.

Bilinçli farkındalık, kişinin geçmişteki ya da gelecekteki olumsuzluklarla ilgili kaygılar yerine, sadece şimdiki anı yaşamasını sağlar. Bu, insanların kendilerini eleştirme eğilimlerini ve aşırı özdeşleşme durumunu engeller. Kişi, yaşadığı acıyı ve stres faktörlerini daha sağlıklı bir bakış açısıyla değerlendirme şansı bulur. Bunun sonucunda kişi, öz değerlendirme sürecinde fazla sert yargılar yapmaktan kaçınarak, daha nazik ve merhametli bir yaklaşım sergileyebilir. Öz şefkatin bu bileşeni, aynı zamanda kişinin, kendisine olan bağlılığını artırır ve kendi sınırlarını daha iyi tanımasına olanak sağlar.

Bilinçli farkındalık, kişiye daha geniş bir perspektif sunarak, yaşadığı zorlukların sadece kendi başına yaşadığı durumlar olmadığını, herkesin zaman zaman benzer acıları deneyimlediğini fark etmesini sağlar. Bu, kişinin kendisini başkalarıyla kıyaslamaktan kaçınmasını, yargılamasını ve kendine haksız eleştirilerde bulunmasını engeller. İnsanlar arasındaki ortak insanlık deneyimine dair farkındalık, yalnızlık ve izolasyonu ortadan kaldırmaya yardımcı olur. Bu süreç, insanların başkalarına yönelik daha empatik ve anlayışlı bir yaklaşım geliştirmelerine de yardımcı olmaktadır.

Bilinçli farkındalık, öz şefkatin temel yapı taşlarından biri olarak, kişinin hem kendisine hem de başkalarına yönelik daha nazik ve anlayışlı bir tutum sergilemesine olanak tanımaktadır. Bu süreç, kişisel gelişim ve iyileşme sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Hem içsel dünyada hem de dışsal ilişkilerde denge ve uyum sağlamaya yardımcı olur. Bu durum, kişinin genel yaşam kalitesini iyileştirirken, stresle başa çıkma yeteneğini ve ruhsal dayanıklılığını da artırmaktadır (Neff, 2003a).

1.2.4. Öz Şefkat ve Psikoloji Kuramları

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamındaki mutluluğu, hazzı ve acıdan kaçınmayı ön planda tutan hedonik bir yaklaşım ile, varoluşun anlamını keşfetmeyi ve kendini gerçekleştirme amacını taşıyan eudaimonik bir yaklaşım olarak iki ana bakış açısıyla değerlendirilmektedir. Hedonik yaklaşım, bireyin haz ve acı arasında denge kurarak daha kısa vadeli ve haz odaklı bir yaşam sürmesini savunurken, eudaimonik yaklaşım, daha uzun vadeli ve derin bir tatmin arayışı içindedir. Bu bakış açılarının her biri, psikolojik iyi oluşun farklı yönlerine işaret etmektedir ve her iki yaklaşım da bireyin genel refahını anlamak için önemli perspektifler sunmaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

Öz şefkat, özellikle eudaimonik yaklaşıma daha yakın bir anlayışa sahiptir. Gerçeğe dayalı farkındalık, bireyin acı ve zorluklarla karşılaştığında onlara duyduğu şefkatli yaklaşım, hedonik tatminden ziyade daha derin ve anlamlı bir yaşam perspektifi sunar. Bu yaklaşım, bireyin zorluklar karşısında kendini yargılamadan, nazik bir şekilde acıyı kabul ederek iyileşme sürecini başlatmasını sağlar (Kirkpatrick, 2005). Eudaimonik yaklaşımda, öz şefkatin temel unsurlarından biri olan acı ve ıstırapla başa çıkma biçimi, psikolojik iyi oluşu sağlamak için kritik bir öneme sahiptir. Kişinin acılarıyla barış içinde olabilmesi, onun içsel dengeyi ve anlam arayışını daha sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesini sağlamaktadır.

Bu perspektife göre, psikolojik danışma ve terapi kuramlarının, öz şefkatin sunduğu yaklaşımlara benzer temel ilkelerden faydalandığı düşünülebilir. Öz şefkat, bir kişiye, zorluklarla karşılaştığında kendi içsel acılarıyla barış yapmayı ve onlara karşı şefkatli bir yaklaşım geliştirmeyi öğretirken, psikolojik danışma kuramları da bireylerin iyileşme süreçlerinde bu tür şefkatli yaklaşımların önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, öz şefkatin sadece psikolojik iyileşme sürecinde değil, aynı zamanda genel psikolojik iyi oluşu artırmada önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Hem hedonik hem de eudaimonik bakış açıları, bireyin ruhsal sağlığını artırmak için birbirini tamamlayıcı unsurlar sunmaktadır (Kirkpatrick, 2005).

1.2.4.1. Öz Şefkat ve Psikanalitik Kuram

Freud'un psikanalitik kuramı, zihnin yapısını id, ego ve süpereo olmak üzere üç temel bileşende incelemiştir. Ego, bireyin bilinçli ve gerçeklikle uyumlu bir şekilde hareket eden kısmı olarak tanımlanırken, diğer iki unsur ise bilinçaltı ve ahlaki denetimle ilişkilidir). Freud, ego kavramını ilk kez narsisizm üzerine tartışmalarında kullanmış olsa da bu kavramın bilimsel bir temele oturması için daha sonraları birçok teori geliştirilmiştir. Hartmann (1950), Freud'un bu kavramını yeniden ele alarak, ego ile nesnelerin temsili arasında bir bağ kurmuş ve psikanalizin nesne ilişkileri teorisiyle entegrasyonunu sağlamıştır. Böylece, psikanalitik kuram, öz şefkatin gelişimiyle doğrudan ilişkili olan içsel yapıların nasıl şekillendiğine dair derinlemesine bir bakış sunmaktadır (Wong, 2021).

Bilinçli farkındalık ile benzerlik gösteren psikanalitik nesne ilişkileri teorisinin içinde yer alan potansiyel alan kavramı, bireyin gerçeklik ile hayal arasındaki deneyimsel geçişini ifade eder. Potansiyel alan, özellikle bebeklik döneminde bebek ile anne arasındaki ilişkinin başlangıç aşamalarında “ben” algısının ön planda olduğu bir dönemi tanımlar. Bebek, başlangıçta sadece kendine ait bir varlık olarak algılar, ancak zamanla çevresinden yeterli tepkiler alamadıkça, anne ile uyum sağlamak için daha fazla dış dünyaya odaklanır. Bu süreçte “ben” kavramı, “ben değil” düşüncesine evrilir. Potansiyel boşluk, bu gelişim sürecinde “ben” ile “ben değil” arasında sürekli bir geçişin yaşandığı, çocuğun bu iki durumu birbirinden ayırmaya çalıştığı bir durum olarak tanımlanır. Bu süreçte, çocuğun anneye duyduğu farkındalık, aynı zamanda kendisini de diğer insanlardan ayrı bir varlık olarak tanımasını sağlar. Bu farkındalık, potansiyel alanın gelişimini destekler (Kirkpatrick, 2005).

Öz şefkatin, özellikle çocukluk döneminde “ben” ve “ben değil” arasındaki farkların algılanabildiği zamanlarda geliştiği düşünülebilir. Bu dönemde, bireyin kendisini ve çevresini nesnel bir bakış açısıyla değerlendirmesi, özellikle ortak insanlık hali ve bilinçli farkındalık kavramlarıyla yakından ilişkilidir. İnsan, kendisini ve başkalarını bu çerçevede objektif bir şekilde gözlemlediğinde, içsel şefkat duygularının da zamanla gelişmesi mümkündür. Bu bağlamda, öz şefkatin temellerinin, özellikle erken yaşlarda atıldığını söylemek mümkündür (Kirkpatrick, 2005).

1.2.4.2. Öz Şefkat ve Davranışçı Kuram

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) tarihsel olarak, birinci kuşak davranışçı terapilerin temelini atıldığı 1960'lı yıllarda, Skinner, Wolpe ve Eysenck'in klinik çalışmalarına dayanarak şekillenmiştir. Bu dönemde, terapilerin odak noktası daha çok bireylerin davranışlarının değiştirilmesi üzerineydi. 1970'li yıllara gelindiğinde, Ellis ve Beck'in yaptığı önemli çalışmalar, terapilerin kapsamını genişleterek yalnızca davranışların değil, aynı zamanda bilişsel süreçlerin de terapiye dahil edilmesini sağlamıştır. Bilişsel süreçlerin ruhsal bozukluklara neden olduğuna dair yapılan bu savunmalar, bireydeki davranışsal ve duygusal değişimleri açıklamayı amaçlamaktadır. Böylelikle, bilişsel ve davranışsal terapilerin birleşimi olarak ikinci kuşak BDT yaklaşımı gelişmiştir (Zümbül, 2021).

1990'lı yıllarda, üçüncü kuşak terapiler ortaya çıkmıştır. Bu yeni yaklaşımlarda, bilişsel ve algısal süreçlerin terapötik müdahalelerdeki yeri kabul edilmekle birlikte, olumsuz düşünceler ve işlevsel olmayan inançların yarattığı acı ve ıstırapların, eleştiriden uzak ve kabule dayalı bir tutumla ele alınması gerektiği vurgulanmıştır (Herbert ve Forman, 2014). Bu anlayış, terapi süreçlerinde bireylerin duygu ve düşüncelerine karşı daha açık ve kabullenici bir yaklaşım geliştirmelerine olanak sağlamaktadır.

Üçüncü kuşak BDT yaklaşımlarından biri olan bilinçli farkındalık, öz şefkatin de önemli bileşenlerinden biridir. Bu yaklaşım, bireylerin düşünce ve duygularını yargılamadan gözlemlmelerine yardımcı olur ve kişisel farkındalıklarını artırarak daha dengeli bir bakış açısı kazandırır. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR), Diyalektik Davranış Terapisi (DBT), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999) ve Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) gibi yaklaşımlar, bilinçli farkındalığı terapi süreçlerine entegre eden önemli yöntemler arasında yer almaktadır (Baer, 2006). Bu terapiler, bireylerin içsel deneyimlerine karşı daha dikkatli ve anlayışlı bir tutum sergilemelerini sağlayarak psikolojik iyi oluşlarını desteklemektedir.

Üçüncü kuşak Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT), bireyin çevresiyle etkileşim içinde olarak zihin sağlığını iyileştirmeyi ve iç dengeyi kurmayı savunmaktadır. Bu yaklaşımlar, bireyin izolasyona girmesi yerine, dış dünya ile sağlıklı bir etkileşimde bulunmasının önemine vurgu yapmaktadır. Diğer BDT yaklaşımlarında olduğu gibi, üçüncü kuşak terapilerde de bilişsel ve davranışsal süreçlerin terapötik müdahalelerdeki önemi büyüktür (Dobson ve Dozois, 2019).

Ancak, bu terapilerde yalnızca bilişsel ve davranışsal unsurlar değil, aynı zamanda bireyin yaşadığı acı ve zorluklarla ilgili farklı bir tutum geliştirmesi de gerektiği savunulmaktadır.

BDT'nin temelinde, bireylerin düşüncelerini ve davranışlarını değerlendirip değiştirmek yer alırken, bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar, bireyde bir değişim sağlamak amacıyla, duygusal sıkıntı ve olumsuz deneyimlere dair kullanılan bilişsel yöntemlerin geçerliliğini sorgulamaktadır. Bu yaklaşımlar, bireylerin zorlayıcı ve acı verici deneyimlerini değiştirmeye çalışmak yerine, onları hayatın doğal bir parçası olarak kabul etmeleri gerektiğini vurgulamaktadır. Bu şekilde, bireylerin yaşamlarında daha fazla esneklik ve özgürlük hissi kazandığı düşünülmektedir (Dobson ve Dozois, 2019). Bu farklı bakış açısı, insanların yaşadıkları olumsuz deneyimlere karşı daha sağlıklı bir tutum benimsemelerini ve içsel huzurlarını artırmalarını sağlayabilecek bir yöntem olarak görülmektedir.

1.2.4.3. Öz Şefkat ve İlişkisel Kuram

Kadınların psikolojik gelişimine odaklanan ilişkisel kuram ile öz şefkat arasında benzerlikler bulunmaktadır. Özellikle Jordan'ın (1989, 1991, 2004) yazılarında ele aldığı “öz empati” kavramı, öz şefkatin bileşenlerinden biriyle örtüşmektedir (Neff, 2003a). Öz empati, bireyin kendisine karşı yargısız ve kabul edici bir tutum sergilemesi olarak tanımlanmaktadır. Bu yönüyle, öz şefkatin temel unsurlarından biri olarak kabul edilebilecek olan öz empati, benzer bir işlevi yerine getirdiği düşünülmektedir (Neff, 2003a).

Hayatın zorlukları ve duygusal çalkantılarla başa çıkma sürecinde en önemli unsurlardan biri, kişinin kendisine ve başkalarına karşı empatik bir yaklaşım geliştirmesidir. Bu iki empati türü hem bireyin kendisine hem de çevresine olan bağlarını güçlendirecek ve şefkatin kökenlerini oluşturacaktır (Jordan, 2004). Öz empati, aynı zamanda, bireyin hayatındaki bir dönemde yargılanmış ve reddedilmiş yönlerinin yeniden ele alınıp kabul edilmesi süreci olarak tanımlanır. Bu, “düzeltici ilişkisel deneyim” kavramını yansıtarak, öz şefkatin üç temel bileşeni olan öz nezaket, ortak insanlık hali ve bilinçli farkındalıkla benzerlik taşımaktadır (Neff, 2003a).

Bu doğrultuda, öz şefkatin kendisini ortaya koyabilmesi için, bireyin kendisiyle kurduğu empatik ilişkiyi hem kendisine hem de diğer insanlara dair anlayış ve kabul tutumlarıyla pekiştirmesi önemlidir. Bu süreç, bireyin duygusal zorluklarla karşılaştığında daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmesini sağlamakta etkili olmaktadır.

İlişkisel kuramda kadınların gelişimi, genellikle bağımsızlığa veya mantıklı düşünceye doğru evrilen bir süreç olarak görülmemektedir. Aksine, bu süreç empatik becerilerin gelişimiyle şekillenen bir yolculuk olarak değerlendirilmiştir. Bu bakış açısına göre, karşılıklı empati ilkesine dayalı olarak insanlar arasındaki etkileşim ve tepkisellik, ilişkilerin hem gelişme hem de şifa bulma potansiyelini ortaya koymaktadır (Jordan, 2017). Öz şefkatin temel unsurlarından biri olan acı ve ıstırapın kaynağı olan izolasyon, bireyin başkalarıyla kurduğu bağın kopmasıyla ilişkilidir ve bu durum kişinin kendine yönelik yargılayıcı tutumlarının gelişmesine, aynı zamanda sosyal izolasyona da yol açmaktadır (Jordan, 2017).

Buna karşın, Jordan (1997) öz-empatiyi, izolasyonun sona erdirilmesi için bir araç olarak tanımlamaktadır. Öz şefkatin önemli bileşenlerinden biri olan bu kavramda, kişi yaşadığı utancı yargılamak yerine, kendine karşı anlayış geliştirmeli ve başkalarıyla insan olmanın ortak deneyiminde empatik bir bağ kurmalıdır. Bu özellikler, öz şefkatin de temel unsurlarını yansıttığı için birbirleriyle paralellik göstermektedir (Neff, 2003a). Bu perspektiften bakıldığında, öz şefkatin yalnızca kişisel bir değer değil, aynı zamanda bireyler arasındaki ilişkiyi iyileştiren ve derinleştiren bir faktör olduğu söylenebilir.

1.2.4.4. Öz Şefkat ve Hümanistik Kuram

Psikolojik danışma ilişkisi çerçevesinde, hümanistik kuram, öz şefkat kavramıyla en uyumlu teorilerden biri olarak kabul edilmektedir (Kirkpatrick, 2005). Öz şefkatin temel bileşenlerinin, hümanist kuramın önemli temsilcileri olan Ellis, Fromm, Maslow ve Rogers'ın çalışmalarıyla örtüştüğü görülmektedir (Neff, 2003a). Maslow, insan gelişimi açısından acı ve başarısızlıkların kabulünü önemli bir unsur olarak vurgulamaktadır; Rogers, kişinin kendine karşı anlayışlı olması gerektiğini belirttiği “koşulsuz olumlu saygı” ilkesini öne çıkarmaktadır; Ellis ise, insan psikolojisinin sağlıklı bir şekilde gelişmesi için “koşulsuz kendini kabul etme”yi temel bir koşul olarak kabul etmektedir. Bu unsurlar, öz şefkatin temel bileşenleriyle örtüşen kavramlar olarak değerlendirilmektedir (Neff, 2003a).

Fritz Perls'in geliştirdiği Gestalt teorisi ise, kişilerin kabullenmekte zorluk çektiği acı ve ıstırap gibi duyguların, ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceği görüşünü savunmaktadır. Gestalt terapisine göre, bu duygulara yönelik farkındalık düzeyinin artırılması ve bu duygularla barış içinde olmayı sağlayan kabule dayalı düşünce yapısının geliştirilmesi, ruhsal dengeyi destekleyecektir (Greenberg ve Bolger, 2001). Bu açıdan, Gestalt teorisinin özellikle bilinçli

farkındalık unsuru üzerinden öz şefkat ile güçlü bir bağ kurduğuna inanılmaktadır (Kirkpatrick, 2005).

Sonuç olarak, hümanistik kuram, insanın kendisini diğerlerinden farklı bir şekilde değerlendirmemesi, başkalarına karşı sorumluluk duygusunu beslemesi ve bu bağlamda kendi farkındalığını dengelemeyi teşvik etmesi açısından, öz şefkat ile büyük bir uyum içindedir (Neff, 2003a). Bu kuramlar, insanın duygusal deneyimlerine karşı empatik ve kabul edici bir yaklaşım geliştirmesi gerektiği fikrini benimseyerek, öz şefkatin önemli yapı taşlarını oluşturan bileşenlerle paralellik göstermektedir.

1.2.5. Öz Şefkat ve Ergenlik

Öz şefkat, bireyin kendine yönelik bakış açısını olumlu şekilde dönüştüren derin bir duygudur (Tanaka ve diğerleri, 2011). İnsan gelişimi açısından incelendiğinde, öz şefkatin bireylerin yaşamla ilgili umutsuzluk duygularını aşmalarına yardımcı olduğu ve hayatlarını daha anlamlı kılmalarını sağladığı görülmektedir. Bu durumun ortaya çıkmasında en belirleyici faktör, öz şefkatin kişiye nezaket, sakinlik ve içsel bir denge kazandırmasıdır (Neff ve diğerleri, 2007).

Kişinin kendisine şefkat göstermesi, aynı zamanda düşünce, duygu ve davranışlarının da daha olumlu yönde şekillenmesine olanak tanır. İnsanların kendilerine yönelik eleştirileri çok çeşitli boyutlarda olabilir, fakat kişiliğe yönelik eleştiriler bu tür olumsuz bakış açılarının en zorlayıcı olanıdır. Kişinin kendi eksik yönlerine dair yapılan eleştiriler, öz şefkat sayesinde daha yumuşak bir dille ve koşulsuz kabul ile karşılanabilir. Bu, öz şefkatin kişiye kazandırdığı önemli bir özellik olarak öne çıkmaktadır. İnsanlar, yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla birlikte stres ve kaygı gibi duygular yaşayabilir, aceleci kararlarla hatalar yapabilirler. Bu hataları telafi etmek için yoğun bir çaba içine girerler. Bunun yerine, öz şefkatli bir yaklaşım, zorlayıcı durumlarla başa çıkarken yatıştırıcı bir etki sağlayabilir (Neff ve Germer, 2013).

İnsanlar, olumsuz durumlarla karşılaştıklarında çoğu zaman yalnızca bu durumun kendilerine özgü olduğuna inanırlar (Neff ve Germer, 2013). Ancak, yaşanan olumsuzluklar sonrasında, kişinin hissettiği başarısızlık ve yetersizlik duyguları, “diğer insanların da benzer deneyimleri yaşaması mümkündür” düşüncesiyle birlikte şekillenebilir. Bu düşünce, kişinin yalnızca kendi kusurlarını görme eğiliminden uzaklaşmasını ve başkalarıyla benzer zorlukları paylaştığını kabul etmesini sağlar. Böylece, “diğer insanlar mutlu, ben değilim!” gibi bir düşünceden sıyrılarak, kişi kendisini insanlardan izole hissetmekten alıkoyar. Öz şefkat, bu gibi durumlarla başa çıkmanın ve kendini toplumdan soyutlamanın önüne geçmekte önemli bir rol oynamaktadır (Neff ve Germer, 2013).

Neff (2003a), öz şefkatin en düşük olduğu yaşam döneminin ergenlik dönemi olduğunu belirtmektedir. Bu duruma yol açan temel faktör, ergenlerin kendilerine yönelik sürekli bir yargılama içinde olmaları, toplumsal ilişkilerde izole olmaları ve yaşadıkları duygularla aşırı özdeşleşmeleri olarak tanımlanan ergen benmerkezciliğidir. Ergenlerin bu dönemdeki benmerkezciliğin, öz şefkat ihtiyacını ciddi şekilde artırdığı görülmektedir (Neff, 2003a).

Ergen benmerkezciliğinin yol açtığı öz şefkat ihtiyacına rağmen, ergenler genellikle benlik saygılarının artırılmasına yönelik teşvik edilmektedirler. Bu tür bir teşvik, ergenlerin kendilerini sürekli olarak değerlendirmeye itmektir. Fakat ergenler kendilerini olumlu bir biçimde değerlendiremediklerinde, bu durum, olumsuz benlik değerlendirmelerinin artmasına yol açmaktadır (Neff, 2003a). Benlik saygısının artırılmasına yönelik çalışmaların olumsuz sonuçlar doğurabileceği, sağlıklı ruh haline sahip ergenlerde dahi depresyon ve intihar gibi ruhsal zorlukların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Laufer, 2018). Bu bağlamda, öz şefkatin arttırılması, ergenlerde (Neff ve McGehee, 2010). Öz şefkatin, bireylerin olumsuz yaşam olaylarına daha dengeli tepkiler vermelerini sağlamak noktasında, benlik saygısına göre daha etkili olduğu da vurgulanmaktadır (Leary, Tate, Adams, Batts Allen ve Hancock, 2007).

Ergen benmerkezciliği, aynı zamanda ergenlerin fiziksel görünümüne aşırı değer verme, diğerlerinden farklı olduklarına dair güçlü bir inanç geliştirme ve başarısızlıkla yüzleşmeye karşı direnç gösterme gibi özelliklere sahip olmalarına yol açmaktadır. Bu özellikler, narsisizmle benzerlik göstermektedir. Narsistik kişilik özelliklerine sahip bireyler, empatik yeteneklerden yoksun olma, sürekli olarak kendilerini yeterli görme, akranlarından ve diğer insanlardan kendilerini üstün hissetme ve insanların hayranlığını kazanmak için cezbetmeye yönelik davranışlar sergileme eğilimindedirler. Narsistik bireylerde, hakaretlere karşı aşırı duyarlılık ve sosyal hakimiyet kaybı, öfke ve saldırganlık gibi tepkilere yol açabilmektedir. Araştırmalar, narsistik kişilik özelliklerinin ergenlerde suçluluk, saldırganlık, depresyon (Washburn, McMahon, King, Reinecke ve Silver, 2004) ve kendini savunmasız hissetme gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceğini ortaya koymaktadır.

Ergenlerde görülen narsistik özellikler, öz şefkatin temel bileşenleriyle tam anlamıyla çelişmektedir. Özellikle, öz nezaket, ortak insanlık hali ve bilinçli farkındalık gibi unsurların aksine, ergenler yaşadıkları deneyimleri (olumlu ya da olumsuz) diğerlerinin yaşantılarından ayrı ve benzersiz olarak değerlendirebilmektedirler. Bu düşünce biçimi, kendilerine yönelik artan yargılamaları, yaşadıkları olumsuzluklarda yalnızlık hissini ve sorunları trajik bir biçimde

algılamayı beraberinde getirebilmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Ancak öz şefkat, ergenlerin bu tür bir yaklaşımı aşmalarını sağlamakta; onlara olumsuz durumlar karşısında sabırlı ve nazik olmayı, yaşantılarının diğer insanlarla benzer olduğunu hatırlamayı ve deneyimlerine daha dengeli bir bakış açısı geliştirmeyi öğütlemektedir (Neff, 2003a). Bu bağlamda, ergenlerdeki narsistik eğilimlere karşı öz şefkatin güçlendirilmesi önemli bir adım olarak öne çıkmaktadır. Ergenler, hayatlarının bu döneminde pek çok zorlukla mücadele etmektedirler. Akademik, ailevi ve sosyal baskıların yanında, akranlarıyla sürekli karşılaştırma yaparak kendi yeterliliklerini ve sosyal durumlarını sorgulamaktadırlar. Bu sürekli belirsizlik ve sorgulama, ergenlerde utanç, kaygı ve suçluluk gibi olumsuz duyguları tetikleyebilmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Öz şefkat, bu duygusal yanıtları hafifletmeye yardımcı olur; çünkü öz şefkatin hakim olduğu düşünce yapısına sahip ergenler, başarısızlığa karşı daha az korkar ve yetersizlik hissini daha hafif yaşarlar (Smeets, Neff, Alberts ve Peters, 2014). Ayrıca, öz şefkat düzeyi yüksek olan ergenler, sosyal ve akademik baskılar karşısında daha sağlıklı bir şekilde stres yönetimi yapabilmektedirler (Smeets ve diğerleri, 2014). Sosyal kaygıyı ele alan bir araştırma, ergenlerde sosyal kaygının önlenmesi ve tedavisinde öz şefkat tekniklerinin etkili olabileceğini ortaya koymuştur (Gill, Watson, Williams ve Chan, 2018). Öz şefkatin alt bileşeni olan ortak insanlık hali, ergenlerin diğer insanlarla daha güçlü bağlar kurmalarına olanak tanır. Bu unsur, ergenlerin olumsuz deneyimlere daha objektif bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olur ve çevreden soyutlanma korkularını önler (Neff, 2003a).

Ergenlik dönemi, biyolojik, duygusal, bilişsel ve sosyal gelişim açısından hızlı değişimlerin yaşandığı bir süreçtir. Bu hızlı değişiklikler, ergenlerin stres düzeylerini artırmakta ve bunun sonucunda ruhsal sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Ergenlerde yaşanan ruh sağlığı problemleri, düşük akademik başarı, fizyolojik bozulmalar, madde kullanımı artışı ve ergenlik dönemi sonrasında davranış bozukluklarının görülmesi gibi olumsuz sonuçları tetikleyebilmektedir. Stres, depresyon ve kaygı, ergenlik döneminde sık karşılaşılan ruh sağlığı sorunlarıdır ve bu problemler, ergenleri intihara sürüklenme riskini artırmaktadır (Grant, 2013). Öz şefkat, ergenlerin öz değerlendirmelerini olumlu yönde etkileyebilir ve duygusal iyi oluşlarını güçlendiren bir araç olabilir. Ergenlerin kendilerine yönelik eleştirilerinin, ruhsal ve zihinsel bozukluklara yol açma potansiyeli göz önünde bulundurulduğunda, öz şefkat, bu durumu dönüştürebilecek önemli bir faktördür. Öz şefkat, öz yargılama yerine öz nezaketi öne çıkararak, olumsuz düşüncelerin düzenlenmesinde etkin rol oynayabilir. Bu bağlamda, öz şefkatin ruminasyonu engellemeye yardımcı olduğu yönünde bulgular bulunmaktadır (Samaie ve Ferahani, 2011). Öz şefkat, kişinin kendisindeki yetersizliklerden kaynaklanan olumsuz

düşünceleri azaltırken, aynı zamanda rahatsız edici duyguları da düzenleyebilmektedir (Neff, 2009). Bluth ve Blanton'un (2014b) araştırmasında, yüksek öz şefkat düzeyinin, ergenlerde duygusal iyi oluşu olumlu yönde desteklediği gözlemlenmiştir. Öz şefkat ile öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve olumlu duygular arasında yapılan bir incelemede, orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunduğu saptanmıştır (Solak Şimşek, 2019). Sonuç olarak, ergenlerin sıkça olumsuz düşüncelere ve duygulara sahip olmaları, bu düşüncelerin tekrarlayıcı nitelikte olmaları nedeniyle acı ve ıstırap çekmelerine yol açmaktadır. Öz şefkat, bu olumsuz düşüncelerin tekrarlanması engelleyerek, acı ve ıstırapı hafifletmede etkili bir rol üstlenmektedir (Neff, 2003a).

Öz şefkatin, ergenlerdeki genel iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yarattığı bilinmektedir. Öz şefkat düzeyi düşük olan ergenlerde ise depresyon, intihar girişimi) ve diğerk ruh sağığı ile daha yüksek bir ilişki olduğı ifade edilmektedir. Bu durumu destekleyen araştırmalar, ergenlerin öz şefkat düzeylerinin yüksek olmasının, stresin içselleştirilmesinde önleyici bir rol oynadığını, depresyon ve kaygı belirtilerini azalttığını ortaya koymaktadır. Öz şefkatin bir bileşeni olan bilinçli farkındalık ise depresif belirtilerle negatif yönde ilişkilidir. Ayrıca, öz şefkatin olumlu alt bileşenleri (öz nezaket, ortak insanlık hali ve bilinçli farkındalık), ergenlerin intihar düşüncelerinden intihar girişimlerine geçişini engelleyici bir rol üstlenirken, olumsuz alt bileşenler (öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) intihar düşüncesi ile girişim arasındaki ilişkiyi güçlendirebilmektedir (Sun ve diğerkleri, 2020).

Günümüzde teknoloji, ergenlerin hayatında önemli bir yer tutmakta ve bu durum, ergenlerin kendilerini diğerk insanlarla, özellikle de akranlarıyla kıyaslamalarına neden olmaktadır. Bu süreç, beden imajının öz değerk önemli bir parçası haline gelmesine yol açmaktadır. Ergenlik döneminde beden değerklendirmesinin yüksek olması, düşük benlik saygısına ve depresyona zemin hazırlamaktadır. Ergenlerdeki öz şefkatin beden memnuniyeti üzerine etkilerini araştıran bir çalışmada, öz şefkatin beden memnuniyeti ile pozitif yönde ilişkili olduğı, yeme bozuklukları ile ise negatif yönde ilişkili olduğı görülmüştür. Başka bir araştırmada, olumsuz yeme tutumları ile öz şefkat arasında negatif bir ilişki olduğı belirlenmiştir (Akdeniz, 2020). Bu bağlamda, ergenlerde beden memnuniyetinin öz değerklendirme ile desteklenmesi ve öz şefkatin geliştirilmesi, akranlarla kıyaslamayı ve öz yargılamayı azaltarak, öz nezaketi artırmaya yardımcı olabilir (Neff ve McGehee, 2010).

İnsanların kendilerine gösterdikleri şefkat, bireylerin kendilerine verdikleri değer, kendilerini anlamaya yönelik çabaları ve kendileriyle kurdukları olumlu ilişkilerin bir yansımasıdır. Öz şefkatle ilgili yapılan pek çok araştırma, bu tanımlamayı destekleyici bulgular sunmaktadır. Yapılan araştırmalara göre, öz şefkatin ergenlerde ruminasyon, algılanan stres, depresyon, kaygı, sosyal kaygı ve problemleri alkol kullanımı gibi olumsuz faktörlerle negatif yönde ilişkili olduğu; bunun yanı sıra psikolojik sağlamlık, kişilerarası problem çözme becerileri ve iyilik hali (Marsh ve diğerleri, 2018) gibi olumlu faktörlerle ise pozitif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

Ergenlerin yaşadıkları gelişimsel zorluklarla başa çıkarken, kendilerine yönelik aşırı eleştirilerden kaçınmaları, başkalarıyla karşılaştırma yapma alışkanlıklarından uzaklaşmaları ve olumsuz duygularını dengeleme sürecinde kabul gösterme becerilerini geliştirmeleri, öz şefkat düzeylerinin artırılmasıyla mümkün olabilmektedir. Bu bağlamda, öz şefkatin ergenlerin duygusal iyilik halleri ve genel yaşam kaliteleri üzerinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Öz şefkatin, ergenlerin gelişimsel süreçlerine daha sağlıklı bir şekilde adapte olmalarına, daha az olumsuz düşünce ve duyguyla baş etmelerine ve içsel huzur sağlamalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

1.3. Psikolojik Sağlamlık

1.3.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Sağlamlık kavramı, Latince “resiliens” kökünden türemiş olup, bir maddenin elastik özelliğiyle aslına kolayca dönme yeteneğini ifade etmektedir (. Psikolojik sağlamlık ise genellikle, bir felaket, stres ya da travma sonrasında ortaya çıkan pozitif adaptasyonu tanımlamak için kullanılmaktadır (Masten ve Reed, 2002). Kavramın tam olarak ne şekilde tanımlanacağı konusunda çeşitli görüşler bulunsada yapılan önemli tanımlar, psikolojik sağlamlığın daha iyi anlaşılmasında değer taşımaktadır.

“Resilience” yani dayanıklılık, dirençlilik veya psikolojik sağlamlık kavramı, son yıllarda bir dizi araştırmacı tarafından farklı teorilerle açıklanmaya çalışılan bir konu haline gelmiştir. Çoğu teori, psikolojik sağlamlığı zaman içinde değişebilen dinamik bir süreç olarak ele alırken, bu sürecin belirli bir dizi faktörün etkileşimiyle şekillendiği kabul edilmiştir. Ancak bu faktörlerin neler olduğu, her teoriye göre farklılık gösterebilmektedir. Örneğin, tıp öğrencilerinin iyi oluşuna dair yapılan bir çalışmada kişilik ve karakter faktörleri önemli birer belirleyici olarak belirtilirken, topluluk ve genç dayanıklılığı modelinde sosyal desteğin rolü ön plana çıkmıştır. Psikolojik sağlamlık, özellikle çocukluk dönemindeki streslere verilen tepkiler ve travmatik

deneyimlerin üstesinden gelme süreçleriyle doğrudan ilişkilidir. Bazı tanımlamalarda ise psikolojik sağlamlık, zorlayıcı koşullara rağmen olumlu ve beklenmedik gelişmeler gösterme yeteneği olarak açıklanmaktadır.

Çoğu teoride psikolojik dayanıklılık, arzu edilen bir sonuç olarak görülse de bazı araştırmacılar ideal başa çıkma stratejileri, iş memnuniyeti ve verimlilik gibi olumlu sonuçlarla da ilişkilendirmiştir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık teorileri, yalnızca dayanıklılıkla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda diğer psikososyal yapılarla da bağlantılıdır ve diğer bilimsel alanlarla örtüşmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013).

Psikolojik sağlamlık üzerine geliştirilen teoriler genellikle belirli bir gruba odaklanmış olsa da (çocuklar, gençler, aileler, polis memurları vb.), çeşitli gruplardan insanlara, stresli durumlarla başa çıkma potansiyeli sunan bir genetik teori de literatürde yer almaktadır. Psikolojik sağlamlık literatüründe sıklıkla atıfta bulunulan bu teori, dayanıklılık/sağlamlık ve sağlamlıkla ilgili meta-teoriler arasında yer almakta olup, çok çeşitli stres faktörleri, yaşam olayları ve analiz düzeylerine uygulanabilmektedir (Richardson, 2002).

Özetle, psikolojik sağlamlık kavramı üzerine yapılan literatür incelemeleri, genellikle üç ana özelliğin ortak bir nokta olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Bu özellikler sırasıyla; (1) risk faktörleri veya zorlu yaşam olayları, (2) başa çıkma, olumlu bir uyum sağlama yeteneği ve (3) koruyucu faktörlerdir. Psikolojik sağlamlık, riskli bir durum veya olumsuz bir yaşam olayı sonrasında, bireylerin bu olaya uyum sağlayarak başa çıkabilme süreçlerini açıklamaktadır. Ayrıca, bu sürecin başarılı olabilmesinde rol oynayan, çeşitli koruyucu faktörlerin de önemli bir yer tuttuğu vurgulanmaktadır. Bu koruyucu faktörler, bireylerin zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olan, psikolojik dayanıklılığı artırıcı unsurlar olarak ortaya çıkmaktadır.

1.3.2. Psikolojik Sağlamlığın Tarihçesi

Psikolojik sağlamlık terimi, Latince “resilire” kelimesinden türetilmiştir; bu kelime, bir maddenin elastik özellik göstererek gerildikten sonra eski haline dönmesi anlamına gelir. Günlük dilde, İngilizce'deki “resilience” kelimesi de benzer bir şekilde, bir materyalin esneklik veya geri yaylanma özelliklerini ifade etmek için kullanılır. Bu durum, bireylerin karşılaştıkları olumsuz yaşam koşullarının ardından tekrar normal yaşantılarına dönebilme yetenekleriyle ilişkilendirilebilir (Gönen, 2020).

Psikolojik sağlamlık kavramının tarihsel gelişimine bakıldığında, 1950'lerde, zorlu koşullara rağmen ayakta kalabilen ve uyum sağlayabilen bireyleri tanımlamak için “ayakta kalanlar” kavramının ortaya çıktığı görülmektedir. Bu dönemde psikolojik sağlamlık üzerine yapılan bilimsel araştırmalar da artış göstermiştir. Özellikle 1960'lı yıllardan itibaren, olumsuz koşullara rağmen çocukların nasıl olumlu bir gelişim gösterebileceği üzerine birçok çalışma yapılmıştır (Tarter ve Vanyukov, 1999).

1970'lerde Norman Garnezy gibi araştırmacılar, travmatik olaylara maruz kalan bireylerin nasıl ayakta kaldığını ve bu duruma nasıl uyum sağladığını incelemişlerdir. Garnezy, psikolojik sağlamlık kavramını tanımlama ve araştırma konusunda önemli bir figür haline gelmiş olup, ona göre psikolojik sağlamlık, bireylerin sabit bir özelliği değil, zamanla gelişen bir süreçtir (Ayar, 2018).

2000'li yıllara kadar yapılan çalışmalarda genellikle bireylerin olumsuz yönlerine ve zorluklara odaklanılmış, psikolojik sağlamlık daha çok olumsuzluklar üzerinden tanımlanmıştır. Ancak günümüzde pozitif psikoloji akımının etkisiyle, bireylerin yaşamın olumlu yönlerine odaklanmalarının, gelişim ve değişim süreçlerinin bireyin içsel güçleriyle başladığının kabul edilmesinin önemi daha fazla vurgulanmaktadır (Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Psikolojik sağlamlık, bireylerin karşılaştıkları zorluklara karşı sergiledikleri tutumları ve bu tutumların yaşamlarını nasıl etkilediğini anlamaya yönelik bir inceleme alanıdır. Pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalar, olumsuzluklara odaklanmak yerine bireylerin güçlü yönlerini ve olumlu yönlerini keşfetmeyi teşvik etmektedir. Bu yaklaşım, bireylerin kendi potansiyellerini fark etmelerini ve bu potansiyeli geliştirmelerini sağlamaktadır (Karavardar, 2009).

Psikolojik sağlamlık araştırmaları, bireylerin yaşamlarındaki zorluklarla nasıl başa çıktığını ve bu süreçte nasıl güç kazandıklarını anlamaya yönelik bir çaba olarak öne çıkmaktadır. Özellikle, risk faktörlerini ve koruyucu faktörleri belirlemek, psikolojik sağlamlığın gelişimi üzerinde derinlemesine bir anlayış oluşturulmasına yardımcı olmaktadır. Bu süreç, bireylerin yaşadıkları zorluklara uyum sağlama ve bunlarla başa çıkma becerilerini keşfetmek için önemlidir (Arslan, 2019).

Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresli yaşam olaylarına verdikleri tepkileri ve bu tepkilerin hayatlarını nasıl şekillendirdiğini inceleyen bir kavramdır. Pozitif psikoloji alanındaki çalışmalar, bireylerin gl yönlerine odaklanmayı teşvik ederken, psikolojik sağlamlık da bu doğrultuda gelişim süreçlerini destekler. Yapılan araştırmalar, psikolojik sağlamlığın yaşam boyu devam eden dinamik bir süreç olduğunu ve bu sürecin çeşitli i ve dış faktörlerin etkisiyle şekillendiğini ortaya koymaktadır (Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu Persico ve Brow, 2006).

Kavramın etimolojisine bakıldığında, psikolojik sağlamlık Latince “resilire” fiilinden türetilmiştir; bu fiil “geri tepme” anlamına gelmektedir. İngilizce'deki “resilience” terimi, bir sistemin zorluklarla karşılaştığında esneklik göstererek başarılı bir şekilde uyum sağlama ve iyileşme kapasitesini ifade eder. Bu anlam mühendislikte, malzemelerin gerilmeye karşı gösterdiği direncin tanımlanmasında da kullanılmaktadır. Psikoloji literatüründe ise psikolojik sağlamlık, olumsuz durumlarla başa çıkma yeteneği, felaketten kurtulma ve travma sonrası büyüme gibi olguları içeren geniş bir terim olarak kabul edilmektedir. Zamanla, psikolojik sağlamlık daha dinamik bir sistemin işlevini tehdit eden zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak tanımlanmıştır. Bu tanım, bireylerin direncinin yalnızca bedensel ve zihinsel güçleriyle değil, aynı zamanda çevresel ve sosyal ilişkileriyle de şekillendiğini vurgulamaktadır. Psikolojik sağlamlığın belirlenmesi için iki temel koşul ne çıkmaktadır: birincisi, bireyin olumsuz veya travmatik bir duruma maruz kalması; ikincisi ise bu zorluklara uyum sağlama becerisidir. Bu süreç, bir kişinin zorluklarla başa çıkma yeteneği, felaketten kurtulma ve travma sonrası iyileşme gibi faktörlerle ilişkilidir (Sapientza ve Masten, 2011).

Psikolojik sağlamlık, zihinsel sağlık sorunlarından sağlıklı bir duruma geçişi ifade eden bir değişim süreci olarak grlmektedir. Bu değişim, risk karşısında zihinsel sağlığı destekleyen koruyucu faktörler üzerine yapılan araştırmaları teşvik etmiştir. İkinci Dünya Savaşı sonrasında, akıl hastalıklarını önlemek ve tedavi etmek amacıyla geliştirilen psikolojik ve psikiyatri araştırmaları bu alandaki temel taşları oluşturmuştur. Bu dönemde yapılan araştırmalar, savaş sonrası risk altında olan çocuklarda psikolojik sağlamlık gösterme yeteneğini ortaya koymuş ve bu çocukların başarılı bir şekilde zorluklara uyum sağladıklarını göstermiştir. Bu araştırmalar, kaliteli bakım, destekleyici ilişkiler, zihinsel beceriler ve öz yeterlilik gibi faktörlerin bu çocukların sağlamlıklarını artırmada önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Psikolojik sağlamlık, bu nedenle, zorluklarla başa çıkma ve olumlu gelişmeyi destekleyen koruyucu etmenleri inceleyen önemli bir alan olarak kabul edilmektedir. Bu kavram, bireylerin dirençlerini artırmalarına ve olumsuz koşullarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine olanak sağlamaktadır (Masten, 2014)

1.3.3. Psikolojik Sağlamlık Tanımları

Psikolojik sağlamlık, farklı uzmanlar ve disiplinler tarafından çeşitli açılardan tanımlanmış bir kavramdır. Amerikan Psikoloji Derneği (APA), psikolojik sağlamlığı zorluklarla karşılaşıldığında esneklik gösterebilme, hızlı bir şekilde toparlanabilme ve olumsuz durumlarla başa çıkabilme yeteneği olarak tanımlamaktadır (Topkaya, Şahin ve Taş, 2022). Bu tanım, bireylerin stresli koşullarla nasıl başa çıktıkları ve zorluklardan nasıl güçlenerek çıktıkları üzerine odaklanmaktadır.

Susan Kobasa, psikolojik sağlamlığı stresli durumlarla başa çıkabilme, krizleri atlatma ve bu süreçte büyüme gösterme yeteneği olarak açıklamaktadır. Kobasa'ya göre, psikolojik sağlamlık, bireylerin stresli olaylar karşısında dirençli olmalarını ve güçlü bir şekilde iyileşmelerini ifade eder. Bu yaklaşım, stresli olayların kişiyi daha güçlü hale getirebilmesi için önemli bir fırsat sunduğunu vurgulamaktadır.

Ann Masten ise psikolojik sağlamlığı, riskli koşullara maruz kalan bireylerin olumsuz sonuçlardan korunabilmesi ve hızla iyileşebilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Masten'e göre, psikolojik sağlamlık, çevresel zorluklara rağmen bireylerin başarı, uyum ve büyüme gösterebilmeleriyle ilgilidir. Bu, bireylerin olumsuz durumlara karşın hayatta kalma ve gelişim sağlama kapasitesini ifade etmektedir.

George Bonanno, psikolojik sağlamlık kavramını travmatik olaylar veya kayıplar karşısında esneklik gösterme ve duygusal dengesini koruma yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bonanno'ya göre, psikolojik sağlamlık, bireylerin travmalar karşısında etkilenmekle birlikte, kısa süre içinde normal işlevlerine geri dönebilme yeteneklerini içerir. Bu tanım, bireylerin travma sonrası hızlı toparlanmalarını ve eski hallerine dönmelerini vurgulamaktadır.

Karen Reivich ve Andrew Shatte, psikolojik sağlamlığı zorluklarla başa çıkma ve olumsuz durumları dönüştürme yeteneği olarak açıklamaktadır. Bu çerçevede, psikolojik sağlamlık, olumsuz olayları yeniden çerçeveleyebilme ve bireylerin kontrolü artırarak daha fazla etkileşimde bulunma hissiyle psikolojik esenliklerini sürdürebilme kapasitesine dayanır. Reivich ve Shatte'nin tanımı, bireylerin zorlukları fırsatlara dönüştürebilme yeteneklerini vurgulamaktadır.

Psikolojik sağlamlık, genel olarak stresli durumlarla başa çıkabilme, esneklik gösterme, toparlanma ve olumlu bir şekilde uyum sağlama kapasitesine işaret etmektedir. Bireylerin yaşadıkları zorluklarla baş edebilme ve psikolojik iyilik hallerini sürdürme becerisi, psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri arasında yer almaktadır (Gürgen, 2006). Bu beceriler, bireylerin yaşamda karşılaştıkları olumsuzluklarla başa çıkabilmelerine ve bunlardan güçlenerek çıkabilmelerine yardımcı olan önemli faktörlerdir.

Psikolojik sağlamlık kavramı, çeşitli tanımlar altında incelenmiş ve bu tanımların arasındaki benzerlikler ve farklılıklar tartışılmıştır. Temel olarak, psikolojik sağlamlık hem bir kişilik özelliği olarak görülebilir hem de zamanla gelişebilen ve dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır. Ayrıca, psikolojik sağlamlık, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilme, uyum sağlama ve travmatik deneyimlerden iyileşme kapasitesine sahip olmaları olarak tanımlanmıştır (Dray, Bowman, Campbell, Freund ve Wolfenden, 2017).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan bazı tanımlar, bu kavramın çok boyutlu ve kapsamlı bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Erkoç ve Danış (2020) psikolojik sağlamlıkla ilgili şu hususlara dikkat çekmişlerdir:

- Psikolojik sağlamlık, bireylerin zamanla geliştirebileceği bir özelliktir.
- Psikolojik sağlamlık, sürekli değişen ve gelişen dinamik bir süreçtir.
- Psikolojik sağlamlık, bireylerin sağlıklı uyum sağlaması ve yeterlilik göstermesi sürecini içerir.
- Psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi için bireylerin çeşitli yaşam alanlarında başarıya ulaşmaları önemlidir.
- Psikolojik sağlamlık, koruyucu faktörlerin varlığını gerektirir.
- Psikolojik sağlamlık, hasta bireyler yerine sağlıklı bireyler üzerinde yapılan çalışmalarla geliştirilebilir.

Bu tanımlar, psikolojik sağlamlığın yalnızca bir karakter özelliği değil, aynı zamanda çevresel ve bireysel faktörlerle şekillenen bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Tanımların çeşitliliği, psikolojik sağlamlık kavramının ne denli çok boyutlu ve karmaşık olduğunu göstermektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan araştırmaların daha fazla derinlik kazanması ve bireylerin sağlıklı gelişimlerini desteklemek amacıyla yeni anlayışlar geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Dray, Bowman, Campbell, Freund ve Wolfenden, 2017). Bu bağlamda,

psikolojik sağamlık konusundaki çalışmaların, bireylerin hem olumsuz koşullarla baş etme becerilerini güçlendirmeyi hem de gelişimsel srelerini desteklemeyi hedeflemesi önemlidir. Bu tanımların ortak noktası, psikolojik sağamlığın zamanla geliştirilebilen ve dinamik bir sre olduğunu vurgulamaktadır. Psikolojik sağamlık, bireylerin sağlıklı uyum srelerine katkı sağladığı gibi, çeşitli yaşam alanlarında başarıya ulaşabilmelerinin de nn açmaktadır. Ayrıca, bu kavramın gelişebilmesi için koruyucu faktörlerin önemli bir rol oynadığı ve sağlıklı bireylerle yapılan çalışmalarla daha etkili bir şekilde geliştirilebileceği ifade edilmiştir (Masten, 2001).

Psikolojik sağamlık, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma kapasitesinin yanı sıra, travmatik deneyimlerden iyileşme yeteneklerini de içeren geniş bir alanı kapsamaktadır. Bu kapsamda, psikolojik sağamlık üzerine yapılan araştırmalar ve çalışmalar, bireylerin yaşamlarındaki gelişim srelerini desteklemeyi ve onları zorluklarla başa çıkabilme konusunda güçlendirmeyi hedeflemektedir. Bu bağlamda, psikolojik sağamlık kavramının önemini artıran temel etkenlerden biri, bireylerin sağlıklı gelişim srelerini daha iyi anlamak ve bu srelere katkı sağlamak için yapılan araştırmaların gerekliliğidir (Erarslan, 2014). Dolayısıyla, psikolojik sağamlıkla ilgili yapılan çalışmalar, bireylerin hem kişisel hem de toplumsal düzeyde gelişimlerini ve uyum srelerini destekleyici bir etkiye sahip olabilmektedir.

1.3.4. Psikolojik Sağamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağamlık, bir dizi farklı faktörden etkilenebilir ve bu faktörler bireyler arasında değişkenlik gösterebilir. Sosyal destek, psikolojik sağamlık üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Aile yeleri, arkadaşlar, topluluklar ve profesyonel destek, stresli durumlar karşısında bireylerin başa çıkabilme yeteneklerini artırabilir ve zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olabilir. Sosyal bağlantılar ve destek ağı, bireyin duygusal olarak daha sağlam bir temele oturmasına katkı sağlar. Pozitif ilişkiler, duygusal dengeyi güçlendiren ve psikolojik sağamlığı geliştiren bir diğer önemli faktördür. Sağlıklı, anlayışlı ve destekleyici ilişkiler, empati ve sevgi gibi duygusal bağları içererek bireylerin psikolojik iyilik hallerini güçlendirebilir (Aydın, 2018).

Bireylerin kişilik özellikleri de psikolojik sağamlık üzerinde etkili olabilir. z-düzenleme yeteneği, esneklik, iyimserlik ve öz-yeterlilik gibi özellikler, zorluklarla karşılaşıldığında daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirilmesine yardımcı olur. Bu kişisel özellikler, stresle

mücadele etme becerilerini güçlendirir ve bireylerin yaşamlarındaki zorluklara adapte olma yeteneklerini artırır. Ayrıca, olumsuz düşünceleri olumlu bir şekilde yeniden çerçeveleyebilme ve problem çözme yetenekleri, psikolojik sağlamlığın artırılmasında önemli rol oynamaktadır (Aydın, 2018). Bu olumlu düşünce kalıpları, bireylerin yaşadıkları olumsuz durumları daha yönetilebilir hale getirebilir ve bu da daha sağlıklı bir zihinsel durum sağlar.

Duygusal zekâ, psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olan bir başka önemli faktördür. Olumsuz durumları daha geniş bir bakış açısıyla değerlendirme ve bu durumların olumlu yönlerini fark etme yeteneği, bireyin duygusal dengeyi korumasına yardımcı olur. Duygusal zekâ, duyguları anlamayı, yönetmeyi ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmayı içerir. Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler, stresle başa çıkmada daha etkili olabilir, duygusal dengeyi koruyarak zorluklarla daha sağlıklı bir şekilde baş edebilirler (Özer, 2013).

Kendine bakım, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürme ve stres yönetimi, psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir etkidir. Düzenli egzersiz yapmak, yeterli uyku almak, dengeli beslenmek ve stresle başa çıkma yöntemlerine odaklanmak, bireylerin zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olur. Hobilerle ilgilenmek, dinlenmek ve genel sağlığı destekleyici aktiviteler, bireyin enerjisini yenileyerek stresle başa çıkmasına katkı sağlar (Özer, 2013).

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalarda, risk kavramı da önemli bir yer tutmaktadır. Risk, olumsuz sonuçlara yol açabilecek olasılıkları ve durumları ifade eder ve bireylerin karşılaştığı problemleri anlamak için önemli bir ölçüt olabilir. Ancak risklerin belirlenmesinde, bireylerin algı farklılıkları ve göreceli risk anlayışları gibi zorluklarla karşılaşıldığı da belirtilmektedir. Bu bağlamda, risklerin doğru bir şekilde tespit edilmesi için geçerli ve güvenilir ölçüm araçlarının kullanılması gereklidir. Ayrıca, farklı gruplar arasında yapılan karşılaştırmalar, risklerin daha etkili bir şekilde anlaşılmasına olanak tanıyabilir (Haney ve Durlak, 1998). Bu nedenle, risklerin belirlenmesi sürecinde doğru araçlar ve metodolojilerle yapılan araştırmalar, psikolojik sağlamlığın daha iyi bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

1.3.4.1. Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlığı etkileyebilecek birçok risk faktörü bulunmaktadır ve bu faktörler, bireylerin yaşam deneyimlerine ve çevresel koşullara göre değişkenlik gösterebilir. Travmatik deneyimler, şiddet, istismar, doğal afetler, kazalar gibi olumsuz olaylar, psikolojik sağlamlık üzerinde yıkıcı bir etki yaratabilir. Bu tür travmalar, bireyin stres seviyelerini artırabilir ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik sorunların gelişmesine yol açabilir. Özellikle,

geçmişte yaşanan büyük travmalar, bireyin günlük yaşamda karşılaştığı diğer zorluklarla başa çıkma yeteneğini zayıflatır (Wheeler, 2001).

Zorlu yaşam koşulları, finansal sıkıntılar, işsizlik, evsizlik ve göç gibi olgular da psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Bu gibi koşullar, bireylerin yaşam kalitesini düşürmekte, stresle başa çıkma mekanizmalarını zayıflatmakta ve psikolojik sağlığı tehdit etmektedir. Bu durumlar, bireylerin yaşamlarında sürekli bir güvensizlik duygusu yaratabilir ve bu da onları ruhsal anlamda olumsuz etkileyebilir (Wheeler, 2001).

Sosyal izolasyon, yetersiz sosyal bağlantılar ve yalnızlık gibi durumlar, bireyin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Sosyal destek eksikliği, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini zayıflatmakta ve duygusal anlamda yalnızlık hislerini güçlendirmektedir. Sosyal bağlantıların yokluğu, duygusal dengenin bozulmasına neden olabilir ve bireyleri psikolojik olarak kırılgan hâle getirebilir.

Duygusal veya fiziksel istismar gibi travmatik deneyimler de psikolojik sağlığını etkileyebilecek önemli risk faktörlerindendir. Bu tür istismarlar, bireylerin güven duygusunu zedeler, psikolojik zorluklar yaratır ve travma sonrası stres bozukluğu gibi ciddi ruhsal bozukluklara yol açabilir. Bu gibi istismar deneyimleri, yalnızca bireyin duygusal sağlığını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerini de olumsuz şekilde etkileyebilir.

Genetik ve biyolojik faktörler de psikolojik sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Genetik yatkınlıklar ve biyolojik etmenler, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini etkileyebilir ve ruhsal sağlık sorunlarının gelişmesine yol açabilir. Nörolojik ve hormonal faktörler, bireyin stresle başa çıkma biçimini doğrudan etkileyebilir ve bu da psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

Kronik hastalıklar veya engellilik gibi sağlık sorunları da bireyin yaşamında sürekli bir zorluk kaynağı olabilir. Bu tür sağlık sorunları, bireyin yaşam kalitesini ve psikolojik sağlık seviyesini azaltabilir, zorluklarla başa çıkma yeteneğini sınırlandırabilir. Aynı zamanda, bu tür sağlık sorunları uzun süreli psikolojik strese neden olabilir ve bireyi ruhsal anlamda olumsuz etkileyebilir (Öz ve Yılmaz, 2009).

Psikolojik sağlık ile ilgili risk faktörlerinin belirlenmesinde, risk, güçlük ve zorluk kavramlarının önemi büyüktür. Riskler, bir bireyin yaşamında problemleri bir sürecin

başlamasına veya devam etmesine neden olan faktörler olarak tanımlanmaktadır. Bu faktörler, bir kişinin karşılaştığı stres seviyelerini etkileyebilir ve psikolojik sağlamlıklarını tehdit edebilir. Risk faktörleri genellikle kişiden kişiye değişebileceğinden, her birey için riskin algılanışı ve derecesi farklı olabilir. Bu nedenle, risklerin belirlenmesinde kullanılan ölçüm araçlarının geçerliliği ve güvenilirliği oldukça önemlidir. Ayrıca, bireylerin yaşadıkları zorluklarla karşılaştıkları gruplar arasında yapılan karşılaştırmalar, risk faktörlerinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir (Luthar ve Cushing, 1999).

Risk faktörleri, yakın ve uzak olmak üzere iki şekilde sınıflandırılabilir. Yakın risk faktörleri, doğrudan maruz kalınan stresli durumlar olarak tanımlanırken, uzak risk faktörleri, dolaylı olarak bireyi etkileyebilecek koşullar olarak kabul edilmektedir. Örneğin, akran zorbalığı ve kötü madde bağımlılığı gibi faktörler yakın risk faktörleri olarak değerlendirilebilirken, ailedeki psikolojik sorunlar ve düşük sosyo-ekonomik düzey gibi durumlar uzak risk faktörleri arasında yer alabilir. Bu tür risk faktörlerinin etkileri, bireyin psikolojik sağlamlığını zayıflatabilir ve uzun vadeli olumsuz sonuçlara yol açabilir (Armstrong, Galligan ve Critchley, 2011).

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalarda risk faktörlerinin önemi, bu faktörlerin belirlenmesi ve etkilerinin anlaşılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Risk faktörlerinin doğru bir şekilde tespit edilmesi, bireylerin sağlıklı gelişimlerini desteklemek ve psikolojik sağlamlıklarını artırmak adına önemli bir adımdır.

1.3.4.1.1. Bireysel Risk Faktörleri

Bireysel düzeyde psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkileyebilecek birçok risk faktörü bulunmaktadır. Bunlardan biri, düşük öz-yeterlilik hissidir. Kendine güven eksikliği, bir kişinin zorluklarla başa çıkma becerisini zayıflatabilir ve bu durum psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Öz-yeterlilik hissinin zayıf olması, bireyin kendi potansiyeline olan inancını azaltabilir ve bu da stresle başa çıkma gücünü olumsuz şekilde etkileyebilir. Bu tür duygular, kişiyi yaşadığı zorluklara karşı daha savunmasız hale getirebilir (Lazenbatt, 2010). Olumsuz düşünce kalıpları da psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir risk faktörüdür. Bireylerin olayları sürekli olumsuz şekilde değerlendirmesi, stresin daha da artmasına yol açabilir. Kötümserlik, içsel eleştiriler, kendine zarar verici düşünceler ve sürekli endişe halini yaşamak, kişinin duygusal sağlığını tehdit edebilir ve psikolojik sağlamlık üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olabilir. Bu düşünce kalıpları, bireyi stresli durumlardan daha olumsuz şekilde etkileyebilir ve zorluklarla başa çıkma becerisini kısıtlayabilir (Wilson, 1991).

Duygusal zekâ, bir bireyin psikolojik sağlamlığını doğrudan etkileyen bir diğer önemli faktördür. Duygusal zekâ, bireyin duygusal durumlarını tanıma, ifade etme, yönetme ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurma becerisini ifade eder. Duygusal zekâ düzeyinin düşük olması, stresle başa çıkma ve duygusal dengeyi koruma konusunda bireye zorluklar yaşatabilir. Duygusal zekâ eksikliği, kişinin kendini ifade etme ve duygusal tepkilerini sağlıklı bir şekilde yönetme becerisini sınırlandırabilir, bu da psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Rutter, 1990).

Olumsuz yaşam deneyimleri de bireysel risk faktörlerinden biridir. Geçmişte yaşanan travmalar, istismarlar veya ihmal gibi deneyimler, psikolojik sağlamlık üzerinde kalıcı etkiler bırakabilir. Çocukluk dönemi travmaları, aile içindeki sorunlar veya aşırı stresli yaşam olayları, bireyin psikolojik esneklik düzeyini zayıflatabilir. Bu tür olumsuz deneyimler, bireylerin stresle başa çıkma kapasitesini sınırlandırabilir ve olumsuz düşünce kalıplarını güçlendirebilir. Geçmişteki olumsuz yaşam deneyimleri, bireyin duygusal ve psikolojik dengesini bozarak, sağlamlık geliştirmesini engelleyebilir (Wilson, 1991).

Mental sağlık sorunları da bireysel risk faktörleri arasında yer alır. Daha önce yaşanmış veya mevcut olan depresyon, anksiyete bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu gibi durumlar, psikolojik sağlamlık üzerinde önemli etkiler yaratabilir. Bu tür mental sağlık sorunları, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini etkileyebilir ve psikolojik esneklik düzeyini azaltabilir. Depresyon ve anksiyete gibi durumlar, bireylerin hayata karşı olumsuz bir bakış açısı geliştirmelerine yol açabilir ve bu da psikolojik sağlamlıklarını zayıflatabilir (Lazenbatt, 2010). Bireyler, bu tür risk faktörlerini tanıyarak ve üzerinde çalışarak psikolojik sağlamlıklarını artırabilirler. Destek almayı, uygun stres yönetimi tekniklerini kullanmayı ve olumlu düşünce kalıpları geliştirmeyi içeren stratejiler, bireysel risk faktörlerinin etkilerini önemli ölçüde azaltabilir. Psikolojik sağlamlık, sürekli bir gelişim süreci olduğundan, bu faktörler üzerinde çalışmak, bireyin zorluklarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmasına ve genel ruhsal sağlığını güçlendirmesine yardımcı olabilir (Wilson, 1991).

1.3.4.1.2. Ailesel Risk Faktörleri

Ailesel risk faktörleri, bireyin aile yapısından, çocukluk döneminde yaşadığı deneyimlerden ve aile içindeki genel durumlardan kaynaklanan etmenlerdir. Bu faktörler, bireyin psikolojik sağlamlığını doğrudan etkileyebilir ve stresle başa çıkma becerilerini zayıflatabilir. Aile içi istismar ve ihmal, ailedeki mental sağlık problemleri, aile içindeki iletişim sorunları, bağımlılık problemleri ve geçmişte yaşanan travmalar gibi unsurlar, bireyin ruhsal sağlığı üzerinde ciddi

olumsuz etkilere yol açabilir. Aile içindeki bu durumlar, bireyi duygusal olarak zorlayabilir ve güven eksikliğine neden olabilir. Örneğin, depresyon, anksiyete veya bipolar bozukluk gibi ruhsal hastalıkların ailede yaygın olması, bireyin bu tür durumlarla karşılaşma riskini artırabilir (Tanrıtanır, 2020).

Aile içindeki iletişim problemleri, özellikle yetersiz iletişim, aile üyeleri arasında sürekli çatışmalar ve gerilim, bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyebilir. Aile içindeki bu tür gerginlikler, bireyin stresle başa çıkma becerisini zorlaştırabilir ve zamanla güven problemlerine yol açabilir. Ailesel risk faktörleri, bireyin duygusal dengesini tehdit edebilir ve sağlıklı bir psikolojik gelişim için gerekli olan desteği engelleyebilir. Aile içindeki bu olumsuz durumların farkına varmak ve bunlarla başa çıkmak, birey için önemli bir adım olabilir. Destek arayışında bulunmak ve uygun yardım kaynaklarına başvurmak, bireyin bu risk faktörlerinin olumsuz etkilerinden korunmasını sağlayabilir (Mullholland, Watt, Phillpot ve Sarlin, 1991).

Ailedeki travmatik olaylar, ebeveynlerin boşanması veya tek ebeveynle yaşama durumu, ebeveyn hastalıkları, aile içindeki şiddet olayları ve kalıtsal hastalıklar gibi etmenler de ailesel risk faktörleri arasında yer almaktadır. Bu tür durumlar, bireyin yaşadığı stresle başa çıkma kapasitesini azaltabilir ve psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, ebeveynlerle olan ilişki kalitesi, aile içindeki şiddet olayları ve cinsel istismar gibi konular, bireyin psikolojik sağlığını doğrudan etkileyen faktörlerdir. Ebeveynlerin boşanması ve yalnızca bir ebeveynle yaşamak zorunda kalmak, aile içindeki ilişkilerin bozulmasına neden olabilir ve bu durum da bireyin psikolojik sağlamlığını tehlikeye atabilir (Campbell-Sills, Cohan ve Stein, 2006).

Ailesel patolojik durumlar, aile birliğinin sağlanamaması, kalabalık veya geçimsiz bir aile yapısı, ihmalkâr ebeveynlik gibi faktörler de ailesel risk faktörleri olarak kabul edilmektedir. Bu etmenler, bireyin duygusal ve psikolojik gelişimini olumsuz etkileyebilir ve ona uyum sağlama konusunda zorluklar yaşatabilir. Aile içindeki bu tür zorluklar, psikolojik sağlamlığı zayıflatırabilir ve bireyin çevresel streslere karşı daha savunmasız hale gelmesine neden olabilir. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi için ailesel dinamiklerin doğru şekilde anlaşılması ve uygun desteklerin sağlanması büyük önem taşımaktadır. Aile içindeki olumsuz faktörlerin etkilerini azaltmak, bireyin psikolojik esnekliğini artırabilir ve sağlıklı bir gelişim süreci için gerekli temelleri atabilir (Mullholland, Watt, Phillpot ve Sarlin, 1991).

1.3.4.1.3. Çevresel Risk Faktörleri

Çevresel risk faktörleri, bireyin yaşamını sürdürdüğü çevre koşulları ve dış etkenlerle doğrudan ilişkili olan, psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilecek unsurlardır. Sosyoekonomik faktörler, bu risklerin başında yer almaktadır. Düşük gelir seviyeleri, işsizlik, yetersiz eğitim imkanları ve sosyal hizmetlerin eksikliği gibi etmenler, bireyin stres düzeyini artırabilir ve psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir. Ekonomik zorluklar ve yaşam kalitesindeki düşüş, bireyi sürekli bir stres içinde bırakabilir, bu da psikolojik zorluklara yol açabilir. Yetersiz sosyal destek, sosyal izolasyon ve zayıf ilişkiler de çevresel risk faktörleri arasında sayılmaktadır. Sosyal destek, stresle başa çıkmada önemli bir faktördür ve bu desteğin yetersiz olması, bireyin duygusal güçlüklerle başa çıkmasını zorlaştırabilir (Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Bunların dışında, marjinalleşme ve ayrımcılıkla karşılaşmak, bireyde güven eksikliği, stres ve düşük özsaygı gibi olumsuz etkiler yaratabilir. Şiddet ve suç oranlarının yüksek olduğu bölgelerde yaşamak, bireyi sürekli bir tehlike altında hissetmeye sevk edebilir, bu da travma riskini artırabilir. Doğal afetler ve felaketler, bireyin çevresindeki koşulları tehdit edebilir ve stres düzeyini yükseltebilir. Medyanın ve dijital dünyanın etkisi, özellikle olumsuz içeriklere maruz kalma, sosyal karşılaştırmalar yapma, sanal zorbalık gibi etmenlerle stres ve duygusal zorlanmalara yol açabilir. Bu çevresel faktörler, bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkileyebilecek unsurlar olarak öne çıkmaktadır (Svanberg, 1998).

Çevresel risk faktörleri, bireylerin yaşadığı çevrenin çeşitli yönlerinden etkilenmektedir ve her bireyin çevresi farklıdır. Bu nedenle, çevresel risk faktörlerinin her birey üzerinde farklı etkiler yaratması mümkündür. Bireyler, çevrelerindeki bu olumsuz faktörlerin farkında olarak, uygun önlemler alarak ve destek arayarak, psikolojik sağlamlıklarını güçlendirebilirler. Çevresel etmenlerin etkileri, bireylerin psikolojik esnekliklerini zorlayabilir; ancak, farkındalık ve doğru stratejilerle bu etkiler minimize edilebilir (Masten, 2001).

Çevresel risk faktörlerinin, bireyin yaşam koşulları üzerinde belirleyici bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Ailesel ve bireysel risk faktörlerinden farklı olarak, çevresel riskler bireyin yaşadığı dış koşullardan kaynaklanmaktadır. Bu tür faktörler, çevredeki olumsuz sosyal çevre, arkadaş ve komşuların olumsuz yaşantıları, yoksulluk, işsizlik gibi durumlar gibi unsurları içermektedir. Bireylerin bu tür çevresel zorluklarla başa çıkabilmesi, büyük ölçüde bu faktörlere karşı geliştirecekleri dirençle mümkün olabilmektedir (Agabi ve Wilson, 2005).

Araştırmalar, işsizlik gibi toplumsal sorunlar ve toplumsal şiddetin, bireyin psikolojik sağlamlığı üzerinde ciddi olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, çevresel etkenlerin, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen en önemli faktörlerden biri olduğunu gözler önüne sermektedir. Bununla birlikte, bireylerin yaşadıkları çevreyi anlayarak, bu koşullara uygun destekler alabilmeleri büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, çevresel risk faktörlerinin etkilerinin azaltılması veya ortadan kaldırılması amacıyla toplumsal düzeyde kapsamlı politika ve programların geliştirilmesi gerektiği ifade edilmektedir. Toplumda, bu riskleri minimize etmeye yönelik girişimlerin artırılması, bireylerin daha sağlıklı bir psikolojik dengeye kavuşmasına olanak tanıyacaktır (Baldwin ve diğerleri, 1993).

1.3.4.2. Psikolojik Sağlamlık Gelişiminde Risk Faktörleri

Risk belirtileri, bir sorunun süregeldiğini ya da bu sorunun meydana gelme olasılığının arttığını gösteren etmenlerdir. Epidemiyolojik araştırmalar yapıldığında, risk faktörlerinin bir arada bulunmasının, bireyler için daha zorlayıcı bir durum oluşturduğu gözlemlenmiştir. Risklerin birikerek oluşturduğu kümülatif etkilerin, olumlu sonuçların elde edilme olasılığını azalttığı bilindiğinden, psikolojik sağlamlık açısından kapsamlı risklerin dikkatlice incelenmesi gereklidir. Araştırmalar, birden fazla risk faktörüne maruz kalan çocukların bile psikolojik sağlamlıklarını koruyabildiklerini ortaya koymaktadır. Bazı çocuklar, karşılaştıkları bilinmeyen risklere rağmen direnç gösterebilmekte ve bu durum onların psikolojik esnekliklerini artırabilmektedir. Risk faktörleri genellikle bireysel, ailesel ve demografik etmenler olarak sınıflandırılmaktadır. Bireysel riskler arasında tıbbi geçmiş, akademik zayıflık, problem çözme becerileri, stresli yaşam olayları ve duygusal problemler bulunurken, ailesel ve demografik riskler arasında düşük sosyoekonomik durum, aile yapısı, ebeveynlik tarzı, okul çevresi, sosyal ilişkiler, istihdam olanakları ve şiddet/suç oranları yer almaktadır (Hetherington ve Elmore, 2003).

Psikolojik sağlamlık gelişiminde etkili olan risk faktörleri, bireyin yaşamında olumsuz sonuçlara yol açabilecek durumlar veya koşullar olarak tanımlanabilir. Bu faktörler, bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyebilir ve uyum sağlama yeteneğini ciddi şekilde zorlayabilir. Örneğin, ebeveynlerin boşanması, tek ebeveynle yaşama, aile içi şiddet, ailede hastalık veya patolojik durumların varlığı, bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu olgular, sağlıklı aile ilişkilerinin kurulmasını engelleyerek bireyin duygusal ve sosyal destek sistemini zayıflatabilir. Ayrıca, bireyin kişisel özellikleri de psikolojik sağlamlığı etkileyen önemli bir faktördür. Kalıtsal hastalıklar, mizaç özellikleri ve

stresle başa çıkma becerileri gibi bireysel faktörler de psikolojik sağlamlık üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Örneğin, düşük özsaygı ve stresle başa çıkmada yetersizlik, bireyin yaşamındaki stresle mücadele kapasitesini sınırlayabilir. Bunun yanı sıra, kişinin yaşadığı çevre de psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Yoksulluk, işsizlik, toplumsal şiddet ve baskıcı ortamlar gibi çevresel faktörler, bireyin stres düzeyini artırarak psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu risk faktörleri, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını zayıflatabilir; ancak her birey farklıdır ve aynı risk faktörleri her birey üzerinde aynı etkiye sahip olmayabilir. Psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörlerini anlamak, bireylere uygun destek ve müdahaleler sunulmasına yardımcı olabilir ve böylece bireylerin psikolojik sağlamlıklarının geliştirilmesini destekleyebilir (Akar, 2018).

1.4. İlgili Araştırmalar

1.4.1. Öz-Şefkat ile İlgili Araştırmalar

Shapira ve Mongrain (2010) yapmış oldukları çalışmada, öz-şefkatin bireylerin olumlu zihin durumlarını arttırırken olumsuz zihin durumlarını azalttığını bulmuşlardır. Araştırmalarında, beş gün süresince kendilerine şefkatli bir mektup yazan katılımcıların, yalnızca üç ay boyunca depresyon düzeylerinin düşmediğini, aynı zamanda şefkatli mektup yazmalarının ardından gelen altı aylık süreçte mutluluk seviyelerinin de arttığını gözlemlemişlerdir. Bu sonuçlar, öz-şefkat uygulamalarının bireylerin duygusal iyilik hallerini uzun vadede olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Şefkatli yazı yazmanın, bireylerin hem psikolojik iyileşme süreçlerini hızlandığı hem de genel yaşam memnuniyetlerini arttırdığı vurgulanmaktadır. Bu tür uygulamaların, psikolojik sağlamlık üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında, öz-şefkatin, özellikle depresyon ve stres gibi durumlarla başa çıkma konusunda önemli bir araç olabileceği anlaşılmaktadır.

Johnson ve O'Brien (2013) tarafından yapılan bir başka çalışmada, 335 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırma, öğretmenlerin öğrencilerine gösterdikleri merhametin, olumsuz olaylar sonrasında tehdit algısını azaltarak depresif belirtileri hafiflettiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmada, öz-merhamet ile depresif belirtiler arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki bulunmuş ve öz-merhamet uygulamalarının bireylerin duygusal iyilik hallerini iyileştirmede etkili olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmanın ikinci bölümünde, öğrenciler utanç duygularını hatırladıktan sonra üç farklı duruma rastgele atanmışlardır. Katılımcılar, kendilerine merhametli bir şekilde yazmak, duygularını yazılı olarak ifade etmek veya hiçbir şey yapmamak gibi görevleri bir hafta boyunca üç kez tamamlamışlardır. Utanç deneyimini

hatırladıktan hemen sonra, kendilerine merhametli bir şekilde yazan öğrenciler, duygularını yazılı olarak ifade eden öğrencilere göre daha az utanç ve olumsuz duygular hissettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca, iki haftalık takip çalışmasında, yalnızca kendilerine merhametli bir şekilde yazan öğrencilerde utanç eğilimlerinde ve depresif belirtilerde belirgin azalmalar gözlemlenmiştir. Bu bulgular, öz-merhamet uygulamalarının, utanç ve depresyon gibi duygusal zorluklarla başa çıkmada etkili bir yöntem olabileceğini ortaya koymaktadır.

Zessin ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcılardan kendilerini kötü hissettiren geçmiş bir olayı hatırlamaları istenmiştir. Daha sonra, bu olayı anlamlandırmak ve olumlu bir bakış açısı geliştirebilmek amacıyla, farkındalık, ortak insanlık duygusu ve nezaket uyandırmayı hedefleyen bir dizi yazma konusu belirlenmiş ve katılımcılara rehberlik edilmiştir. Araştırmada, deney grubu ve kontrol grubu arasında yapılan karşılaştırmalar sonucunda, öz-şefkatli yazma uygulaması yapılan grup, olumsuz duygularında daha büyük bir azalma yaşadığını bildirmiştir. Bu sonuçlar, öz-şefkatin, bireylerin olumsuz olaylara karşı geliştirdiği duygusal tepkileri hafiflettiğini ve bazı durumlarda, özsaygıya kıyasla daha faydalı bir yaklaşım sunduğunu göstermektedir. Özellikle, öz-şefkatli yazmanın, duygusal iyileşmeye katkı sağlayan bir yöntem olarak, bireylerin zorluklarla başa çıkmada önemli bir araç olabileceği ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, şefkatli bir içsel tutum geliştirmenin, stresli ve olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmada daha etkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Gunnell ve diğer araştırmacılar (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin kendilerine karşı gösterdikleri merhametin, psikolojik iyi oluşları üzerinde belirgin değişikliklere yol açtığı vurgulanmıştır. 189 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bu araştırmada, öz-merhamet ile depresif belirtiler arasında güçlü bir negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, öğrencilerin öz-merhamet geliştirmelerinin, duygusal iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını ve depresif belirtileri azalttığını göstermektedir. Ayrıca, öz-merhametin, stresli yaşam olaylarına karşı duyarlılığı da azaltabileceği ve bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırabileceği öne sürülmektedir. Öz-merhametli bir tutum benimseyen bireylerin, daha az eleştirel ve daha anlayışlı bir şekilde kendilerini değerlendirdikleri, bu sayede duygusal iyileşme süreçlerinin hızlandığı belirtilmektedir. Sonuç olarak, öz-merhametin psikolojik sağlık üzerinde pozitif etkiler yarattığı ve depresyonla mücadelede önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Marsh ve diğer araştırmacıların (2018) gerçekleştirdiği meta-analiz çalışmasının amacı, ergenlerde öz-şefkat ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine incelemek ve bu ilişkinin gücünü değerlendirmektir. Araştırmanın sonuçları, öz-şefkatin arttıkça, anksiyete, depresyon ve stres gibi psikolojik sıkıntıların azaldığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, öz-şefkatin gençler için psikolojik sıkıntıyı azaltmaya yönelik bir müdahale aracı olarak önemli bir faktör olabileceğini göstermektedir. Özellikle anksiyete bozukluğu olan ergenlerle yapılan bir karşılaştırmada, bu gruptaki bireylerin öz-şefkat düzeylerinin, genel popülasyondaki akranlarına göre anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırma, deney grubunda yalnızca şefkatsiz öz-yanıtlama ile anksiyete arasında güçlü bir ilişki bulmuşken, kontrol grubunda şefkatsiz öz-yanıtlama ile anksiyete arasında pozitif bir ilişki, şefkatli öz-yanıtlama ile ise negatif bir ilişki olduğunu gözler önüne sermektedir. Bu sonuçlar, öz-şefkatin, özellikle gençlerde kaygı ile başa çıkmada önemli bir rol oynadığını ve şefkatli öz-yanıtlama stratejilerinin anksiyeteyi azaltmada etkili bir yol olabileceğini işaret etmektedir.

Stutts ve diğer araştırmacıların (2018) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırma, başlangıçtaki öz-şefkat düzeyinin, altı ay sonra depresyon, kaygı ve olumsuz duygulanımlar ile daha düşük bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, öz-şefkatin algılanan stres, depresyon ve kaygı ile negatif ve azalan bir ilişki geliştirdiğini göstermektedir. Öz-şefkatin, altı aylık süre sonunda depresyon ve kaygı üzerindeki algılanan stresin etkilerini değiştirdiği ve bu durumun psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığı da gözlemlenmiştir. Bu araştırma, öz-şefkatin, duygusal sıkıntılarla başa çıkmada ve stresle başa çıkma becerisinin geliştirilmesinde önemli bir faktör olduğunu ve zamanla bu etkinin artabileceğini ortaya koymaktadır.

Athanasakou ve diğer araştırmacıların (2020) yaptığı çalışmada, konuyla ilgili 28 farklı araştırma incelenmiş ve ‘klinik örneklem’ olarak tanımlanan bireylerin, ‘klinik olmayan örneklem’ ile karşılaştırıldığında daha düşük öz-şefkat seviyelerine sahip olup olmadığı ve bu durumun psikopatolojik semptomların ortaya çıkmasında kritik bir rol oynayıp oynamadığı sorgulanmıştır. Araştırma sonuçları, bipolar bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, madde kullanım bozukluğu ya da şizofreni gibi psikiyatrik hastalıkları bulunan bireylerin, genellikle daha düşük öz-şefkat düzeylerine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bu bulgu, öz-şefkatin, ruh sağlığı bozukluklarının gelişiminde önemli bir risk faktörü olabileceğini ve bu özelliklerin psikopatolojik semptomların görünümünde etkili bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Öz-

şefkatin eksikliği, bu tür psikiyatrik rahatsızlıkların yönetilmesinde zorluklar yaşanmasına neden olabileceğinden, tedavi süreçlerinde bu faktörün dikkate alınması gerektiği söylenebilir. Bhuptani ve Messman (2021), kadınların cinsel saldırıya uğramalarının ardından yaşadıkları travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve depresyon ile bağlantılı utanç duygularının hafifletilmesine yönelik bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmalarına göre, öz-şefkat düzeylerinin yüksek olduğu kadınların, TSSB ve depresyon semptomlarında belirgin bir azalma yaşadıkları gözlemlenmiştir. Öz-şefkatin, özellikle travma sonrası psikolojik iyileşme sürecinde önemli bir rol oynadığı ve kadınların yaşadıkları olumsuz deneyimlere karşı daha şefkatli bir yaklaşım benimsemelerinin, iyileşme süreçlerine katkı sağladığı vurgulanmaktadır. Bu bulgular, kadınların cinsel saldırıya uğradıktan sonra daha güçlü bir öz-şefkat geliştirmelerinin, psikolojik sıkıntıların hafifletmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, travma sonrası iyileşme süreçlerinde, öz-şefkatin artırılmasına yönelik müdahalelerin önem taşıdığı söylenebilir.

Siwik ve diğer araştırmacılar (2022), akciğer kanseri hastalarında depresif semptomların, utanç, suçluluk ve öz-şefkat ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, hastaların öz-şefkat düzeylerinin yüksek olması, depresif semptomların azalmasına önemli ölçüde katkı sağlamaktadır. Öz-şefkatin, özellikle kanser gibi ciddi bir hastalıkla mücadele eden bireylerin psikolojik iyileşme süreçlerinde önemli bir rol oynadığı bulunmuştur. Bu bağlamda, öz-şefkatin artırılması, hastaların psikolojik sağlıklarını iyileştirmeye yardımcı olabilir ve olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştırabilir. Özellikle kanser gibi zorlayıcı bir hastalıkla başa çıkan bireyler için, kendilerine karşı daha şefkatli bir yaklaşım benimsemek, depresyon gibi semptomları hafifletebilir ve iyileşme sürecini destekleyebilir. Bu bulgular, kanser tedavisi gören hastalar için psikolojik destek ve terapi programlarında öz-şefkatin vurgulanmasının faydalı olabileceğini göstermektedir.

Lee ve diğer araştırmacılar (2021), beş yıllık bir süre boyunca yaptıkları araştırmada, öz-şefkat düzeyindeki artışların psikopatoloji ve yalnızlık duygusundaki azalmalarla sıkı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuşlardır. 1090 yetişkinin katılımıyla gerçekleştirilen bu çalışmada, başkalarına duyulan şefkat ve öz-şefkatin hem zihinsel hem de fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı, bunun yanı sıra yalnızlık gibi duygusal sağlık sorunlarını azalttığı bulunmuştur. Araştırma, öz-şefkatin, bireylerin zamanla duygusal refahlarını artırarak psikolojik ve fiziksel sağlıklarını iyileştirmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir. Yüksek öz-şefkat düzeylerine sahip bireylerin, başkalarına duydukları şefkatle paralel olarak, yalnızlık ve psikolojik

sıkıntılarla daha etkili bir şekilde başa çıkabildikleri gözlemlenmiştir. Bu bulgular, öz-şefkatin yalnızlık ve psikolojik sağlık problemleri ile mücadelede önemli bir koruyucu faktör olabileceğini göstermektedir.

Neff (2023), yetişkinler ve ergenler üzerinde yapılan çok sayıda çalışmanın meta-analizlerini inceleyerek, öz-şefkatin depresyon, anksiyete, stres ve intihar düşünceleri gibi olumsuz zihinsel durumlarla güçlü bir negatif ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Öz-şefkatin, bireylerin duygusal ve psikolojik zorluklarla daha iyi başa çıkabilmelerine yardımcı olduğu, bu olumsuz zihinsel durumların şiddetini azalttığı belirlenmiştir. Özellikle stresli yaşam olaylarına karşı daha dirençli olma, bu tür olumsuz duyguların etkisini azaltma açısından önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Meta-analizler, öz-şefkatin, kişilerin zihinsel sağlıklarını iyileştirmeye yönelik önemli bir faktör olarak öne çıktığını ve bireylerin duygusal esneklik kazanmalarına yardımcı olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle, öz-şefkatin, psikolojik sağlık müdahalelerinde hedeflenmesi gereken merkezi bir bileşen olduğu söylenebilir.

1.4.2. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Araştırmalar

Çakmak Tolan ve Bolluk Uğur (2023), ergenlerde psikolojik sağlamlığın gelişimine etki eden ebeveyn tutumlarını ve ebeveynlik tarzlarını belirlemeye yönelik kapsamlı bir ampirik çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada, belirlenen anahtar kelimelerle 2008-2023 yılları arasında ulusal ve uluslararası veri tabanlarında yayınlanan İngilizce ve Türkçe makaleler taranmış ve kriterlere uyan 24 makale üzerinde detaylı incelemeler yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, destekleyici, otoriter, demokratik ve ilgili ebeveyn tutumlarının ergenlerin psikolojik dayanıklılığının gelişimine katkı sağladığı, bu tutumların psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı ortaya konulmuştur. Öte yandan, ihmalkar ve düşmanca tutumlar, ergenlerin psikolojik dayanıklılığını zayıflatarak olumsuz etkilerde bulunmuştur. Otoriter ebeveynlik tarzının kültürel bağlamdaki farklılıklar nedeniyle psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri ise tartışmalıdır. Ayrıca, bu araştırma, yüksek aile beklentilerinin, destekleyici, ilgili ve sıcak ebeveyn tutumlarının ergenlerin psikolojik dayanıklılığını artıran önemli faktörler olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, ebeveyn tutumlarının ve aile içindeki destekleyici ortamın ergenlerin psikolojik esneklik ve dayanıklılık düzeyleri üzerindeki önemli etkilerini vurgulamaktadır.

Güçlü Aydoğan (2023), teknolojinin artan kullanımıyla birlikte yaygınlaşan siber zorbalığın, psikolojik direnç, öz yeterlilik ve meta-bilinç gibi önemli psikolojik faktörler üzerindeki

etkilerini incelemiştir. Araştırma, 574 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş olup, elde edilen sonuçlar, psikolojik direnç ile negatif meta-endişe ve siber zorbalık arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, siber zorbalığın, ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarını zayıflattığını ve bu durumun, özellikle meta-endişe gibi olumsuz düşünsel süreçlerle ilişkilendirilebileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, öz yeterlilikle ilgili olumsuz etkiler de gözlemlenmiştir, çünkü siber zorbalık, bireylerin kendi becerilerine ve sorunları çözme kapasitelerine olan güvenlerini zayıflatmaktadır. Sonuçlar, siber zorbalıkla mücadelede psikolojik dayanıklılığın güçlendirilmesinin ve meta-bilinç düzeylerinin iyileştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Bu çalışma, siber zorbalığın ergenlerin psikolojik sağlığına etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olmakta ve bu tür olumsuz etkileri azaltmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Kavak (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırma, sosyal medya kullanımının psikolojik sağlık ve ikincil travmatik stres arasındaki ilişkide aracılık rolünü incelemeyi amaçlamıştır. 18 ile 26 yaş arasındaki 406 katılımcı üzerinde yapılan bu çalışmada, sosyal medya kullanımı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuş, aynı zamanda sosyal medya kullanımının, sosyal medya kullanıcılarında ikincil travmatik stresle pozitif yönde anlamlı bir ilişki oluşturduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular, sosyal medya kullanımının psikolojik sağlık üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu ve bu etkileşimin, bireylerin travmatik olaylara maruz kalma riskini artırabileceğini göstermektedir.

Konaszewski ve diğer araştırmacıların (2021) yaptığı çalışmada ise, yüksek düzeyde psikolojik sağlık bulunan gençlerin, depresyon riskiyle karşı karşıya kaldıklarında bir koruyucu bariyer oluşturdukları bulunmuştur. Psikolojik sağlık, sadece gençlerin zihinsel sağlıklarını doğrudan etkilemekle kalmayıp, aynı zamanda başkalarından destek arama ve duygusal başa çıkma gibi iki önemli başa çıkma stratejisiyle de dolaylı bir etkiye sahip olmaktadır. Bu başa çıkma stratejilerinin her ikisi de psikolojik sağlık ile zihinsel sağlık arasındaki ilişkiye aracılık etmekte ve bu ilişkiyi güçlendirmektedir. Ayrıca, psikolojik sağlamlığın, duygusal destek arama ile zihinsel sağlık arasındaki bağlantıyı da olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesinin, gençlerin zihinsel sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini ve özellikle depresyon gibi durumlarla mücadelede önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Koni ve diğer araştırmacılar (2019), sosyal kimliğin ve psikolojik sağlamlığın ergenler üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonuçları, sosyal kimliğin, psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan ergenler üzerinde daha belirgin bir etki yarattığını ortaya koymuştur. Bu durum, sosyal kimliğin, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilecek önemli bir dayanıklılık kaynağı işlevi görebileceğini göstermektedir. Sosyal kimlik, ergenlerin stresli durumlarla mücadele ederken kendilerini daha güçlü hissetmelerine ve psikolojik sağlamlıklarını artırmalarına olanak tanıyabilir. Bu bağlamda, sosyal kimliğin, ergenlerin psikolojik dayanıklılığını artırmada önemli bir rol oynadığı ve bireysel zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırdığı söylenebilir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık seviyesinin yüksek olan ergenlerde sosyal kimliğin etkisi daha az belirgin olmuştur, bu da yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip bireylerin, dışsal faktörlerden daha az etkilendiklerini ve bu tür dayanıklılık kaynaklarına daha az ihtiyaç duyduklarını göstermektedir.

1.4.3. Ebeveyn Tutumu ile İlgili Araştırmalar

Chang ve arkadaşlarının (2003) gerçekleştirdiği araştırma, 325 çocuğun duygu düzenleme becerileri ile ebeveyn tutumları ve agresyon arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçları, çocuğun duygu düzenleme becerisinin özellikle babaların katı ebeveynlik tarzından daha fazla etkilendiğini göstermektedir. Bu bulgu, ebeveyn tutumlarının çocukların duygusal gelişimleri üzerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Jabeen ve Anil-ul-Haque (2013) ise ebeveyn tutumlarının çocukların duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Çalışmaya 194 çocuk ve ebeveyni dahil edilmiştir. Araştırmanın bulguları, babaların ve annelerin demokratik tutumlarının çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkiler yarattığını, buna karşın anne ve babaların izin verici tutumlarının ise çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Bu durum, ebeveynlerin tutumlarının çocukların duygusal gelişimleri üzerinde şekillendirici bir rol oynadığını göstermektedir.

Eke (2017) tarafından yapılan başka bir araştırma ise 130 okul öncesi çocuğun öz düzenleme becerisi ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, ebeveynlerin izin verici tutumları ile çocukların öz düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu rapor etmiştir. Bu bulgu, ebeveynlerin tutumlarının çocukların öz düzenleme gelişiminde

belirleyici bir faktör olduğunu ve özellikle izin verici tutumların, çocukların öz düzenleme becerilerini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir.

Ebeveynliğin duygu düzenleme süreçleri ve duygu düzenleme güçlüklerinin ortaya çıkışı üzerine yapılan araştırmalar, ebeveynlik tutumlarının çocukların duygusal gelişimleri üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde incelemiştir. Morris ve arkadaşları (2007), ebeveynlerin çocuklarının duygu düzenleme süreçlerini üç ana mekanizma aracılığıyla etkilediği bir model önermektedir. Bu mekanizmalar, ebeveynlik pratikleri (çocukların gelişiminde belirleyici rol oynayan, içerik ve sosyalleşme hedeflerine dayalı ebeveyn davranışları), gözlem (çocukların ebeveynlerini model alması) ve ebeveynlerin yarattığı duygusal iklim (sıcaklık ve aşırı kontrol gibi ebeveyn tutumları) olarak tanımlanmıştır. Morris ve arkadaşlarının önerdiği modele göre, ebeveynlerin duygu düzenleme süreçleri üzerindeki etkisi, sadece uyguladıkları belirli davranışlarla değil, aynı zamanda duygusal reaktiflikleri, duygusal düzenleme becerileri, aile ile kurdukları bağlar ve duygulara ilişkin inançları gibi kişisel özelliklerle de ilişkilidir. Bu faktörler hem ebeveynin hem de çocuğun duygu düzenleme süreçlerini etkileyen temel unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Ebeveyn karakteristikleri ile çocuğun duygusal reaktifliği, bağlanma stiline birbirini etkilemesi, çocukların duygusal düzenleme süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Ebeveynlik ve aile içindeki bu mekanizmalar, çocuğun yaşama uyumunu ve duygu düzenlemesini şekillendirmektedir. Duygu düzenleme güçlükleri yaşayan çocuklar, içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış problemlerle karşılaşmaktadır. Morris ve arkadaşlarının (2007) çalışmasında, ebeveynlerin yarattığı duygusal iklim, aile içindeki ilişkilerin kalitesini (bağlanma stilini ve ebeveyn tutumlarını) ve aile üyelerinin birbirlerine duyduğu olumlu ya da olumsuz duyguların yoğunluğunu ifade etmektedir. Çocuk, aile içindeki reddedici ve düşmanca tutumlarla karşılaştığında duygu düzenleme güçlükleri yaşama riski artmaktadır. Bunun aksine, ailedeki duygusal sıcaklık ve kabul gibi olumlu tutumlar, çocuğun duygu düzenleme becerilerini destekler ve gelişimini olumlu yönde etkiler. Bu bulgular, ebeveyn tutumlarının ve aile içindeki duygusal iklimin, çocuğun duygu düzenlemesindeki rolünü vurgulamaktadır.

Jones ve arkadaşları (2015), annelerin duygu düzenleme güçlükleri ile ebeveyn tutumları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri iki yıllık bir boylamsal çalışmada, Morris'in üçlü modeline ve bağlanma modeline uygun bulgulara ulaşmışlardır. Çalışmalarında, kaçınan ve kaygı bildiren annelerin, bir yıl sonrasında duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca, bu annelerin duygu düzenleme güçlüklerinin, bir sonraki yıl ergenlerin olumsuz duygularına karşı daha sert ve daha az destekleyici tepkiler

vermelerine yol açtığını belirlemişlerdir. Bu bulgular, annelerin bağlanma stillerinin ve duygu düzenleme becerilerinin, ergenlerin duygusal gelişim ve tepkileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Çocuğa yönelik olumsuz tutumların sergilenmesi, duygusal ihtiyaçlarının düzenli bir şekilde karşılanmaması, ebeveynlerin kendi duygu düzenlemelerinde zorluk yaşaması ya da aile içindeki çatışmalar nedeniyle çocuğa karşı tutarsız ve ilgisiz olunması durumunda, çocuğun duygusal yoğunluğu artmakta ve duygusal güvenliği azalmaktadır. Duygusal güvenlik, duygusal düzenleme süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Ebeveynlerden algılanan duygusal sıcaklık, çocuğun duygu düzenleme becerilerinin gelişimine olumlu katkı sağlamaktadır. Çeşitli araştırmalar, annelerin çocuklarına gösterdikleri duyarlılık, kabul ve duygusal açıklık gibi olumlu tutumların, çocukların daha uygun duygu düzenleme stratejileri geliştirmelerine ve duygu düzenleme konusunda daha esnek olmalarına yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır (Kliewer, Fearnow, Miller, 1996; Hardy, Power, Jaedicke, 1993). Bu tür ebeveynlik tutumları, çocukların duygusal ihtiyaçlarını daha etkin bir şekilde karşılamalarına ve yaşadıkları duygusal zorluklarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarına olanak tanımaktadır.

Erken çocukluk dönemindeki ebeveyn tutumları, çocuğun duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Yapılan boylamsal bir araştırmada, annenin duyarsızlık ve uyarım eksikliği gibi depresif belirtilerinin, çocuklarda erken yaşlardan itibaren duygu düzenleme güçlüklerine yol açtığı bulunmuştur. Bu güçlükler, ilerleyen yıllarda okul yaşantısına uyum sağlamakta zorluklara neden olabilmektedir. Bu bulgular, ebeveynlerin duygusal desteği ve uyarımının, çocukların sosyal ve duygusal gelişimindeki etkilerini vurgulamaktadır. Çocuklar, erken dönemde uygun duygu düzenleme becerileri kazandıklarında, okul hayatı da dahil olmak üzere sosyal uyumlarını daha sağlıklı bir şekilde sürdürebilmektedirler. Bu araştırma, ebeveynin duygusal yanıtlarının ve desteğinin çocukların gelecekteki gelişim süreçlerine uzun vadeli etkiler yaptığını göstermektedir. (NICHD Early Child Care Research Network, 2004).

Jaffe, Gullone ve Hughes (2010), 4. ve 6. sınıf öğrencileri arasında gerçekleştirdikleri çalışmada ebeveynlerin duygusal sıcaklıklarının çocukların duygu düzenleme stratejileri ile olan ilişkisini incelemişlerdir. Bu araştırmada, mizaca uygun ve ilgili bakım veren annelerin çocuklarının daha çok yeniden değerlendirme stratejisini kullanırken, daha az baskılama stratejisine

başvurdukları gözlemlenmiştir. Araştırma bulguları, ebeveynin duygusal tutumlarının, özellikle ilgili ebeveynliğin, çocuğun duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Mizaca rağmen, ebeveynin çocukla kurduğu duygu odaklı ilişkinin, çocuğun duygu düzenleme becerilerinin daha sağlıklı bir şekilde gelişmesini sağladığı vurgulanmaktadır. Bu durum, ebeveynlik tarzlarının çocukların psikolojik gelişimi üzerindeki uzun vadeli etkilerini anlamamıza katkı sunmaktadır.

Walton ve Flouri (2010), 11-18 yaşlarındaki dezavantajlı bölgelerde yaşayan ergenlerde gerçekleştirdikleri bir çalışmada, ebeveynlerinden algılanan sıcaklık ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın bulguları, algılanan ebeveyn sıcaklığının, ergenlerin duygu düzenleme güçlükleri üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Ayrıca, ebeveyn sıcaklığının, davranışsal problemlerle de ilişkili olduğu ve duygu düzenlemenin bu süreçte düzenleyici bir rol oynadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, ebeveynlerin sağladığı duygusal sıcaklık ve destekleyici tutumların, ergenlerin psikolojik uyumları ve davranışsal gelişimleri üzerindeki önemli etkilerini vurgulamaktadır.

Van Lissa ve arkadaşları (2019), ebeveynin ve ergenin cinsiyetinin, algılanan destek ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiye etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin cinsiyetinin, babalarından algılanan destek ile duygu düzenleme arasındaki ilişki üzerinde belirgin bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Ancak, annelerinin desteklediğini düşünen kızların, erkeklere kıyasla bir yıl sonra duygu düzenleme güçlüklerinin daha az olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, anneden alınan duygusal desteğin, kızların duygu düzenleme becerilerini daha güçlü şekilde desteklediğini ve bu desteğin zaman içinde daha belirgin etkiler yarattığını göstermektedir.

Sarıtaş ve arkadaşları (2013) tarafından ülkemizde yapılan bir araştırmada, lise öğrencileri üzerinde yapılan incelemeye göre, reddedici ebeveyn tutumlarının çocuğun duygu regülasyonu üzerinde olumsuz etkiler yarattığı bulunmuştur. Çalışmanın bulguları, ebeveynlerin çocuğun duygusal ihtiyaçlarına duyarsız yaklaşmasının, çocuğun duygu düzenleme yeteneklerini zayıflattığını ve bu durumun, öğrencilerin psikolojik uyumları üzerinde belirgin olumsuz etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, ebeveynlik tarzlarının çocukların duygusal gelişimindeki kritik rolünü vurgulamaktadır.

Liu (2020), kırsal bölgelerdeki Çinli çocuklarla yaptığı araştırmada, otoriter ebeveynlik tarzının çocukların duygu düzenleme becerilerinde güçlükler yarattığını ve bunun, ruminasyon (düşüncelerin sürekli tekrarını) ile felaketleştirme gibi olumsuz duygu düzenleme stratejilerinin daha sık kullanılmasına yol açtığını tespit etmiştir. Bu bulgular, otoriter ebeveynlik tarzının çocuklar üzerindeki psikolojik etkilerini ortaya koyarak, bireylerin duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli bir engel oluşturduğunu göstermektedir (Liu, 2020). Benzer şekilde, Shaw ve Starr (2019), 219 ergen ve onların anneleriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, anneler tarafından bildirilen olumsuz ebeveyn tutumlarının, çocukların duygu düzenleme becerilerindeki güçlükleri artırdığı sonucuna varmışlardır. Araştırma, otoriter ebeveynlerin çocuklarında duygu düzenleme güçlüklerinin daha belirgin hale gelmesine yol açabileceğini ve bu tür ebeveynlik tarzlarının aile içindeki stres ile duygu düzenleme sorunlarının nesiller arası aktarımında önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymuştur (Shaw ve Starr, 2019).

Mc Even ve Flouri (2009), dezavantajlı koşullarda yaşayan İngiliz ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada, babaların ebeveynlik tutumlarının, ergenlerin duygu düzenleme güçlükleri, duygusal problemleri ve yeme bozuklukları üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Bu çalışmada, ebeveynlerin aşırı koruyucu bir yaklaşım sergileyerek, çocuğun duygu ve düşüncelerini kontrol altına alarak ona bağımlı hale getiren psikolojik kontrol uygulamalarının, ergenlerde duygu düzenleme güçlüklerini artırdığı belirlenmiştir. Ancak, bu araştırmada ebeveynlerin davranışsal kontrolü ve ebeveyn sıcaklığının, ergenlerin duygu düzenleme süreçleri üzerinde herhangi bir etkisi gözlemlenmemiştir (Mc Even ve Flouri, 2009:).

Brenning ve ark. (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, algılanan anne özerkliğini destekleyen ebeveynlik tutumları ile erken ergenlerin üç farklı duygu düzenleme stiline kullanım arasındaki boylamsal ilişkiler incelenmiştir: duygusal bütünleşme, baskılayıcı düzenleme ve düzensizlik. Çalışmanın amacı, algılanan anne özerkliği desteğinin duygu düzenlemedeki değişiklikleri ön görüp görmediğini ve bu değişikliklerin psikososyal uyum ile nasıl ilişkili olduğunu değerlendirmektir. Erken ergenlerin annelerini özerklik destekleyici olarak algılamalarının, bu ergenlerin uyarlanabilir duygu düzenleme stratejilerini geliştirmelerine ve daha iyi psikososyal uyum göstermelerine yardımcı olduğu bulunmuştur. Ayrıca, anne özerkliğini desteklemeyen ebeveynlik tutumları ile duygu düzenleme güçlüklerinin ilişkili olduğu belirlenmiştir (Brenning ve ark., 2015).

Raval ve ark. (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, 10. ve 12. sınıflarda eğitim gören, yoğun akademik baskı altında olan Hintli öğrenciler üzerinde yapılan inceleme, çocuğu desteklemeyen ebeveyn tutumlarının ergenlerin duygusal ifadelerindeki düzensizlikleri artırdığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Balan ve ark. (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bedensel cezaların daha fazla bastırma stratejileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu araştırma, 10-14 yaş arasındaki 1132 ergenden oluşan bir örneklem üzerinde yapılmış ve yetersiz izleme, tutarsız disiplin uygulamaları ve bedensel ceza kullanımının ergenlerde duygusal bastırmanın kronikleşmesine neden olarak, içselleştirilmiş duygusal sorunları artırdığı görülmüştür (Balan ve ark., 2017).

Rueth (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, erken ergenlik dönemindeki bireyler üzerinde yapılan incelemede ebeveynlerden alınan bilgiler, çocuklar tarafından algılanan bağımsızlığı destekleyen ebeveynlik yaklaşımlarının, çocukların duygu düzenlemesi ve psikososyal uyumları üzerinde nasıl bir fark yarattığını ortaya koymuştur. Çalışmanın bulgularına göre, ergenlerin algıladığı bağımsızlığı destekleyen ebeveynlik tutumları ve düşük psikolojik kontrolün, ergenlerin duygu düzenleme süreçleri üzerinde belirgin bir etkisi gözlemlenmemiştir. Ancak, ebeveynlerin bildirilen düşük psikolojik kontrolü ile çocukların bağımsızlıklarını destekleyen tutumların, ergenlerin duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu tespit edilmiştir. Bu etkinin cinsiyet açısından farklılık gösterdiği de belirlenmiştir. Ebeveynler tarafından bildirilen özerklik desteği erkek ergenlerde, uyumsuz öfke düzenleme stratejilerinin kullanımını olumsuz yönde etkilemekteyken, kız ergenler üzerinde bu tutumun herhangi bir yordayıcı etkisi bulunmamaktadır (Rueth, 2017).

Yetişkinlikte duygu düzenleme stratejileri ve duygu düzenleme güçlüklerinin algılanan ebeveynlik tutumlarıyla ilişkisini incelediği bir çalışmada, babası tarafından sevildiğine ve yeterli destek aldığını düşünen yetişkinlerin, duygularını daha iyi anladıkları ve duygularını düzenlemek için uyumlu stratejileri daha etkili bir şekilde kullandıkları gözlemlenmiştir. Çalışmada, ebeveynlerin aşırı koruyucu tutumlarının özellikle babalar tarafından algılanan aşırı korumacılığın, içgüdüsel ve dürtüsel davranışların kontrolünde yaşanan sorunları olumlu bir biçimde yönlendirdiği tespit edilmiştir. Genel olarak, çalışmanın bulguları, negatif ebeveyn tutumlarının (reddedici ve aşırı kontrol) duygu düzenleme güçlükleri için önemli bir risk faktörü oluşturduğunu; buna karşın, pozitif ebeveyn tutumlarının (duygusal sıcaklık gibi) duygu düzenleme güçlükleri için koruyucu bir faktör sağladığını ortaya koymaktadır (Tani ve ark., 2018).

Ülkemizde İnce tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, reddedilme duyarlılığı, anne-baba reddi, duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmaya göre, baba reddinin artmasıyla birlikte duygu düzenleme güçlüklerinin de arttığı ve bu durumun, reddedilme duyarlılığından bağımsız olarak psikolojik belirtilerdeki artışla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, algılanan baba reddinin, reddedilme duyarlılığını artırarak, bireydeki duygu düzenleme güçlüklerini daha da artırdığı ve bu durumun psikolojik belirtilerle bağlantılı olduğu ortaya konulmuştur (İnce, 2020).



BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye genelinde yaşayan 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Türkiye'nin farklı bölgelerinden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen ve gönüllü olarak katılan toplam 251 yetişkin birey meydana getirmiştir. Katılımcılar; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum ve meslek gibi çeşitli sosyo-demografik özellikler bakımından farklılık göstermektedir. Bu çeşitlilik, çalışmanın örneklemine heterojen bir yapı kazandırmış olmakla birlikte, genelleme amacı güdülmemiştir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla aşağıdaki ölçme araçları kullanılmıştır:

Demografik Bilgi Formu: Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni hali ve mesleği gibi temel bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği (KAET-Ç): Perris ve arkadaşları (1980) tarafından geliştirilen ve başlangıçta ebeveynlere yönelik 81 maddelik bir öz bildirim formu olarak tasarlanan ölçme aracının zamanla sadeleştirilmiş halidir. Önce 64 maddeye (Arrindell ve ark., 1983), ardından 27 maddeye (Winefield ve ark., 1994) ve son olarak 23 maddeye indirilerek bugünkü halini almıştır (Arrindell ve ark., 1999). Türkçe'ye Karancı ve arkadaşları (2007) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek, bireylerin çocukluk dönemine ilişkin ebeveyn tutumu algılarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Üç alt boyuttan oluşmaktadır: duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedici tutum. Dört dereceli Likert tipi bir ölçekle (1 = Hayır, hiçbir zaman; 4 = Evet, çoğu zaman) yanıtlanmakta ve toplamda 23 madde içermektedir. Sadece 17. madde ters yönde kodlanmıştır.

Öz-Şefkat Ölçeği (ÖSÖ): Neff (2003b) tarafından bireylerin öz-duyarlılık düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplamda 26 maddeden oluşan bu ölçek, altı temel boyutu kapsamaktadır: öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşılan insanlık durumunun farkında olma, izolasyon, farkındalık ve aşırı özdeşleşme. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ile geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Akın ve arkadaşları (2007) tarafından yapılmıştır (EK-III). 5'li Likert tipi değerlendirme sistemiyle uygulanmaktadır (1 = Hiçbir zaman, 2 = Nadiren, 3 = Sık sık, 4 = Genellikle, 5 = Her zaman).

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ): Smith ve arkadaşları (2008) tarafından bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş, Türkçe'ye Doğan (2015) tarafından çevrilmiş ve geçerlik-güvenirlik analizleri yapılmıştır (EK-IV).

Ölçek, tek boyutlu olup toplam 6 maddeden oluşmaktadır. 2., 4. ve 6. maddeler ters yönde kodlanmaktadır. Beşli Likert tipi bir yapıya sahiptir (1 = Hiç uygun değil, 5 = Tamamen uygun) ve toplam puan 6 ile 30 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir.

2.3. Verilerin Toplanması

Bu araştırma, yetişkin bireylerin algılanan ebeveyn tutumları, öz şefkat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçladığı için veriler, katılımcılara uygulanan çeşitli ölçüm araçları aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada kullanılacak veri toplama araçları, katılımcıların algılanan ebeveyn tutumları, öz şefkat düzeyleri ve psikolojik sağlamlık durumlarını değerlendirecek şekilde seçilmiştir.

Veri toplama süreci aşağıdaki şekilde gerçekleştirilmiştir:

Araştırmanın örneklemini, 18-65 yaş aralığında, gönüllü olan 250 yetişkin bireyden oluşmuştur. Kolayda seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma için gönüllülük esasına dayalı bir katılım sağlanacak olup, her katılımcıya araştırma hakkında bilgilendirilmiş onam formu verilmiştir.

Veri toplama süreci, yüz yüze ya da çevrimiçi anketler yoluyla gerçekleştirilmiştir. Her bir katılımcıya, yukarıda belirtilen ölçüm araçları açıklamalarla birlikte sunulmuştur. Katılımcılar, anketleri dikkatli bir şekilde dolduracak ve anketlerin tamamlanması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler, SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri analizinde kullanılacak istatistiksel yöntemler, araştırma hipotezlerinin test edilmesi amacıyla aşağıdaki gibi planlanmıştır:

Katılımcıların demografik özelliklerini incelemek amacıyla frekans ve yüzdelere hesaplanmıştır. Ayrıca, her bir ölçüm aracının genel puanları için ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Araştırmanın hipotezlerini test etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, Bağımsız Örneklem t-Testi gibi istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. ANOVA testi, ebeveyn tutumlarının (duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk, reddetme) öz şefkat ve psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi olup

olmadığını incelemiştir. Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, algılanan ebeveyn tutumları ile öz şefkat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin gücü ve yönünü değerlendirilmiştir. Bağımsız Örneklem t-Testi, katılımcıların demografik özelliklerine göre (örneğin, cinsiyet, eğitim durumu) algılanan ebeveyn tutumları, öz şefkat ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar olup olmadığını test etmek için kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının Türkçe'ye uyarlanmış geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmış olup, tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir. Bu analizler, algılanan ebeveyn tutumları, öz şefkat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri daha ayrıntılı bir şekilde anlamamıza olanak tanımıştır.



BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Demografik Bilgilerin Dağılımı

Katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımı frekans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 1
Demografik Bilgilerin Dağılımı

		n	%
Yaş	18-25	101	40,2
	26-35	57	22,7
	35+	93	37,1
	Total	251	100,0
Cinsiyet	Kadın	130	51,8
	Erkek	121	48,2
	Total	251	100,0
Sosyoekonomik düzeyiniz	Alt	8	3,2
	Orta alt	31	12,4
	Orta	117	46,6
	Orta üst	77	30,7
	Üst	18	7,2
	Total	251	100,0
	Yok	33	13,1
Kaç kardeşiniz var?	1	106	42,2
	2	61	24,3
	3 ve üzeri	51	20,3
	Total	251	100,0
Eğitim düzeyiniz	İlköğretim	8	3,2
	Ortaokul	36	14,3
	Lise	150	59,8
	Üniversite	47	18,7
	Y.Lisans	10	4,0
	Total	251	100,0
Çalışıyor musunuz?	Evet	161	64,1

	Hayır	90	35,9
	Total	251	100,0
	Bekar	80	31,9
Medeni durumunuz nedir?	Sevgilim/Partnerim var	64	25,5
	Evli	107	42,6
	Total	251	100,0
	Evet	202	80,5
Herhangi bir dini inancınız var mı?	Hayır	49	19,5
	Total	251	100,0

Yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde 18-25 yaş grubu kişilerin oranı %40,2, 26-35 yaş grubu kişilerin oranı %22,7, 35+ yaş grubu kişilerin oranı %37,1'dir. Kadınların oranı %51,8 iken erkeklerin oranı %48,2'dir. Sosyoekonomik düzeye göre dağılım incelendiğinde alt düzey %3,2, orta alt %12,4, orta %46,6, orta üst %30,7, üst sosyoekonomik düzey olanların oranı ise %7,2'dir. Kardeş sayısına göre dağılım incelendiğinde; kardeşi olmayanların oranı %13,1, tek kardeşi olanların oranı %42,2, 2 kardeşi olanların oranı %24,3, 3 ve üzeri sayıda kardeşi olanların oranı %20,3'tür. Eğitim durumuna göre dağılım incelendiğinde ilköğretim mezunları oranı %3,2, ortaokul mezunları oranı %14,3, lise mezunları oranı %59,8, üniversite mezunları oranı %18,7, yüksek lisans mezunları oranı %4'tür. Katılımcıların %64,1'i çalışmakta, %35,9'u ise çalışmamaktadır. Medeni duruma göre dağılım incelendiğinde; bekar olanların oranı %31,9, sevgilisi/partneri olanları oranı %25,5, evli olanların oranı ise %42,6'dır. Herhangi bir dini inancı olanların oranı %80,5, inancı olmayanların oranı ise %19,5'tir.

3.2. Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçeklere ait tanımlayıcı istatistikler tabloda verilmiştir.

Tablo 2
Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Minimum	Maximum	Ort	Std. Sapma	KS
Sıcaklık (Anne)	251	7	28	19,82	4,13	0,252
Aşırı Koruyuculuk (Anne)	251	9	31	18,12	4,98	0,192
Reddedicilik (Anne)	251	7	28	10,36	3,87	0,120
Sıcaklık (Baba)	251	7	26	18,92	4,14	0,087

Aşırı Koruyuculuk (Baba)	251	9	29	16,75	4,58	0,092
Reddedicilik (Baba)	251	7	23	10,34	3,55	0,147
Öz sevecenlik	251	5	25	14,71	4,30	0,225
Öz yargılama	251	5	25	12,76	4,80	0,200
Paylaşımların bilincinde olma	251	4	20	11,82	3,52	0,236
İzolasyon	251	4	20	10,62	4,02	0,129
Bilinçlilik	251	4	20	12,52	3,23	0,111
Aşırı özdeşleşme	251	4	20	10,47	3,97	0,182
Sağlamlık	251	6	30	19,69	5,20	0,224

Verilerin normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi amacıyla Kolmogrov Smirnov testi yapılmış ve verilerin normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür.

3.3. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği, Öz-duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Testinin Yaş Gruplarına Göre Değişimi

Algılanan ebeveyn tutum ölçeği, öz duyarlılık ölçeği ve psikolojik sağlamlık testinin yaş gruplarına göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 3
Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği

		N	Ort	Std. Sapma	F	p
Sıcaklık (Anne)	18-25	101	19,5	3,9	0,481	0,619
	26-35	57	20,1	4,4		
	35+	93	20,0	4,2		
	Total	251	19,8	4,1		
Aşırı Koruyuculuk (Anne)	18-25	101	19,0	5,2	4,238	0,016*
	26-35	57	18,4	5,2		
	35+	93	17,0	4,4		
	Total	251	18,1	5,0		
Reddedicilik (Anne)	18-25	101	10,6	4,2	1,533	0,218
	26-35	57	10,8	4,2		

	35+	93	9,8	3,2		
	Total	251	10,4	3,9		
	18-25	101	18,4	4,0		
	26-35	57	18,5	4,0		
Sıcaklık (Baba)	35+	93	19,7	4,3	2,584	0,078
	Total	251	18,9	4,1		
	18-25	101	17,4	4,9		
	26-35	57	17,4	4,4		
Aşırı Koruyuculuk (Baba)	35+	93	15,6	4,1	4,640	0,011*
	Total	251	16,7	4,6		
	18-25	101	10,2	3,5		
	26-35	57	11,3	4,2		
Reddedicilik (Baba)	35+	93	9,9	3,1	2,976	0,053
	Total	251	10,3	3,5		

Algılanan ebeveyn tutum ölçeğinin yaş gruplarına göre değişimi incelendiğinde; aşırı koruyuculuk (anne) ve aşırı koruyuculuk (baba) alt boyutlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülürken ($p<0,05$), diğer alt boyutların anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Anlamlı farklılık gösteren alt boyutlar için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre;

Aşırı koruyuculuk (anne) alt boyutu için; 18-25 yaş grubu kişilerin ortalaması 35+ yaş grubundan anlamlı derecede daha yüksektir.

Aşırı koruyuculuk (baba) alt boyutu için; 18-25 ve 26-35 yaş grubu kişilerin ortalaması 35+ yaş grubundan anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 4
Öz-duyarlılık Ölçeği

		N	Ort	Std. Sapma	F	p
	18-25	101	14,0	4,8		
	26-35	57	14,5	4,1		
Öz sevecenlik	35+	93	15,6	3,6	3,840	0,023*
	Total	251	14,7	4,3		

Öz yargılama	18-25	101	13,7	4,9	4,236	0,016*
	26-35	57	12,7	4,3		
	35+	93	11,8	4,8		
	Total	251	12,8	4,8		
Paylaşımların bilincinde olma	18-25	101	11,8	3,6	4,463	0,012*
	26-35	57	10,8	3,7		
	35+	93	12,5	3,1		
	Total	251	11,8	3,5		
İzolasyon	18-25	101	11,6	4,1	4,814	0,009*
	26-35	57	10,1	4,0		
	35+	93	9,9	3,8		
	Total	251	10,6	4,0		
Bilinçlilik	18-25	101	12,2	3,6	3,376	0,036*
	26-35	57	12,0	3,5		
	35+	93	13,2	2,6		
	Total	251	12,5	3,2		
Aşırı özdeşleşme	18-25	101	11,5	4,2	7,103	0,001*
	26-35	57	10,4	3,6		
	35+	93	9,4	3,7		
	Total	251	10,5	4,0		

Öz duyarlılık ölçeğinin yaşa göre değişimi incelendiğinde; tüm alt boyutların yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre;

Öz sevecenlik ve öz yargılama alt boyutları için 35+ yaş grubu kişilerin ortalaması 18-25 yaş grubu kişilerden anlamlı derecede daha yüksektir.

Paylaşımların bilincinde olma alt boyutu için 35+ yaş grubu kişilerin ortalaması 26-35 yaş grubu kişilerden anlamlı derecede daha yüksektir.

İzolasyon alt boyutu için 18-25 yaş grubu kişilerin ortalaması 26-35 ve 35+ yaş grubu kişilerden anlamlı derecede daha yüksektir.

Bilinçlilik alt boyutu için; 35+ yaş grubu kişilerin ortalaması 18-25 ve 26-35 yaş grubu kişilerden anlamlı derecede daha yüksektir.

Aşırı özdeşleşme alt boyutu için; 18-25 yaş grubu kişilerin ortalaması 35+ yaş grubu kişilerden anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 5
Psikolojik Sağlamlık Testi

		N	Ort	Std. Sapma	F	p
Sağlamlık	18-25	101	18,7	5,3	4,167	0,017
	26-35	57	19,7	5,6		
	35+	93	20,8	4,6		
	Total	251	19,7	5,2		

Psikolojik sağlamlık düzeyinin yaş gruplarına göre ortalamaları incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre; 35+ yaş grubu kişilerin ortalaması 18-25 yaş grubu kişilerden anlamlı derecede daha yüksektir.

3.4. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği, Öz-duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Testinin Cinsiyete Göre Değişimi

Algılanan ebeveyn tutum ölçeği, öz duyarlılık ölçeği ve psikolojik sağlamlık testinin cinsiyete göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı bağımsız gruplarda t testi ile incelenmiştir.

Tablo 6
Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeğinin Cinsiyete Göre Değişimi

Cinsiyetiniz		N	Ort	Std. Sapma	t	p
Sıcaklık (Anne)	Kadın	130	19,56	3,99	-1,046	0,297
	Erkek	121	20,11	4,28		
Aşırı Koruyuculuk (Anne)	Kadın	130	19,34	5,41	4,151	0,000*
	Erkek	121	16,81	4,10		
Reddedicilik (Anne)	Kadın	130	10,81	4,14	1,916	0,057
	Erkek	121	9,88	3,52		
Sıcaklık (Baba)	Kadın	130	18,82	3,92	-0,415	0,678
	Erkek	121	19,03	4,39		
Aşırı Koruyuculuk (Baba)	Kadın	130	17,70	4,93	3,498	0,001*
	Erkek	121	15,72	3,95		
Reddedicilik (Baba)	Kadın	130	9,98	3,26	-1,680	0,094
	Erkek	121	10,73	3,81		

* $p<0,05$

Ebeveyn tutum ölçeğinin cinsiyete göre değişimi incelendiğinde anne ve baba aşırı koruyuculuk alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Kadınların anne ve baba aşırı koruyuculuk düzeyleri erkeklerden anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 7
Öz-duyarlılık Ölçeğinin Cinsiyete Göre Değişimi

Cinsiyetiniz		N	Ort	Std. Sapma	t	p
Öz sevecenlik	Kadın	130	14,35	4,57	-1,374	0,171
	Erkek	121	15,09	3,97		
Öz yargılama	Kadın	130	13,42	4,81	2,297	0,022*
	Erkek	121	12,04	4,71		
Paylaşımların bilincinde olma	Kadın	130	11,99	3,50	0,801	0,424
	Erkek	121	11,64	3,54		
İzolasyon	Kadın	130	11,22	4,09	2,484	0,014*
	Erkek	121	9,98	3,85		
Bilinçlilik	Kadın	130	12,39	3,37	-0,638	0,524
	Erkek	121	12,65	3,08		
Aşırı özdeşleşme	Kadın	130	11,52	3,89	4,488	0,000*
	Erkek	121	9,35	3,75		

* $p<0,05$

Öz duyarlılık ölçeğinin cinsiyete göre değişimi incelendiğinde; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Kadınların öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri erkeklerden anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 8
Psikolojik Sağlamlık Testinin Cinsiyete Göre Değişimi

	Cinsiyetiniz	N	Ort	Std. Sapma	t	p
Sağlamlık	Kadın	130	18,66	5,47	-3,306	0,001*
	Erkek	121	20,79	4,68		

* $p<0,05$

Psikolojik sağamlık düzeyinin cinsiyete göre değişimi incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görölmüşür ($p<0,05$). Erkeklerin psikolojik sağamlık düzeyleri kadınlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

3.5. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği, Öz-duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağamlık Testinin Sosyoekonomik Düzeye Göre Değişimi

Algılanan ebeveyn tutum ölçeği, öz duyarlılık ölçeği ve psikolojik sağamlık testinin sosyoekonomik düzeeye göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 9
Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeğinin Sosyoekonomik Düzeye Göre Değişimi

		N	Ort	Std. Sapma	F	p
Sıcaklık (Anne)	Alt	8	17,25	6,23	2,273	0,062
	Orta alt	31	18,81	4,58		
	Orta	117	19,68	4,05		
	Orta üst	77	20,38	3,80		
	Üst	18	21,33	3,55		
	Total	251	19,82	4,13		
Aşırı Koruyuculuk (Anne)	Alt	8	18,50	5,26	1,754	0,139
	Orta alt	31	19,39	4,65		
	Orta	117	18,05	4,97		
	Orta üst	77	18,27	5,21		
	Üst	18	15,56	3,85		
	Total	251	18,12	4,98		
Reddedicilik (Anne)	Alt	8	11,63	4,57	3,368	0,010*
	Orta alt	31	12,29	4,24		
	Orta	117	10,26	3,79		
	Orta üst	77	10,00	3,88		
	Üst	18	8,61	1,88		
	Total	251	10,36	3,87		
Sıcaklık (Baba)	Alt	8	15,75	5,52	5,276	0,000*
	Orta alt	31	16,94	4,12		

	Orta	117	18,76	4,07		
	Orta üst	77	19,83	3,82		
	Üst	18	20,89	3,45		
	Total	251	18,92	4,14		
	Alt	8	17,38	4,34		
	Orta alt	31	17,58	4,85		
Aşırı Koruyuculuk (Baba)	Orta	117	16,60	4,54		
	Orta üst	77	16,94	4,71	0,891	0,470
	Üst	18	15,17	3,94		
	Total	251	16,75	4,58		
	Alt	8	11,75	4,59		
	Orta alt	31	12,13	4,60		
Reddedicilik (Baba)	Orta	117	10,26	3,22		
	Orta üst	77	9,87	3,31	3,244	0,013*
	Üst	18	9,17	3,17		
	Total	251	10,34	3,55		

Algılanan ebeveyn tutum ölçeğinin sosyoekonomik düzeye göre değişimi incelendiğinde; Reddedicilik (Anne), Sıcaklık (Baba) ve Reddedicilik (Baba) alt boyutlarının sosyoekonomik düzeye göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Anlamlı farklılık gösteren alt boyutlar için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre;

Reddedicilik (Anne) alt boyutu için; sosyo ekonomik düzeyi orta alt olanların ortalaması sosyoekonomik düzeyi orta, orta üst ve üst olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Sıcaklık (Baba) alt boyutu için; sosyoekonomik düzeyi orta, orta üst ve üst olanların ortalaması sosyoekonomik düzeyi alt, orta alt olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Ek olarak sosyoekonomik düzeyi üst olanların ortalaması sosyoekonomik düzeyi orta olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 10
Öz-duyarlılık Ölçeğinin Sosyoekonomik Düzeye Göre Değişimi

		N	Ort	Std. Sapma	F	p
Öz sevecenlik	Alt	8	13,38	7,13	1,795	0,130
	Orta alt	31	14,06	4,20		
	Orta	117	14,29	4,17		
	Orta üst	77	15,32	4,25		
	Üst	18	16,44	3,55		
	Total	251	14,71	4,30		
Öz yargılama	Alt	8	16,63	5,04	3,271	0,012*
	Orta alt	31	14,39	4,26		
	Orta	117	12,71	4,60		
	Orta üst	77	12,22	4,93		
	Üst	18	10,83	5,17		
	Total	251	12,76	4,80		
Paylaşımların bilincinde olma	Alt	8	10,75	4,71	0,483	0,749
	Orta alt	31	11,84	3,16		
	Orta	117	11,64	3,21		
	Orta üst	77	12,05	3,89		
	Üst	18	12,44	3,97		
	Total	251	11,82	3,52		
İzolasyon	Alt	8	13,63	3,96	3,152	0,015*
	Orta alt	31	12,26	3,94		
	Orta	117	10,34	3,93		
	Orta üst	77	10,36	4,21		
	Üst	18	9,39	2,75		
	Total	251	10,62	4,02		
Bilinçlilik	Alt	8	11,38	5,58	0,805	0,523
	Orta alt	31	12,03	2,92		
	Orta	117	12,53	3,11		
	Orta üst	77	12,60	3,45		
	Üst	18	13,44	2,15		
	Total	251	12,52	3,23		

Aşırı özdeşleşme	Alt	8	12,75	3,99	2,542	0,040*
	Orta alt	31	11,65	4,19		
	Orta	117	10,35	3,81		
	Orta üst	77	10,40	4,09		
	Üst	18	8,50	3,31		
	Total	251	10,47	3,97		

*p<0,05

Öz duyarlılık ölçeğinin sosyoekonomik düzeye göre değişimi incelendiğinde; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının sosyo ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Anlamlı farklılık gösteren alt boyutlar için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre;

Öz yargılama alt boyutu için; sosyoekonomik düzeyi alt ve orta alt olanların ortalaması sosyoekonomik düzeyi orta üst ve üst olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Ek olarak sosyoekonomik düzeyi alt olanların ortalaması sosyoekonomik düzeyi orta düzeyde olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

İzolasyon alt boyutu için; sosyoekonomik düzeyi alt ve orta alt olanların ortalaması sosyoekonomik düzeyi orta, orta üst ve üst olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Aşırı özdeşleşme alt boyutu için; sosyoekonomik düzeyi alt ve orta alt olanların ortalaması sosyoekonomik düzeyi üst olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 11
Psikolojik Sağlamlık Testinin Sosyoekonomik Düzeye Göre Değişimi

		N	Ort	Std. Sapma	F	p
Sağlamlık	Alt	8	15,63	6,07	2,433	0,048*
	Orta alt	31	19,29	5,23		
	Orta	117	19,68	4,87		
	Orta üst	77	19,68	5,42		
	Üst	18	22,28	5,18		
	Total	251	19,69	5,20		

*p<0,05

Psikolojik sağlamlık testinin sosyoekonomik düzeeye göre değişimi incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre; sosyoekonomik düzeyi orta, orta üst ve üst olanların ortalaması sosyoekonomik düzeyi alt olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Ek olarak sosyoekonomik düzeyi üst olanların ortalaması sosyoekonomik düzeyi orta olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

3.6. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği, Öz-duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Testinin Kardeş Sayısına Göre Değişimi

Algılanan ebeveyn tutum ölçeği, öz duyarlılık ölçeği ve psikolojik sağlamlık testinin kardeş sayısına göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 12
Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeğinin Kardeş Sayısına Göre Değişimi

		N	Ort	Std. Sapma	F	p
Sıcaklık (Anne)	Yok	33	19,64	4,68	0,591	0,621
	1	106	20,22	3,99		
	2	61	19,39	4,04		
	3 ve üzeri	51	19,65	4,22		
	Total	251	19,82	4,13		
Aşırı Korumacılık (Anne)	Yok	33	18,52	5,50	0,166	0,919
	1	106	18,24	4,88		
	2	61	17,87	5,10		
	3 ve üzeri	51	17,92	4,81		
	Total	251	18,12	4,98		
Reddedicilik (Anne)	Yok	33	9,82	2,94	0,532	0,661
	1	106	10,50	4,39		
	2	61	10,08	3,67		
	3 ve üzeri	51	10,75	3,50		
	Total	251	10,36	3,87		
Sıcaklık (Baba)	Yok	33	18,67	4,21	0,516	0,671
	1	106	19,30	4,05		

	2	61	18,62	4,06		
	3 ve üzeri	51	18,65	4,43		
	Total	251	18,92	4,14		
	Yok	33	16,39	4,65		
	1	106	17,05	4,62		
Aşırı Koruyuculuk (Baba)	2	61	16,67	4,67	0,300	0,825
	3 ve üzeri	51	16,43	4,46		
	Total	251	16,75	4,58		
	Yok	33	9,61	2,91		
	1	106	10,41	3,83		
Reddedicilik (Baba)	2	61	10,05	3,13	1,246	0,294
	3 ve üzeri	51	11,02	3,74		
	Total	251	10,34	3,55		

Algılanan ebeveyn tutum ölçeğinin kardeş sayısına göre değişimi incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile kardeşi olmayanlar ve farklı sayıda kardeşi olanların algılanan ebeveyn tutum ölçeği alt boyutları aynı düzeydedir denilebilir.

Tablo 13
Öz-duyarlılık Ölçeğinin Kardeş Sayısına Göre Değişimi

		N	Ort	Std. Sapma	F	p
	Yok	33	15,67	4,22		
	1	106	13,94	4,55		
Öz sevecenlik	2	61	15,20	3,94	2,080	0,103
	3 ve üzeri	51	15,08	4,08		
	Total	251	14,71	4,30		
	Yok	33	12,09	4,33		
	1	106	13,32	4,73		
Öz yargılama	2	61	11,74	5,06	1,801	0,148
	3 ve üzeri	51	13,24	4,80		
	Total	251	12,76	4,80		
Paylaşımların bilincinde olma	Yok	33	12,18	4,07	0,746	0,526

	1	106	11,50	3,18		
	2	61	11,77	3,96		
	3 ve üzeri	51	12,31	3,27		
	Total	251	11,82	3,52		
	Yok	33	10,79	3,99		
İzolasyon	1	106	10,55	3,96		
	2	61	10,16	3,87	0,664	0,575
	3 ve üzeri	51	11,22	4,35		
	Total	251	10,62	4,02		
	Yok	33	12,03	3,60		
Bilinçlilik	1	106	12,42	3,33		
	2	61	12,74	3,02	0,493	0,687
	3 ve üzeri	51	12,78	3,05		
	Total	251	12,52	3,23		
	Yok	33	10,94	3,48		
Aşırı özdeşleşme	1	106	10,69	3,85		
	2	61	9,64	4,08	1,215	0,305
	3 ve üzeri	51	10,71	4,32		
	Total	251	10,47	3,97		

Öz duyarlılık ölçeğinin kardeş sayısına göre değişimi incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile farklı sayıda kardeşi olanların ve olmayanların öz duyarlılık ölçeği alt boyutları aynı seviyededir denilebilir.

Tablo 14
Psikolojik Sağlamlık Testinin Kardeş Sayısına Göre Değişimi

	N	Ort	Std. Sapma	F	p
Yok	33	19,00	5,87		
1	106	19,37	4,93		
2	61	20,08	5,62	0,701	0,552
3 ve üzeri	51	20,33	4,83		
Total	251	19,69	5,20		

Psikolojik sağlamlık testinin kardeş sayısına göre değişimi incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görölmüşür ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile kardeşi olmayan ve farklı sayıda kardeşi olanların psikolojik sağlamlık düzeyleri aynı seviyededir denilebilir.

3.7. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği, Öz-duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Testinin Eğitim Durumuna Göre Değişimi

Algılanan ebeveyn tutum ölçeği, öz duyarlılık ölçeği ve psikolojik sağlamlık testinin eğitim durumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 15
Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeğinin Eğitim Durumuna Göre Değişimi

		N	Ort	Std. Sapma	F	p
Sıcaklık (Anne)	İlköğretim	8	17,38	5,78	2,706	0,031*
	Ortaokul	36	18,64	4,03		
	Lise	150	19,79	4,23		
	Üniversite	47	21,02	3,23		
	Y.Lisans	10	21,00	3,94		
	Total	251	19,82	4,13		
Aşırı Koruyuculuk (Anne)	İlköğretim	8	16,13	4,22	0,954	0,434
	Ortaokul	36	18,14	5,17		
	Lise	150	18,43	5,14		
	Üniversite	47	17,23	4,46		
	Y.Lisans	10	19,20	4,44		
	Total	251	18,12	4,98		
Reddedicilik (Anne)	İlköğretim	8	12,75	3,88	1,478	0,209
	Ortaokul	36	11,19	4,31		
	Lise	150	10,20	3,73		
	Üniversite	47	9,83	3,61		
	Y.Lisans	10	10,30	5,06		
	Total	251	10,36	3,87		
Sıcaklık (Baba)	İlköğretim	8	15,75	5,55	3,939	0,004*
	Ortaokul	36	18,19	4,13		

	Lise	150	18,68	4,24		
	Üniversite	47	20,21	3,32		
	Y.Lisans	10	21,60	1,96		
	Total	251	18,92	4,14		
	İlköğretim	8	15,63	4,31		
	Ortaokul	36	16,56	4,32		
Aşırı Koruyuculuk (Baba)	Lise	150	17,03	4,80		
	Üniversite	47	15,96	4,36	0,753	0,557
	Y.Lisans	10	17,80	3,16		
	Total	251	16,75	4,58		
	İlköğretim	8	12,63	4,10		
	Ortaokul	36	10,67	3,59		
Reddedicilik (Baba)	Lise	150	10,26	3,54		
	Üniversite	47	10,09	3,38	1,068	0,373
	Y.Lisans	10	9,70	3,80		
	Total	251	10,34	3,55		

*p<0,05

Algılanan ebeveyn tutum ölçeğinin eğitim durumuna göre değişimi incelendiğinde anne ve baba sıcaklık alt boyutlarının eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre;

Sıcaklık (anne) alt boyutu için; üniversite mezunlarının ortalaması ilköğretim ve ortaokul mezunlarından anlamlı derecede daha yüksektir.

Sıcaklık (Baba) alt boyutu için; üniversite ve yüksek lisans mezunu olanların ortalaması ilköğretim, ortaokul ve lise mezunlarından anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 16
Öz-duyarlılık Ölçeğinin Eğitim Durumuna Göre Değişimi

		N	Ort	Std. Sapma	F	P
Öz sevecenlik	İlköğretim	8	13,38	5,93	1,081	0,366
	Ortaokul	36	15,36	3,27		
	Lise	150	14,56	4,55		
	Üniversite	47	14,45	4,13		
	Y.Lisans	10	16,80	2,35		
	Total	251	14,71	4,30		
Öz yargılama	İlköğretim	8	16,63	4,66	1,611	0,172
	Ortaokul	36	12,69	4,62		
	Lise	150	12,81	4,75		
	Üniversite	47	12,00	4,97		
	Y.Lisans	10	12,70	4,97		
	Total	251	12,76	4,80		
Paylaşımların bilincinde olma	İlköğretim	8	11,00	5,18	0,180	0,948
	Ortaokul	36	11,78	3,03		
	Lise	150	11,79	3,62		
	Üniversite	47	11,98	3,55		
	Y.Lisans	10	12,30	2,16		
	Total	251	11,82	3,52		
İzolasyon	İlköğretim	8	13,25	4,43	1,571	0,183
	Ortaokul	36	10,83	3,95		
	Lise	150	10,75	4,13		
	Üniversite	47	9,87	3,82		
	Y.Lisans	10	9,40	2,22		
	Total	251	10,62	4,02		
Bilinçlilik	İlköğretim	8	11,25	4,92	0,983	0,417
	Ortaokul	36	12,78	2,54		
	Lise	150	12,38	3,36		
	Üniversite	47	12,66	3,14		
	Y.Lisans	10	14,00	1,89		
	Total	251	12,52	3,23		

Aşırı özdeşleşme	İlköğretim	8	12,00	3,59	1,098	0,358
	Ortaokul	36	9,64	3,86		
	Lise	150	10,75	4,04		
	Üniversite	47	9,94	4,07		
	Y.Lisans	10	10,50	2,59		
	Total	251	10,47	3,97		

Öz duyarlılık ölçeğinin eğitim durumuna göre değişimi incelendiğinde; ölçek alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile farklı eğitim düzeyine sahip kişilerin öz duyarlılık ölçeği alt boyutları aynı seviyededir denilebilir.

Tablo 17
Psikolojik Sağlamlık Testinin Eğitim Durumuna Göre Değişimi

		N	Ort	Std. Sapma	F	p
Sağlamlık	İlköğretim	8	16,88	7,02	1,923	0,107
	Ortaokul	36	21,06	4,43		
	Lise	150	19,29	5,39		
	Üniversite	47	19,91	4,99		
	Y.Lisans	10	21,90	2,73		
	Total	251	19,69	5,20		

Psikolojik sağlamlık testinin eğitim durumuna göre değişimi incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile farklı eğitim düzeyine sahip kişilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri aynı seviyededir denilebilir.

3.8. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği, Öz-duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Testinin Çalışma Durumuna Göre Değişimi

Algılanan ebeveyn tutum ölçeği, öz duyarlılık ölçeği ve psikolojik sağlamlık testinin çalışma durumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı bağımsız gruplarda t testi ile incelenmiştir.

Tablo 18
Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeğinin Çalışma Durumuna Göre Değişimi

		N	Ort	Std. Sapma	t	p
Sıcaklık (Anne)	Evet	161	20,25	4,10	4,792	0,030*
	Hayır	90	19,07	4,11		
	Total	251	19,82	4,13		
Aşırı Koruyuculuk (Anne)	Evet	161	18,03	4,75	0,141	0,707
	Hayır	90	18,28	5,39		
	Total	251	18,12	4,98		
Reddedicilik (Anne)	Evet	161	10,24	3,82	0,449	0,503
	Hayır	90	10,58	3,97		
	Total	251	10,36	3,87		
Sıcaklık (Baba)	Evet	161	19,32	4,17	4,296	0,039*
	Hayır	90	18,20	4,02		
	Total	251	18,92	4,14		
Aşırı Koruyuculuk (Baba)	Evet	161	16,78	4,42	0,021	0,885
	Hayır	90	16,69	4,89		
	Total	251	16,75	4,58		
Reddedicilik (Baba)	Evet	161	10,47	3,75	0,634	0,427
	Hayır	90	10,10	3,16		
	Total	251	10,34	3,55		

*p<0,05

Algılanan ebeveyn tutum ölçeğinin çalışma durumuna göre değişimi incelendiğinde; sıcaklık anne ve sıcaklık (baba) alt boyutlarının çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Çalışanların sıcaklık (anne) ve sıcaklık (baba) düzeyleri çalışmayanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 19
Öz-duyarlılık Ölçeğinin Çalışma Durumuna Göre Değişimi

		N	Ort	Std. Sapma	t	P
Öz sevecenlik	Evet	161	15,11	4,01		
	Hayır	90	13,99	4,72	3,941	0,048*
	Total	251	14,71	4,30		
Öz yargılama	Evet	161	12,49	4,75		
	Hayır	90	13,23	4,89	1,383	0,241
	Total	251	12,76	4,80		
Paylaşımların bilincinde olma	Evet	161	11,76	3,37		
	Hayır	90	11,93	3,78	0,143	0,705
	Total	251	11,82	3,52		
İzolasyon	Evet	161	10,06	3,69		
	Hayır	90	11,62	4,40	8,979	0,003*
	Total	251	10,62	4,02		
Bilinçlilik	Evet	161	12,83	2,98		
	Hayır	90	11,97	3,58	4,138	0,043*
	Total	251	12,52	3,23		
Aşırı özdeşleşme	Evet	161	10,04	3,83		
	Hayır	90	11,24	4,12	5,438	0,021*
	Total	251	10,47	3,97		

*p<0,05

Öz duyarlılık ölçeğinin çalışma durumuna göre değişimi incelendiğinde; öz sevecenlik, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının çalışma durumuna anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Çalışanların öz sevecenlik ve bilinçlilik düzeyleri çalışmayanlardan, çalışmayanların izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri çalışanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 20
Psikolojik Sağlamlık Testinin Çalışma Durumuna Göre Değişimi

		N	Ort	Std. Sapma	t	p
Sağlamlık	Evet	161	20,27	4,80	5,762	0,017*
	Hayır	90	18,64	5,73		
	Total	251	19,69	5,20		

Psikolojik sağlamlık düzeyinin çalışma durumuna göre değişimi incelendiğinde anlamlı farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Çalışanların psikolojik sağlamlık düzeyi çalışmayanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

3.9. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği, Öz-duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Testinin Medeni Duruma Göre Değişimi

Algılanan ebeveyn tutum ölçeği, öz duyarlılık ölçeği ve psikolojik sağlamlık testinin medeni duruma göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 21
Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeğinin Medeni Duruma Göre Değişimi

		N	Ort	Std. Sapma	F	p
Sıcaklık (Anne)	Bekar	80	18,9	4,7	3,354	0,037*
	Sevgilim/Partnerim var	64	20,0	3,9		
	Evli	107	20,4	3,7		
	Total	251	19,8	4,1		
Aşırı Koruyuculuk (Anne)	Bekar	80	18,6	5,1	2,170	0,116
	Sevgilim/Partnerim var	64	18,8	5,0		
	Evli	107	17,4	4,8		
	Total	251	18,1	5,0		
Reddedicilik (Anne)	Bekar	80	10,8	4,5	1,086	0,339
	Sevgilim/Partnerim var	64	10,5	4,2		
	Evli	107	10,0	3,1		
	Total	251	10,4	3,9		

		Bekar	80	17,8	4,4		
		Sevgilim/Partnerim var	64	18,8	3,6		
Sıcaklık (Baba)		Evli	107	19,8	4,0	5,687	0,004*
		Total	251	18,9	4,1		
		Bekar	80	17,6	4,9		
Aşırı Koruyuculuk (Baba)		Sevgilim/Partnerim var	64	17,1	4,6	3,489	0,032*
		Evli	107	15,9	4,2		
		Total	251	16,7	4,6		
		Bekar	80	10,9	3,8		
		Sevgilim/Partnerim var	64	10,5	3,6		
Reddedicilik (Baba)		Evli	107	9,8	3,2	2,329	0,100
		Total	251	10,3	3,5		

*p<0,05

Algılanan ebeveyn tutum ölçeğinin medeni duruma göre değişimi incelendiğinde; Sıcaklık (Anne), Sıcaklık (Baba), ve Aşırı Koruyuculuk (Baba) alt boyutlarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Anlamlı farklılık gösteren alt boyutlar için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre;

Sıcaklık (anne), sıcaklık (baba), aşırı koruyuculuk (baba) alt boyutları için; evli olanların ortalaması bekâr olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 22
Öz-duyarlılık Ölçeğinin Medeni Duruma Göre Değişimi

		N	Ort	Std. Sapma	F	p
	Bekar	80	13,9	4,9		
	Sevgilim/Partnerim var	64	14,4	4,7		
Öz sevecenlik	Evli	107	15,5	3,4	3,576	0,029*
	Total	251	14,7	4,3		
	Bekar	80	14,0	5,0		
	Sevgilim/Partnerim var	64	13,6	4,9	9,407	0,000*
Öz yargılama	Evli	107	11,3	4,2		

	Total	251	12,8	4,8		
	Bekar	80	11,0	3,6		
Paylaşımların bilincinde olma	Sevgilim/Partnerim var	64	11,5	3,9	4,833	0,009*
	Evli	107	12,6	3,1		
	Total	251	11,8	3,5		
	Bekar	80	11,6	4,4		
İzolasyon	Sevgilim/Partnerim var	64	11,0	3,7	5,625	0,004*
	Evli	107	9,7	3,8		
	Total	251	10,6	4,0		
	Bekar	80	12,0	3,4		
Bilinçlilik	Sevgilim/Partnerim var	64	12,4	3,7	2,668	0,071
	Evli	107	13,0	2,7		
	Total	251	12,5	3,2		
	Bekar	80	11,4	4,1		
Aşırı özdeşleşme	Sevgilim/Partnerim var	64	11,1	3,9	7,288	0,001*
	Evli	107	9,4	3,7		
	Total	251	10,5	4,0		

*p<0,05

Öz duyarlılık ölçeğinin medeni duruma göre değişimi incelendiğinde; öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Anlamlı farklılık gösteren alt boyutlar için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre;

Öz sevecenlik alt boyutu için; evli olanların ortalaması bekar olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları için; bekar ve sevgilisi/partneri olanların ortalaması evli olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Paylaşımların bilincinde olma alt boyutu için evli olanların ortalaması bekar olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 23**Psikolojik Sağlamlık Testinin Medeni Duruma Göre Değişimi**

		N	Ort	Std. Sapma	F	p
Sağlamlık	Bekar	80	19,1	5,3	9,163	0,000*
	Sevgilim/Partnerim var	64	17,9	5,6		
	Evli	107	21,2	4,5		
	Total	251	19,7	5,2		

Psikolojik sağlamlık testinin medeni duruma göre değişimi incelendiğinde; anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre; evli olanların psikolojik sağlamlık düzeyi bekar ve sevgilisi/partneri olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

3.10. Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği, Öz-duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Testinin Herhangi Bir Dini İnanışa Sahip Olma Duruma Göre Değişimi

Algılanan ebeveyn tutum ölçeği, öz duyarlılık ölçeği ve psikolojik sağlamlık testinin herhangi bir dini inanışa sahip olma durumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 24

Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeğinin Herhangi Bir Dini İnanışa Sahip Olma Duruma Göre Değişimi

		N	Ort	Std. Sapma	F	p
Sıcaklık (Anne)	Evet	202	19,90	4,00	0,307	0,580
	Hayır	49	19,53	4,68		
	Total	251	19,82	4,13		
Aşırı Koruyuculuk (Anne)	Evet	202	18,10	4,96	0,010	0,920
	Hayır	49	18,18	5,07		
	Total	251	18,12	4,98		
Reddedicilik (Anne)	Evet	202	10,18	3,80	2,259	0,134
	Hayır	49	11,10	4,11		
	Total	251	10,36	3,87		
Sıcaklık (Baba)	Evet	202	19,11	4,08	2,269	0,133

	Hayır	49	18,12	4,34		
	Total	251	18,92	4,14		
	Evet	202	16,72	4,59		
Aşırı Koruyuculuk (Baba)	Hayır	49	16,84	4,60	0,024	0,876
	Total	251	16,75	4,58		
	Evet	202	10,23	3,54		
Reddedicilik (Baba)	Hayır	49	10,80	3,59	1,011	0,316
	Total	251	10,34	3,55		

Algılanan ebeveyn tutum ölçeğinin medeni duruma göre değişimi incelendiğinde; anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile herhangi bir dini inanışa sahip olanların ve olmayanların algılanan ebeveyn tutum ölçeği alt boyutları aynı düzeydedir denilebilir.

Tablo 25

Öz-duyarlılık Ölçeğinin Herhangi Bir Dini İnanışa Sahip Olma Duruma Göre Değişimi

		N	Ort	Std. Sapma	F	p
Öz sevecenlik	Evet	202	14,82	4,26		
	Hayır	49	14,22	4,48	0,761	0,384
	Total	251	14,71	4,30		
Öz yargılama	Evet	202	12,46	4,70		
	Hayır	49	13,98	5,06	3,995	0,047*
	Total	251	12,76	4,80		
Paylaşımların bilincinde olma	Evet	202	12,03	3,48		
	Hayır	49	10,96	3,59	3,692	0,056
	Total	251	11,82	3,52		
İzolasyon	Evet	202	10,37	4,04		
	Hayır	49	11,65	3,81	4,061	0,045*
	Total	251	10,62	4,02		
Bilinçlilik	Evet	202	12,57	3,16		
	Hayır	49	12,31	3,53	0,261	0,610
	Total	251	12,52	3,23		
Aşırı özdeşleşme	Evet	202	10,49	4,03		
	Hayır	49	10,39	3,74	0,026	0,872
	Total	251	10,47	3,97		

* $p<0,05$

Öz duyarlılık ölçeğinin herhangi bir inanışa sahip olma durumuna göre değişimi incelendiğinde; öz yargılama, izolasyon alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Herhangi bir dini inanışa sahip olmayanların öz yargılama ve izolasyon düzeyleri herhangi bir dini inanışa sahip olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 26
Psikolojik Sağlamlık Testinin Herhangi Bir Dini İnanışa Sahip Olma Duruma Göre Değişimi

		N	Ort	Std. Sapma	F	p
	Evet	202	19,82	5,06		
Sağlamlık	Hayır	49	19,16	5,77	0,621	0,431
	Total	251	19,69	5,20		

Psikolojik sağlamlık testinin herhangi bir dini inanışa sahip olma durumuna göre değişimi incelendiğinde; anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile herhangi bir dini inanışa sahip olanların ve olmayanların psikolojik sağlamlık düzeyleri aynı seviyededir.

3.11. Ölçekler Arasındaki İlişkiler

Ölçekler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiş ve tabloda verilmiştir.

Sıcaklık (anne) alt boyutunun öz sevecenlik ile %17,2 düzeyinde pozitif yönlü, öz yargılama ile %16,4 düzeyinde negatif yönlü, paylaşımların bilincinde olma ile %27,5 düzeyinde pozitif yönlü, izolasyon ile %19,2 düzeyinde negatif yönlü, bilinçlilik ile %25,4 düzeyinde pozitif yönlü, aşırı özdeşleşme ile %20,8 düzeyinde negatif yönlü, sağlamlık ile %20,8 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmaktadır.

Aşırı Koruyuculuk (Anne) alt boyutunun öz yargılama ile %13,7 düzeyinde pozitif yönlü, psikolojik sağlamlık ile %15,1 düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmaktadır.

Reddedicilik (Anne) alt boyutunun öz sevecenlik ile %18,2 düzeyinde negatif yönlü, öz yargılama ile %27,6 düzeyinde pozitif yönlü, paylaşımların bilincinde olma ile %21,8 düzeyinde negatif yönlü, izolasyon ile %21,9 düzeyinde pozitif yönlü, bilinçlilik ile %16,1 düzeyinde negatif yönlü, aşırı özdeşleşme ile %26,4 düzeyinde pozitif yönlü, sağlamlık ile %21 düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmaktadır.

Sıcaklık (Baba) alt boyutunun öz sevecenlik ile %21,4 düzeyinde pozitif yönlü, öz yargılama ile %19 düzeyinde negatif yönlü, paylaşımların bilincinde olma ile %29,4 düzeyinde pozitif yönlü, izolasyon ile %20,8 düzeyinde negatif yönlü, bilinçlilik ile %25,5 düzeyinde pozitif yönlü, aşırı özdeşleşme ile %18,9 düzeyinde negatif yönlü, sağlamlık ile %22 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmaktadır.

Sıcaklık (Baba) alt boyutunun öz yargılama ile %15,8 düzeyinde pozitif yönlü, psikolojik sağlamlık ile %15,8 düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmaktadır.

Reddedicilik (Baba) alt boyutunun öz sevecenlik ile %19 düzeyinde negatif yönlü, öz yargılama ile %27,2 düzeyinde pozitif yönlü, paylaşımların bilincinde olma ile %18,7 düzeyinde negatif yönlü, izolasyon ile %13,6 düzeyinde pozitif yönlü, bilinçlilik ile %16,5 düzeyinde negatif yönlü, aşırı özdeşleşme ile %18,7 düzeyinde pozitif yönlü, sağlamlık ile %20,3 düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmaktadır.

Psikolojik sağlamlık düzeyinin ise öz sevecenlik ile %41,6 düzeyinde pozitif yönlü, öz yargılama ile %50,6 düzeyinde negatif yönlü, izolasyon ile %50,4 düzeyinde negatif yönlü, bilinçlilik ile %37,2 düzeyinde pozitif yönlü, aşırı özdeşleşme ile %60,9 düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmaktadır.

Tablo 27
Ölçekler Arasındaki İlişkiler

		Sıcaklık (Anne)	Aşırı Koruyuculuk (Anne)	Reddedicilik (Anne)	Sıcaklık (Baba)	Aşırı Koruyuculuk (Baba)	Reddedicilik (Baba)	Öz sevecenlik	Öz yargılama	Paylaşımların bilincinde olma	İzolasyon	Bilinçlilik	Aşırı özdeşleşme	Sağlamlık
Sıcaklık (Anne)	r	1	-,056	-,438**	,835**	-,037	-,249**	,172**	-,164**	,275**	-,192**	,254**	-,208**	,208**
	p		,377	,000	,000	,564	,000	,006	,009	,000	,002	,000	,001	,001
Aşırı Koruyuculuk (Anne)	r	-,056	1	,442**	-,073	,727**	,181**	-,010	,137*	-,055	,071	-,018	,095	-,151*
	p	,377		,000	,246	,000	,004	,878	,030	,382	,261	,773	,132	,016
Reddedicilik (Anne)	r	-,438**	,442**	1	-,361**	,304**	,527**	-,182**	,276**	-,218**	,219**	-,161*	,264**	-,210**
	p	,000	,000		,000	,000	,000	,004	,000	,000	,000	,011	,000	,001
Sıcaklık (Baba)	r	,835**	-,073	-,361**	1	-,069	-,440**	,214**	-,190**	,294**	-,208**	,255**	-,189**	,220**
	p	,000	,246	,000		,274	,000	,001	,002	,000	,001	,000	,003	,000
Aşırı Koruyuculuk (Baba)	r	-,037	,727**	,304**	-,069	1	,371**	-,068	,158*	-,081	,044	-,048	,113	-,158*
	p	,564	,000	,000	,274		,000	,283	,012	,204	,492	,446	,074	,012
Reddedicilik (Baba)	r	-,249**	,181**	,527**	-,440**	,371**	1	-,190**	,272**	-,187**	,136*	-,165**	,187**	-,203**
	p	,000	,004	,000	,000	,000		,003	,000	,003	,031	,009	,003	,001

Öz sevecenlik	r	,172**	-,010	-,182**	,214**	-,068	-,190**	1	-,313**	,619**	-,219**	,760**	-,276**	,416**
	p	,006	,878	,004	,001	,283	,003		,000	,000	,000	,000	,000	,000
Öz yargılama	r	-,164**	,137*	,276**	-,190**	,158*	,272**	-,313**	1	-,135*	,725**	-,170**	,742**	-,506**
	p	,009	,030	,000	,002	,012	,000	,000		,033	,000	,007	,000	,000
Paylaşımların bilincinde olma	r	,275**	-,055	-,218**	,294**	-,081	-,187**	,619**	-,135*	1	-,010	,627**	-,104	,214**
	p	,000	,382	,000	,000	,204	,003	,000	,033		,879	,000	,100	,001
İzolasyon	r	-,192**	,071	,219**	-,208**	,044	,136*	-,219**	,725**	-,010	1	-,138*	,717**	-,504**
	p	,002	,261	,000	,001	,492	,031	,000	,000	,879		,028	,000	,000
Bilinçlilik	r	,254**	-,018	-,161*	,255**	-,048	-,165**	,760**	-,170**	,627**	-,138*	1	-,223**	,372**
	p	,000	,773	,011	,000	,446	,009	,000	,007	,000	,028		,000	,000
Aşırı özdeşleşme	r	-,208**	,095	,264**	-,189**	,113	,187**	-,276**	,742**	-,104	,717**	-,223**	1	-,609**
	p	,001	,132	,000	,003	,074	,003	,000	,000	,100	,000	,000		,000
Sağlamlık	r	,208**	-,151*	-,210**	,220**	-,158*	-,203**	,416**	-,506**	,214**	-,504**	,372**	-,609**	1
	p	,001	,016	,001	,000	,012	,001	,000	,000	,001	,000	,000	,000	

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu çalışmada, algılanan ebeveyn tutumu, öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular, ilgili literatür çerçevesinde değerlendirildiğinde bazı benzerlikler ve farklılıklar ortaya çıkmaktadır.

Öncelikle, verilerin normal dağılım gösterdiği Kolmogorov-Smirnov testi ile doğrulandığından, parametrik testlerin uygulanabilirliği kabul edilmiş ve yaş gruplarına göre alt boyut farklılıkları varyans analizleriyle değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, özellikle aşırı koruyuculuk (anne) ve aşırı koruyuculuk (baba) alt boyutlarında yaşa bağlı anlamlı farklılıklar tespit edilmesi, ebeveyn tutumlarının bireylerin gelişimsel dönemlerine bağlı olarak algısal düzeyde farklılaştığını göstermektedir.

Aşırı koruyuculuk (anne) boyutunda, 18-25 yaş grubundaki bireylerin algısının 35 yaş ve üzeri bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek olması, genç yetişkin bireylerin ebeveynleriyle olan ilişkilerinde daha müdahaleci ve denetleyici bir tutum algıladıklarını düşündürmektedir. Bu durum, gelişimsel psikoloji literatürüyle uyumlu şekilde, genç yetişkinlik döneminin özerklik kazanımı ve bireyselleşme sürecinde ebeveynlerin müdahalesine karşı daha duyarlı bir tutum geliştirilmesiyle açıklanabilir. Özellikle bu yaş grubunun üniversite eğitimi ya da iş yaşamına geçiş sürecinde olduğu dikkate alındığında, ebeveyn desteği ile özerklik ihtiyacı arasında yaşanan gerilim, aşırı koruyuculuk algısını artırıcı bir faktör olabilir (Hwang et al., 2016)

Benzer biçimde, aşırı koruyuculuk (baba) boyutunda da 18-25 ve 26-35 yaş gruplarının, 35 yaş ve üzeri bireylere kıyasla daha yüksek ortalamalara sahip olmaları, bu yaş aralıklarında babaların koruyucu ya da denetleyici rollerinin daha belirgin şekilde hissedildiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, toplumsal cinsiyet rollerinin geleneksel yapılarla devam ettiği kültürel bağlamlarda, özellikle baba figürünün otorite ve disiplinle özdeşleştirilmesiyle ilişkili olabilir. Bu doğrultuda, baba tutumlarının yaşla birlikte daha az müdahale edici biçimde algılanması, bireyin yaşam döngüsünde artan bağımsızlık ve aile dışı sosyal destek ağlarının gelişimiyle açıklanabilir.

Diğer alt boyutlarda yaşa göre anlamlı bir farklılığın bulunmaması ise, bu boyutların daha çok bireyin erken çocukluk ya da ergenlik döneminde içselleştirdiği ebeveyn tutumlarını yansıtır olabileceğine işaret etmektedir. Bu noktada, bireylerin yaşam deneyimleri ve zaman içerisinde ebeveynlerine yönelik algılarında gelişen bilişsel yeniden yapılandırmaların, bazı tutumların yaşa bağlı olarak sabit kalmasına neden olduğu düşünülebilir.

Çalışma bulguları, ebeveyn tutumlarının bireyler tarafından yaşa bağlı olarak farklı algılandığını ortaya koymakta ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin zamansal boyutuna dikkat çekmektedir. Bu durum, özellikle psikolojik danışma süreçlerinde ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesinde bireyin yaşam evresi ve gelişimsel ihtiyaçlarının göz önünde bulundurulması gerektiğini ortaya koymaktadır. Gelecek araştırmalarda, yaş değişkenine ek olarak, kültürel normlar, aile yapısı, ebeveyn eğitimi ve iletişim tarzları gibi etkenlerin de dikkate alınması, ebeveyn tutumlarının birey üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasını sağlayacaktır (Fischer ve Manstead, 2000)

Öz duyarlılık ölçeği ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği analiz edilmiş, elde edilen bulgular yaşın bu psikolojik yapıların gelişiminde önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuştur. Tüm alt boyutlarda yaşa bağlı anlamlı farklılıkların saptanmış olması, öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlığın bireyin yaşam döngüsünde gelişen ve dönüşen yapılar olduğunu göstermektedir (Hwang et al., 2016)

Öz duyarlılık ölçeğine ait alt boyutlardan “öz sevecenlik” ve “öz yargılama” açısından 35 yaş ve üzeri bireylerin 18-25 yaş grubuna kıyasla daha yüksek ortalamalara sahip olması, yaşam deneyiminin ve bireyin benlik algısındaki olgunlaşmanın öz-şefkat kapasitesini artırdığını düşündürmektedir. Gelişimsel açıdan değerlendirildiğinde, erken yetişkinlik döneminde bireylerin kendilerine yönelik eleştirel tutumlarının daha belirgin olduğu, yaş ilerledikçe ise bu eleştirilerin yerini daha anlayışlı ve kabullenici yaklaşımların aldığı bilinmektedir. Dolayısıyla, bu bulgular literatürdeki öz-şefkatin yaşla birlikte arttığına ilişkin görüşlerle örtüşmektedir (Hwang et al., 2016).

“Paylaşımların bilincinde olma” boyutunda 35+ yaş grubunun 26-35 yaş grubuna kıyasla daha yüksek skorlar alması, ileri yaş grubundaki bireylerin hem duygusal farkındalıklarının

hem de başkalarıyla empatik ilişkiler kurma kapasitelerinin daha gelişmiş olduğunu göstermektedir. Bu durum, duygusal olgunlaşmanın ve yaşam tecrübelerinin artmasının bireyde daha geniş bir perspektif gelişimine katkı sunduğunu ortaya koymaktadır.

“İzolasyon” ve “aşırı özdeşleşme” alt boyutlarında ise genç yaş grubundaki (18-25) bireylerin anlamlı şekilde daha yüksek skorlar alması, bu yaş grubunun yaşadığı içsel çatışmalar ve belirsizliklerle baş etmede daha kırılgan bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, genç bireylerin stres karşısında kendilerini daha yalnız hissetmeleri ve zorlayıcı duygularla baş ederken olumsuz düşüncelerle daha fazla özdeşleşmeleri ile açıklanabilir. Bu bağlamda, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeylerinin yaş ilerledikçe azalması, psikolojik dayanıklılığın ve öz-farkındalığın gelişimi ile ilişkili değerlendirilebilir (Hwang et al., 2016)

“Bilinçlilik” boyutunda en yüksek ortalamanın 35 yaş ve üzeri bireylerde gözlenmesi, bu yaş grubunun kendi duygu, düşünce ve deneyimlerine yönelik daha fazla farkındalık geliştirdiklerini ve bu durumun bireysel içgörüyü artırdığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, farkındalığın yaşam tecrübesiyle pekişen bir beceri olduğunu desteklemektedir.

Psikolojik sağlamlık düzeyinin yaşa bağlı olarak anlamlı farklılık göstermesi ve özellikle 35 yaş ve üzeri grubun 18-25 yaş grubuna göre daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olması, bireyin yaşam boyunca kazandığı deneyimlerin ve başa çıkma stratejilerinin içselleştirilmesinin bir göstergesi olarak yorumlanabilir. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık kavramının yalnızca bireyin mevcut stresle baş etme kapasitesine değil, aynı zamanda zamanla gelişen bilişsel esneklik, duygusal regülasyon ve sosyal destek sistemlerinin etkisine de bağlı olduğu söylenebilir (Ayar, 2018).

Bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, yaş ilerledikçe öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde belirgin bir artış olduğu gözlenmektedir. Bu durum, yaşın sadece biyolojik değil, aynı zamanda psikolojik gelişim açısından da belirleyici bir unsur olduğunu göstermektedir. Gelecek araştırmalarda, yaş değişkenine ek olarak yaşam olayları, sosyal çevre faktörleri ve bireysel baş etme stratejileri gibi değişkenlerin de analiz edilmesi, psikolojik dayanıklılık ve öz duyarlılık kavramlarının daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır (Ayar, 2018).

Çalışmada ebeveyn tutumları, öz duyarlılık alt boyutları ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiş; elde edilen sonuçlar, cinsiyetin bu psikolojik ve ilişkisel yapıların şekillenmesinde önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuştur (Fischer ve Manstead, 2000)

Ebeveyn tutumları ölçeği kapsamında değerlendirilen “aşırı koruyuculuk” alt boyutunda hem anne hem de baba için kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha yüksek skorlar alması, kadınların ebeveynlerinin müdahaleci, sınır koyucu veya denetleyici tutumlarını daha yoğun algıladıklarını göstermektedir. Bu durum, toplumsal cinsiyet rollerinin çocukluk ve ergenlik döneminden itibaren farklı biçimlerde içselleştirilmesiyle ilişkili olabilir. Özellikle kadın bireylerin geleneksel toplumsal yapıda daha fazla korunması, denetlenmesi ve yönlendirilmesi eğilimi, bu bireylerin ebeveyn tutumlarını daha “aşırı koruyucu” olarak yorumlamalarına neden olabilir. Ayrıca, kadınların duygusal farkındalık düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olması, ebeveyn davranışlarını daha hassas biçimde algılamalarına katkı sağlamış olabilir (Fischer ve Manstead, 2000).

Öz duyarlılık ölçeğinde yer alan “öz yargılama”, “izolasyon” ve “aşırı özdeşleşme” alt boyutlarında kadınların erkeklere kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek düzeylerde bulunması da dikkat çekicidir. Bu bulgular, kadın bireylerin içsel eleştirilerini daha yoğun yaşadıklarını, sosyal dışlanma ya da yalnızlık hislerine karşı daha hassas olduklarını ve olumsuz duygusal durumlarla daha fazla özdeşleştiklerini göstermektedir. Bu durum, hem biyolojik hem de kültürel temelleri olan psikolojik eğilimlerle açıklanabilir. Literatürde, kadın bireylerin duygusal deneyimlerini daha yoğun yaşadıkları, içsel süreçlerde daha çok kendilerini sorguladıkları ve sosyal etkileşimlere bağlı psikolojik yapılar geliştirdikleri sıklıkla vurgulanmaktadır. Özellikle ataerkil toplum yapılarında kadına biçilen rollerin, bireysel yeterlilik ve özerklik duygusunu zayıflatabilecek biçimde şekillenmesi, kadınların öz-yargılama düzeylerini artırıcı bir etken olabilir (Connell, 2005).

Psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermesi ve erkek katılımcıların kadınlardan daha yüksek ortalamalara sahip olması, erkek bireylerin stresli yaşam olayları karşısında daha dirençli bir tutum sergilediklerini göstermektedir. Bu durum, toplumsal olarak erkeklere yüklenen “güçlü olma”, “duygu göstermeme” ve “baş etme becerisi yüksek olma” gibi normlarla açıklanabilir. Erkek bireylerin, duygusal zorlukları ifade etmek yerine bastırma ya da inkâr etme eğiliminde olmaları, onların psikolojik

sağlamlık düzeyini dışsal olarak daha yüksekmiş gibi yansıtabilir. Ancak burada gözlenen yüksek psikolojik sağlamlık, her zaman gerçek bir içsel dayanıklılığı değil, duygusal ifadeyi sınırlayan kültürel kalıpların bir yansıması da olabilir (Connell, 2005).

Elde edilen bulgular cinsiyetin hem bireyin ebeveyn tutumlarını algılayış biçimini hem de içsel psikolojik süreçlerini etkileyen önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, kadın ve erkek bireylerin yaşam deneyimlerinin, sosyal rollerinin ve duygusal ifade biçimlerinin farklılaşmasının, ebeveyn tutumları, öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde belirleyici etkiler yarattığı sonucuna ulaşılmaktadır. Gelecek çalışmalarda, bu farklılıkların altında yatan psikososyal dinamiklerin daha derinlemesine incelenmesi, cinsiyete duyarlı psikolojik destek programlarının geliştirilmesine katkı sağlayacaktır (Fischer ve Manstead, 2000).

Algılanan ebeveyn tutumu ve öz duyarlılık düzeylerinin sosyoekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş, elde edilen bulgular sosyoekonomik statünün bireyin hem ebeveyn tutumlarını algılayış biçiminde hem de içsel psikolojik süreçlerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymuştur (Yıldız, 2004).

Algılanan ebeveyn tutumları ölçeğine ilişkin olarak, “reddedicilik (anne)” alt boyutunda sosyoekonomik düzeyi orta alt olan bireylerin, orta, orta üst ve üst sosyoekonomik düzeydeki bireylere kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek algı düzeylerine sahip olması dikkat çekicidir. Bu bulgu, düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelerin çocuklarına karşı daha eleştirel, ilgisiz veya mesafeli tutumlar sergileyebildiklerini ve bunun da çocuklar tarafından “reddedilme” olarak algılanabildiğini göstermektedir. Bu durum, düşük gelir grubunda ebeveynlerin ekonomik baskılar, stres faktörleri ve sınırlı psiko-sosyal destek kaynakları nedeniyle çocuklarına yeterli duygusal yakınlık gösterememesiyle açıklanabilir (Fischer ve Manstead, 2000).

“Sıcaklık (baba)” alt boyutunda ise sosyoekonomik düzeyi orta, orta üst ve üst olan bireylerin, alt ve orta alt düzeydeki bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek skorlar alması, yüksek sosyoekonomik düzeydeki babaların çocuklarına karşı daha anlayışlı, ilgili ve destekleyici bir yaklaşım sergilediklerini göstermektedir. Bu bulgu, ekonomik refahın yalnızca maddi kaynakları değil, aynı zamanda ebeveynlik becerilerini ve çocuğa sunulan duygusal ortamı da olumlu yönde etkilediğine işaret etmektedir. Ayrıca üst sosyoekonomik

düzy grubundaki bireylerin, orta düzeydeki bireylerden dahi daha yüksek “sıcaklık” algısı geliştirmiş olmaları, maddi olanakların ötesinde ebeveynlik yaklaşımındaki bilinç düzeyinin ve duygusal farkındalığın önemini vurgulamaktadır.

Öz duyarlılık ölçeğine ait bulgular da benzer biçimde sosyoekonomik düzeyin bireyin içsel değerlendirme süreçlerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle “öz yargılama”, “izolasyon” ve “aşırı özdeşleşme” alt boyutlarında, sosyoekonomik düzeyi alt ve orta alt olan bireylerin daha yüksek ortalamalara sahip olması, bu gruptaki bireylerin kendilerine yönelik eleştirel tutumlarının, yalnızlık duygularının ve olumsuz yaşantılarla özdeşleşme eğilimlerinin daha belirgin olduğunu göstermektedir. Bu durum, sosyoekonomik yetersizliklerin bireyin öz değer algısını zedeleyebileceğini ve psikolojik kırılganlığını artırabileceğini göstermektedir. Maddi güçlükler içerisinde büyüyen bireylerin çevresel destek sistemlerinin sınırlı olması, başarısızlık deneyimlerinin daha sık yaşanması ve bu deneyimlerin içselleştirilmesi, bireyin öz şefkat geliştirmesini engelleyebilmektedir (Neff, 2003a).

Bununla birlikte, sosyoekonomik düzeyi üst olan bireylerin bu alt boyutlarda daha düşük düzeyde puanlar alması, yaşam koşullarının bireyin öz farkındalığını, duygusal düzenleme becerilerini ve benlik algısını olumlu yönde şekillendirdiğini göstermektedir. Ayrıca, bu gruptaki bireylerin duygusal sorunlarla baş etme stratejilerinin daha gelişmiş olduğu ve psikolojik olarak daha sağlıklı bir içsel denge kurabildikleri de söylenebilir (Neff, 2003a).

Elde edilen bulgular sosyoekonomik düzeyin yalnızca dışsal yaşam standartlarını değil, aynı zamanda bireyin duygusal ve bilişsel gelişimini, ebeveynleriyle ilişkilerini ve içsel öz değerlendirme sistemlerini de etkileyen çok boyutlu bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, özellikle düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ve öz duyarlılık becerilerini desteklemeye yönelik sosyal politikaların geliştirilmesi büyük önem arz etmektedir. Gelecek araştırmalarda, sosyoekonomik düzeyin etkilerini daha derinlemesine analiz edebilmek adına aile içi iletişim dinamikleri, ebeveynlerin ruh sağlığı ve çocukluk travmaları gibi değişkenlerin de modele dahil edilmesi önerilmektedir (Neff, 2003a).

Araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyinin sosyoekonomik düzey ve kardeş sayısına göre değişimi analiz edilmiş, elde edilen bulgular doğrultusunda psikolojik sağlamlık üzerinde

sosyoekonomik statünün belirleyici bir değişken olduğu, ancak kardeş sayısının bu anlamda etkili olmadığı görülmüştür.

Psikolojik sağlık düzeyinin sosyoekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılık göstermesi, daha önceki araştırmalarla da örtüşmektedir. Sosyoekonomik düzeyi orta, orta üst ve üst olan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin, alt düzeydeki bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olması, ekonomik refahın bireyin stresle başa çıkma kapasitesini ve yaşam zorlukları karşısındaki dayanıklılığını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu durum, yüksek sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin daha güvenli yaşam koşullarına, daha fazla sosyal destek sistemine ve psikolojik destek kaynaklarına erişim imkânına sahip olmalarıyla açıklanabilir. Ayrıca, sosyoekonomik düzeyi üst düzeyde olan bireylerin orta düzeydeki bireylere kıyasla da daha yüksek psikolojik sağlık düzeyine sahip olması, ekonomik refah düzeyindeki artışın doğrusal bir biçimde bireyin psikolojik dayanıklılığına katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, psikolojik sağlık yalnızca bireysel değil, aynı zamanda çevresel ve toplumsal faktörlerden de etkilenebilen dinamik bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Hwang et al., 2016).

Öte yandan, kardeş sayısının hem algılanan ebeveyn tutumu hem de öz duyarlılık ve psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireyin kardeş sayısından ziyade aile içi iletişim kalitesi, ebeveyn ilgisi, çocukluk dönemi yaşantıları ve sosyal destek düzeylerinin daha belirleyici faktörler olabileceğine işaret etmektedir. Kardeş sayısı, özellikle aile içi görev paylaşımı, sorumluluk alma ya da sosyal beceri gelişimi üzerinde etkili olabileceği varsayılmasına rağmen, bu araştırma özelinde algılanan ebeveyn tutumu, öz duyarlılık ve psikolojik sağlık gibi psikolojik yapılar üzerinde doğrudan bir etkisinin bulunmadığı anlaşılmaktadır. Ayrıca, kardeş sayısının bireyler arasında farklı şekillerde deneyimlenmesi –örneğin kardeşler arası yaş farkı, doğum sırası ya da kardeşlerle kurulan ilişkinin niteliği– gibi değişkenlerin daha derinlemesine incelenmesi gerektiği sonucuna varılabilir (Hwang et al., 2016).

Psikolojik sağlık üzerinde belirleyici olanın sadece bireyin kişilik özellikleri değil, aynı zamanda çevresel koşullar ve özellikle ekonomik kaynaklara erişim olduğu görülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, özellikle düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin psikolojik sağlıklarını desteklemeye yönelik sosyal politika girişimlerinin, psikoeğitim programlarının ve dayanıklılığı artırıcı müdahale stratejilerinin geliştirilmesi gerektiği

düşünülmektedir. Kardeş sayısı gibi demografik değişkenlerin etkisini değerlendirebilmek adına daha geniş örneklem grupları ve niteliksel araştırma tekniklerinin de kullanılması gelecek çalışmalara katkı sağlayacaktır (Erarslan, 2014).

Araştırmada algılanan ebeveyn tutumları, öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin bireylerin eğitim durumuna göre değişimi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, eğitim düzeyinin bazı ebeveyn tutumu boyutlarında anlamlı farklılıklara yol açtığını, ancak öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir fark oluşturmadığını ortaya koymuştur (Fischer ve Manstead, 2000).

Algılanan ebeveyn tutumu ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde, özellikle anne ve baba sıcaklık boyutlarının eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. TUKEY testi sonuçlarına göre; üniversite ve yüksek lisans mezunlarının algıladığı ebeveyn sıcaklık düzeyi, özellikle ilköğretim ve ortaokul mezunlarına kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin çocukluk döneminde ebeveynlerinden daha fazla duygusal destek, yakınlık ve anlayış gördüklerini düşündüklerini göstermektedir. Eğitim düzeyinin artması, bireylerin aile içi ilişkileri daha eleştirel ve farkındalık düzeyi yüksek bir bakış açısıyla değerlendirebilme olasılığını da beraberinde getirebilir. Aynı zamanda, daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin, ebeveynlerinden gördükleri olumlu tutumları daha net hatırlamaları veya olumlu biçimde değerlendirmeleri de bu farklılığın nedenlerinden biri olabilir.

Öte yandan, öz duyarlılık ölçeğinin tüm alt boyutlarında eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu sonuç, öz duyarlılık düzeyinin yalnızca bilişsel ya da akademik birikimle değil; daha çok bireyin yaşam deneyimleri, kişilik özellikleri, sosyal ilişkileri ve içsel farkındalık düzeyi gibi daha kişisel ve duygusal süreçlerle şekillendiğini düşündürmektedir. Eğitim düzeyinin öz duyarlılık üzerinde belirleyici bir faktör olmaması, bu becerinin duygusal zekâ, öz-farkındalık ve benlik kabullenışı gibi daha derinlemesine psikolojik dinamiklerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Fischer ve Manstead, 2000).

Benzer şekilde, psikolojik sağlamlık düzeyinin de eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemesi, bireyin dayanıklılık kapasitesinin yalnızca akademik bilgi ya da formal öğrenimle gelişmediğini, bunun yerine yaşamsal tecrübeler, destek sistemleri, stresle başa çıkma stratejileri ve çevresel koşullar gibi çok boyutlu etkenlerle şekillendiğini

göstermektedir. Psikolojik sağlamlık, bireyin stres karşısındaki tepkilerini ve zorluklar karşısında gösterdiği direnci belirleyen karmaşık bir yapıdır; bu nedenle yalnızca eğitimle açıklanabilir bir değişken değildir (Fletcher ve Sarkar, 2013).

Eğitim düzeyinin yalnızca bireyin algıladığı ebeveyn sıcaklığı üzerinde belirli etkiler yarattığı, ancak öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık gibi daha içsel ve bireysel kaynaklara dayalı yapılar üzerinde belirgin bir etkisinin bulunmadığı anlaşılmaktadır. Bu durum, eğitim politikalarının bireyin psikolojik gelişimine dolaylı katkı sağlasa da, kişisel psikolojik süreçlerin gelişimi için çok yönlü yaklaşımlara ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır. Gelecek çalışmalarda, eğitim düzeyine ek olarak aile içi iletişim biçimi, erken çocukluk deneyimleri, psikososyal destek kaynakları ve kültürel faktörlerin bir arada ele alınması önerilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013).

Araştırma kapsamında bireylerin çalışma durumlarına göre algılanan ebeveyn tutumları, öz duyarlılık düzeyleri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Elde edilen bulgular, çalışma durumu ile özellikle ebeveyn sıcaklığı algısı, bazı öz duyarlılık bileşenleri ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir.

Algılanan ebeveyn tutumu ölçeği alt boyutlarından anne ve baba sıcaklığı, çalışan bireylerde çalışmayanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, çalışan bireylerin geçmiş deneyimlerini daha olumlu değerlendirme eğiliminde olmalarıyla açıklanabilir. Çalışma hayatı, bireylerde öz yeterlilik, bağımsızlık ve sosyal aidiyet duygularını pekiştirebilir; bu da ebeveynlerle geçmişte kurulan ilişkilerin daha sıcak ve destekleyici biçimde algılanmasına katkı sağlayabilir. Aynı zamanda, çalışan bireylerin sosyoekonomik ve sosyal çevre bakımından daha geniş bir etkileşim ağına sahip olmaları, ebeveyn tutumlarını yorumlamada daha pozitif bir perspektif geliştirmelerine zemin hazırlayabilir (Werner ve Smith, 2001).

Öz duyarlılık ölçeği bağlamında, çalışan bireylerin öz sevecenlik ve bilinçlilik düzeylerinin çalışmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olması, iş yaşamının bireyde farkındalık, kendilik kabullenışı ve öz-anlayış gibi becerileri destekleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Özellikle öz sevecenlik, bireyin kendi hatalarını tolere edebilmesi ve kendine karşı şefkatli bir duruş sergilemesiyle ilişkilidir. İş hayatının sunduğu sorun çözme,

duygusal regölasyon ve stres yönetimi gibi deneyimler, bireyin kendine yönelik daha yapıcı ve kabul edici bir tutum geliştirmesini sağlayabilir. Buna karşın, çalışmayan bireylerde izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek bulunması, sosyal çevreden uzaklaşma, toplumsal rollerin eksikliği ve benlik algısında belirsizlik gibi faktörlerle açıklanabilir. Bu bulgular, iş yaşamının bireyin psikososyal uyum süreçlerinde temel bir yapı taşı olduğunu ortaya koymaktadır (Neff, 2009).

Bulgular ayrıca, çalışan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin çalışmayan bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlığın bireyin stresle başa çıkma kapasitesi, değişime karşı uyum sağlama becerisi ve yaşam doyumunu koruma yetisi gibi bileşenleriyle ilişkilidir. İş yaşamı, bireye bu becerileri doğal olarak geliştirme fırsatı sunar. Çalışma ortamı, bireyin öz disiplinini artırdığı, hedefe yönelik davranış geliştirdiğı ve sosyal destek sistemlerini daha aktif kullandığı bir bağlam yaratarak, psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkileyebilir. Çalışmayan bireylerde ise, ekonomik bağımsızlık eksikliği, aidiyet duygusunun zayıflığı ve geleceğe dair belirsizlik gibi faktörler psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Werner ve Smith, 2001).

Çalışma yaşamının bireyin hem geçmiş deneyimleri yorumlama biçimini hem de güncel psikolojik uyum düzeyini doğrudan etkileyen önemli bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu doğrultuda, iş hayatının sadece ekonomik değil; aynı zamanda psikolojik ve sosyal sağlığı da destekleyen yönlerinin olduğu göz ardı edilmemelidir. Gelecek çalışmalarda, işin niteliğı, iş doyumunu, mesleki stres düzeyi gibi faktörlerin de bireysel farkındalık ve psikolojik iyilik hâli üzerindeki etkileriyle birlikte değerlendirilmesi önerilmektedir.

Araştırmada bireylerin medeni durumlarına göre algılanan ebeveyn tutumları, öz duyarlılık düzeyleri ve psikolojik sağlamlık puanları arasındaki farklılıklar incelenmiş; evli bireylerin birçok değişkende anlamlı düzeyde daha olumlu değerlere sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgular, bireyin yakın ilişkisel bağlamındaki konumunun geçmiş ilişkileri nasıl yapılandırdığı ve şimdiki psikolojik süreçleri nasıl etkilediğı açısından dikkat çekicidir.

Algılanan ebeveyn tutumu bağlamında, anne ve baba sıcaklığı ile baba aşırı koruyuculuğu alt boyutlarında evli bireylerin ortalamalarının bekârlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olması, evli bireylerin çocukluk dönemindeki ebeveyn tutumlarını daha olumlu

değerlendirdiklerini göstermektedir. Bu sonuç, bireyin evlilik yoluyla elde ettiği yeni bağlanma ilişkilerinin, geçmişteki bağlanma figürlerini algılama biçimini olumlu yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir. Aynı zamanda evli bireylerin aile yapısına ve duygusal bağlara daha fazla değer veriyor olmaları, ebeveyn sıcaklığı gibi pozitif ebeveyn tutumlarını daha ön plana çıkarmalarına neden olabilir (Werner ve Smith, 2001).

Öz duyarlılık ölçeği alt boyutları açısından elde edilen bulgular da bu yöndeki çıkarımları desteklemektedir. Özellikle öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma düzeylerinin evli bireylerde daha yüksek olması, evlilik birliğinin bireyde kendine karşı şefkatli olma ve ortak yaşantılara dair farkındalık geliştirme eğilimini artırdığını göstermektedir. Bu bağlamda, evlilik bireyin duygusal düzenleme kapasitesini ve içsel dengeyi koruma becerisini güçlendirici bir etkiye sahip olabilir (Connell, 2005).

Buna karşılık öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme gibi öz duyarlılığın olumsuz yönlerine işaret eden alt boyutlarda, evli bireylerin ortalamalarının, bekâr ve sevgilisi/partneri olan bireylerden anlamlı düzeyde düşük olması dikkat çekicidir. Bu durum, evli bireylerin kendilerine karşı daha az eleştirel olduklarını, yalnızlık duygusunu daha az hissettiklerini ve duygularla sağlıksız biçimde özdeşleşmek yerine daha dengeli bir psikolojik yapılanma geliştirdiklerini göstermektedir. Evli bireylerin yaşamlarında yapısal destek, duygusal paylaşım ve karşılıklı sorumluluk unsurlarının daha belirgin olması, bu farkın temel nedenlerinden biri olabilir (Connell, 2005).

Psikolojik sağlamlık düzeyine ilişkin bulgular da medeni durumun bireyin ruhsal dayanıklılığı üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Araştırma sonucunda evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, bekâr ve partneri olan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, evlilik ilişkilerinin bireyin duygusal istikrarını artırıcı bir rol oynadığını ve psikolojik esneklik becerilerini geliştirdiğini düşündürmektedir. Evlilik; aidiyet duygusu, karşılıklı destek ve güvenli bağlanma ortamı sağlayarak, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini güçlendirebilir. Bu bağlamda, evli bireylerin psikolojik açıdan daha dirençli olmaları, sosyal destek sistemlerine olan erişimlerinin daha yüksek olmasıyla da ilişkili olabilir (Fletcher ve Sarkar, 2013).

Bireylerin medeni durumları; geçmişe dair ebeveyn tutumlarını algılayış biçimlerini, kendilerine karşı geliştirdikleri içsel yaklaşımı ve psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı

şekilde etkileyebilmektedir. Evlilik kurumunun yalnızca toplumsal değil, bireysel psikolojik işlevsellik açısından da önemli bir rol üstlendiği bu bulgularla desteklenmektedir. Gelecek araştırmalarda, evlilik süresinin uzunluğu, evlilik doyumu ve eşler arası iletişim kalitesi gibi değişkenlerin de psikolojik süreçler üzerindeki etkilerinin derinlemesine incelenmesi faydalı olacaktır (Fletcher ve Sarkar, 2013).

Çalışmada bireylerin herhangi bir dini inanışa sahip olma durumlarının, algılanan ebeveyn tutumları, öz duyarlılık düzeyleri ve psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, dini inanışın bireyin öznel bazı psikolojik süreçlerinde anlamlı farklılıklar yarattığını, ancak ebeveyn tutumu algısı ve psikolojik sağlamlık açısından belirgin bir ayrım oluşturmadağını ortaya koymuştur.

Araştırma kapsamında algılanan ebeveyn tutum ölçeği alt boyutlarının, bireylerin dini inanç durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermemesi, ebeveyn davranışlarının birey tarafından algılanmasında dini inancın doğrudan belirleyici olmadığını göstermektedir. Bu durum, ebeveyn tutumlarının bireyin erken çocukluk döneminde şekillenen ve görece sabit kalan zihinsel temsiller aracılığıyla algılandığı ve bu temsillerin sonradan kazanılan dini inanç gibi değişkenlerden bağımsız olarak sürdürülebildiğini düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle, bireyin dini inanca sahip olup olmaması, çocukluk dönemine ait ebeveyn davranışlarını değerlendirme biçiminde kayda değer bir fark yaratmamaktadır (Werner ve Smith, 2001).

Öte yandan, öz duyarlılık ölçeği alt boyutları incelendiğinde, özellikle öz yargılama ve izolasyon düzeylerinin dini inancı olmayan bireylerde anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, dini inanışın bireyin kendilik algısı ve sosyal bağlanma hissi üzerinde düzenleyici bir etkisi olabileceğine işaret etmektedir. Dini inanç sistemleri, genellikle bireyin kendisini affetme, hatalarla yüzleşme ve yaşam zorluklarını anlamlandırma süreçlerinde destekleyici rol oynayabilmektedir. Bu bağlamda, dini inanca sahip bireylerde öz eleştirinin daha yumuşak yaşandığı ve sosyal izolasyonun daha az hissedildiği düşünülebilir. Dini pratikler ve topluluklara aidiyet duygusu, bireyin yalnızlık algısını azaltarak sosyal bütünleşmeyi güçlendirebilir. Bu yönüyle elde edilen bulgular, literatürde sıkça vurgulanan dini inançların psikolojik iyilik hâli üzerindeki koruyucu etkileriyle örtüşmektedir (Neff, 2003a).

Ancak psikolojik sağamlık düzeyinin dini inanç durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemesi, bireyin stresle başa çıkma kapasitesinin yalnızca dini inanç üzerinden şekillenmediğini ortaya koymaktadır. Psikolojik sağamlık, bireyin yaşam deneyimleri, kişilik özellikleri, çevresel destek sistemleri gibi çok boyutlu etkenlerin birleşimiyle oluşmaktadır. Bu nedenle, dini inanç bireyin öz duyarlılığı üzerinde etkili olsa da, ruhsal dayanıklılık gibi daha geniş bir kapasiteyi temsil eden psikolojik sağamlık üzerinde belirgin bir fark yaratmamış olabilir. Bu durum, psikolojik sağamlığın daha karmaşık ve çok faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013)

Bireyin herhangi bir dini inanca sahip olma durumu, özellikle öz duyarlılığın olumsuz boyutları açısından anlamlı farklılıklar yaratmakta; ancak çocukluk dönemine dair ebeveyn tutumu algısı ve genel psikolojik dayanıklılık düzeylerinde belirleyici bir rol üstlenmemektedir. Gelecek çalışmalarda, dini inancın niteliğı, dini pratiklerin sıklığı ve bireyin dini topluluklarla etkileşim düzeyi gibi değişkenlerin daha ayrıntılı biçimde ele alınması, bu ilişkilerin derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

4.1. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bulguları, çeşitli metodolojik sınırlılıklar dikkate alınarak değerlendirilmelidir:

1. Veri toplama aracı olarak yalnızca ölçekler kullanılmış; nitel verilerle desteklenmemiştir. Bu durum, derinlemesine bireysel farklılıkların gözden kaçmasına neden olabilir. Katılımcıların anlatılarına, kişisel yorumlarına ya da deneyimlerine dayalı veriler toplanmamış olması, öznel yaşantılara ilişkin bütüncül bir değerlendirme yapılmasını sınırlamaktadır.
2. Katılımcıların ebeveyn tutumlarına dair yanıtları, öznel algılarına dayandığından geçmişe yönelik hatırlama yanlılıkları söz konusu olabilir. Özellikle çocukluk dönemine dair algıların zaman içinde değişime uğrayabilmesi, verilerin doğruluğunu sınırlayabilecek önemli bir etkidir. Katılımcıların geçmiş deneyimleri hatırlama şekli, bugünkü ruh hâllerinden ve yaşam koşullarından etkilenmiş olabilir.
3. Araştırma, belirli bir coğrafi bölgede gerçekleştirilmiş olup farklı kültürel, sosyal ya da ekonomik bağlamlarda benzer sonuçlara ulaşamayabilir. Katılımcılar Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden seçilmiş olsa da kültürel temsiliyetin tam anlamıyla sağlandığını söylemek mümkün değildir. Farklı kültürel değerlerin, ebeveyn tutumu

algısı ve öz duyarlılık gibi psikolojik yapılar üzerinde farklı etkiler yaratabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

4. Öz duyarlılık düzeyi ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişki kesitsel veriler üzerinden incelendiğinden, nedensellik ilişkisine dair doğrudan bir çıkarım yapılamamaktadır. Bulgular yalnızca ilişkisel düzeyde değerlendirilmeli, bir değişkenin diğerine etkisini kanıtlamak için daha ileri düzey, deneysel ya da boylamsal araştırmalar yapılmalıdır. Örneğin, öz sevecenliğin düşük olması mı psikolojik sağlamlığı azaltır, yoksa düşük psikolojik sağlamlık mı daha fazla öz yargıya neden olur sorusuna bu çalışmayla net bir yanıt verilememektedir.
5. Bu sınırlılıkların, çalışmanın yorumlanmasında göz önünde bulundurulması önemlidir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda nitel yöntemlerle bireylerin deneyimlerini daha derinlemesine incelemek, örneklemi daha geniş ve temsili bir şekilde oluşturmak ve boylamsal tasarımlar kullanmak, bu sınırlılıkların üstesinden gelmeye katkı sağlayacaktır.
6. Araştırmada yer alan katılımcı sayısı sınırlı olduğundan, elde edilen bulguların genellenebilirliği kısıtlanmaktadır. Daha geniş ve çeşitli örneklerle yapılacak çalışmalar, değişkenler arasındaki ilişkilerin daha güvenilir ve temsil gücü yüksek şekilde ortaya konmasına katkı sağlayacaktır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumları, öz duyarlılık düzeyleri ve psikolojik sağlamlıkları çeşitli demografik değişkenler bağlamında incelenmiştir. Araştırma sonucunda, bu psikolojik yapıların bireyin yaşı, cinsiyeti, sosyoekonomik düzeyi ve çalışma durumu gibi demografik faktörlerden anlamlı düzeyde etkilendiği saptanmıştır.

Özellikle genç bireylerin ebeveynlerinden daha yüksek düzeyde aşırı koruyuculuk algıladığı, yaş ilerledikçe öz sevecenlik, bilinçlilik ve psikolojik sağlamlık gibi olumlu psikolojik özelliklerin arttığı görülmüştür. Kadın bireylerin öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme gibi olumsuz öz duyarlılık boyutlarında daha yüksek puanlar aldığı, buna karşın erkek bireylerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, toplumsal cinsiyet rollerinin bireysel psikolojik yapılar üzerindeki etkisini desteklemektedir.

Sosyoekonomik düzeyin de hem ebeveyn tutumu algısını hem de bireyin öz duyarlılık ve sağlamlık düzeylerini etkilediği görülmüştür. Alt düzeydeki bireylerin daha fazla reddedicilik algıladığı, üst sosyoekonomik gruptakilerin ise daha yüksek düzeyde sıcaklık algısı, öz sevecenlik ve psikolojik sağlamlık geliştirdiği saptanmıştır. Bu durum, ekonomik ve sosyal kaynakların bireyin duygusal ve psikolojik gelişiminde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Eğitim düzeyinin yalnızca bazı ebeveyn tutumu boyutlarında anlamlı farklılık oluşturduğu, kardeş sayısının ise genel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular, bazı demografik değişkenlerin bireysel psikolojik yapılara daha dolaylı ve sınırlı etkileri olabileceğini göstermektedir. Öte yandan, çalışan bireylerin hem ebeveyn sıcaklığını daha yüksek algıladığı hem de öz sevecenlik, bilinçlilik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin çalışmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, iş yaşamının bireyin psikolojik refahı üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğine işaret etmektedir.

Genel olarak bu araştırmanın bulguları, bireyin geçmişten getirdiği ebeveyn tutumu algısının, güncel öz duyarlılık düzeyleri ve psikolojik sağlamlığı ile ilişkili olduğunu ve bu yapıların demografik bağlamlarda çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının güçlendirilmesi amacıyla geliştirilecek önleyici ruh sağlığı programlarında demografik özelliklerin dikkate alınmasının önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, öz duyarlılık gibi geliştirilebilir psikolojik becerilerin desteklenmesi yoluyla bireylerin içsel güç kaynaklarının artırılabilceği sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda, bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumları, öz duyarlılık düzeyleri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkilerin, psikolojik danışmanlık hizmetleri ve sosyal politikalar açısından dikkate alınması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çerçevede aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

1. Psikoeğitim Programları Geliştirilmelidir: Öz duyarlılığı artırmaya yönelik farkındalık çalışmaları bireylerin kendilerini yargılamadan kabul etmelerini destekleyebilir. Bu nedenle, özellikle üniversitelerde ve yetişkin eğitim programlarında öz sevecenlik, bilinçlilik ve öz farkındalık temelli grup çalışmaları ve atölye programları yaygınlaştırılmalıdır.
2. Ailelere Yönelik Ebeveynlik Eğitimleri Yaygınlaştırılmalıdır: Araştırma, bireylerin algıladığı ebeveyn tutumlarının uzun vadede öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlıkları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, ebeveynlere yönelik sıcaklık, destekleyicilik ve sınır koymada dengeyi hedefleyen bilinçli ebeveynlik programları yaygınlaştırılmalıdır.
3. Toplumsal Cinsiyet Temelli Ruh Sağlığı Müdahaleleri Tasarlanmalıdır: Kadın bireylerin daha yüksek düzeyde öz yargı ve izolasyon yaşadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle, kadınlara yönelik psikolojik destek programlarında toplumsal cinsiyet rollerinin olumsuz etkilerini gidermeye yönelik yapılandırılmış müdahaleler geliştirilmelidir.
4. Sosyoekonomik Desteği Güçlendiren Sosyal Politikalar Uygulanmalıdır: Alt sosyoekonomik düzeydeki bireylerin daha fazla reddedilme algısı ve düşük psikolojik sağlamlık göstermesi, sosyal eşitsizliklerin ruh sağlığı üzerindeki etkisine işaret etmektedir. Bu nedenle, dezavantajlı gruplara yönelik psikososyal destek hizmetleri ve erişilebilir ruh sağlığı programları artırılmalıdır.
5. İstihdam ve Psikolojik Refah Arasındaki İlişki Desteklenmelidir: Araştırmada çalışan bireylerin psikolojik olarak daha dayanıklı olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, istihdamın yalnızca ekonomik değil, psikolojik bir iyilik hali ile de ilişkili olduğu göz önünde bulundurularak işsizlikle mücadele politikalarının bireysel refahı artırma yönünde yapılandırılması önerilmektedir.
6. İleri Araştırmalara Yön Verilmelidir: Bu araştırma, nicel yöntemlerle gerçekleştirilmiştir. Gelecekte, ebeveyn tutumu algılarının öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlıkla ilişkisini derinlemesine irdelemek amacıyla nitel çalışmaların yapılması, bireysel deneyimlerin anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca, kültürel

farklılıkların etkisini değerlendiren karşılaştırmalı çalışmalar da literatüre önemli katkılar sunabilir.

Sonuç olarak, bireylerin içsel dayanıklılığını artırmaya yönelik politikalar geliştirirken sadece bireysel değil, aynı zamanda ailevi ve toplumsal faktörlerin de dikkate alınması gerektiği görölmektedir. Bu doğrultuda çok düzeyli ve bütüncül müdahale stratejilerine ihtiyaç bulunmaktadır.



KAYNAKÇA

- Agabi, C. E. ve Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD and Resilience. *Trauma, Violence and Abuse*, 6(3), 195-200. doi:10.1177/1524838005277438
- Akar, A. (2018). *Psikolojik sağamlık programının ergenlerin psikolojik sağamlık düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Akdeniz, C. (2020). *Ergenlerde yeme tutumunun bağlanma stili, beden algısı ve özşefkat açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.
- Aktürk, A. O. (2015). Saldırganlık eğilimi ile algılanan ebeveyn tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (29), 34–53.
- Athanasakou, D., Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Lakioti, A., ve Stalikas, A. (2020). Self-compassion in clinical samples: A systematic literature review. *Psychology*, 11, 217-244. <https://doi.org/10.4236/psych.2020.112015>.
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F. ve Critchley, C. R. (2011). Emotional Intelligence And Psychological Resilience To Negative Life Events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331–336. doi:10.1016/j.paid.2011.03.025.
- Arrindell, W. A., Sanavio, E., Aguilar, G., Sica, C., Hatzichristou, C., Eisemann, M., ... ve Ruts, W. (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
- Arslan, H. (2019). Psikolojik Danışmanların Mutluluk, Psikolojik Sağamlık ve Bağımlılık Durumları Arasındaki İlişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(1), 17-20.
- Ayar, D. (2018). Gençlerde Psikolojik Sağamlık. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(15), 91-96.
- Aydın, M. (2018). Genç Yetişkinlerde Mutluluğun Özgünlük ve Kişisel Erdemler Açısından İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 1025- 1030.
- Baer, R. A. (Ed.) (2006). *Mindfulness-based treatment approaches: A clinician's guide*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Balan, R., Dobrean, A., Roman, G. D., ve Balazsi, R. (2017). Indirect effects of parenting practices on internalizing problems among adolescents: The role of expressive

- suppression. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0619-7>
- Baldwin, A. L., Baldwin, C. P., Kasser, T., Zax, M., Sameroff, A. ve Seifer, R. (1993). Contextual Risk and Resiliency During Late Adolescence. *Development and Psychopathology*, 5(04), 741–761. doi:10.1017/s095457940000626x
- Baumrind, D. (1966). *Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior*. *Child Development*, 37(4), 887–907.
- Baumrind, D. (1991). Parenting styles and adolescent development. In J. Brooks-Gunn, R. M. Lerner, ve A. C. Petersen (Eds.), *The Encyclopedia on Adolescence* (s. 746–758). New York: Garland Publishing
- Bhuptani, P. H., ve Messman, T. L. (2021). Self-compassion and shame among rape survivors. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(17-18), NP16575-95. <https://doi.org/10.1177/08862605211021994>.
- Bluth, K., ve Blanton, P. W. (2014b). *Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being*. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298–1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Brenning, K., Soenens, B., Van Petegem, S., ve Vansteenkiste, M. (2015). *Perceived maternal autonomy support and early adolescent emotion regulation: A longitudinal study*. *Social Development*, 24(3), 564–582. <https://doi.org/10.1111/sode.12107>
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Connell, R. W. (2005). *Masculinities* University of California Press. Berkeley, Los Angeles.
- Çakmak Tolan, Ö. ve Bolluk Uğur, G. (2023). The relation between psychological resilience and parental attitudes in adolescents: a systematic review. *Current Psychology*, 1-27.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. ve Stein, M. B. (2006). Relationship of Resilience to Personality, Coping, and Psychiatric Symptoms in Young Adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585–590.
- Chang, E. C., ve Sanna, L. J. (2003). *Optimism, accumulated life stress, and psychological and physical adjustment: Is it always adaptive to expect the best?* *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(1), 97–115. <https://doi.org/10.1521/jscp.22.1.97.22767>
- Crockett, L. J. ve Hayes, R. (2011) Parenting Practices and Styles. *Encyclopedia of Adolescence*. 2, 241–248 doi:10.1016/b978-0-12-373951-3.00077-6

- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151-1160. Doi:10.2224/sbp.2008.36.9.1151
- Dobson, K. S. ve Dozois, D. J. (2019). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. (4th. ed.). New York: Guilford Publications.
- Dray, J. Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden ve Wiggers, J. (2017). Systematic Review of Universal Resilience-focused Interventions Targeting Child and Adolescent Mental Health in the School Setting. *Journal of The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813-818.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Eke, K. (2017). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Öz Düzenleme Becerileri ile Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 8(28), 273-287.
- Erarslan, Ö. (2014). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi.
- Erkoç, B., ve Danış, M. Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
- Fischer, A. H., ve Manstead, A. (2000). 4. The relation between gender and. *Gender and emotion: Social psychological perspectives*, 71.
- Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review And Critique Of Definitions, Concepts, And Theory. *European Psychologist*, 18, 12-23.
- Germer, C. K. (2021). *Öz şefkatli farkındalık*. (H. Ünlü Haktanır, Çev.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2009 yılında yayınlanmıştır).
- Germer, C. K., ve Neff, K. D. (2019). Mindful self-compassion (MSC). In I. Ivtzan (Ed.), *Handbook of mindfulness-based programs: Mindfulness interventions from education to health and therapy* (pp. 357-367). Routledge.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. London: Constable ve Robinson.
- Gilbert, P. (2014). *Mindful compassion*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C. ve Chan, S. W. (2018). Social anxiety and selfcompassion in adolescents. *Journal of adolescence*, 69, 163-174. Doi:10.1016/j.adolescence.2018.10.004

- Gönen, T. (2020), *Özel Okullarda Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlıkları ve İş Doyumlarının Mesleki Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi: Mardin İli Örneği*, [Yüksek Lisans Tezi], Çağ Üniversitesi.
- Grant, D. M. (2013). Anxiety in adolescence. W. T. O'Donohue, L. T. Benuto ve L. Woodward Tolle (Eds.) *Handbook of Adolescent Health Psychology* (ss. 507– 519). New York: Springer.
- Greenberg, L. S., ve Bolger, E. (2001). An emotion-focused approach to the overregulation of emotion and emotional pain. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 197-211.
- Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C., ve Crocker, P. R. E. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences*, 107, 43–48. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.032>.
- Güçlü Aydoğan, M., Ünal Aydın, P., ve Aydın, O. (2023). The effects of psychological resilience, self-efficacy and metacognition on cyberbullying among adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 1-9.
- Güenalp, A. (2007). *Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi], Selçuk Üniversitesi.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-50.
- Hardy, D. F., Power, T. G. ve Jaedicke, S. (1993). 'Examining the Relation of Parenting to Children's Coping with Everyday Stress', *Children Development*, 64(6), 1829–1841. doi:10.1111/j.1467- 8624.1993.tb04216.x.
- Haney, P., ve Durlak, J. A. (1998). Changing self-esteem in children and adolescents: A meta-analytical review. *Journal of clinical child psychology*, 27(4), 423-433.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Herbert, J. D. ve Forman, E. M. (2014). Mindfulness and acceptance techniques. S. G. Hofmann, D. J. A. Dozois, W. Rief, ve J. A. J. Smits (Eds.), *The Wiley handbook of cognitive behavioral therapy* (ss. 131-156). New York: Wiley-Blackwell.
- Hetherington, E. M. ve Elmore, A. M. (2003), Risk and Resilience in Children Coping with Their Parents' Divorce and Remarriage. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities* (pp. 182–187). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788.010>

- Hwang, S., Kim, G., Yang, J.-W., ve Yang, E. (2016). The moderating role of age in the relationship between self-compassion and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 98, 193–197. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.026>
- İnce, Ş. İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye. Available at Ulusal Tez Merkezi
- Jabeen, F., ve Anis-ul-Haque, M. (2013). Parenting Styles as Predictors of Emotion Regulation Among Adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 28(1), 85-105.
- Jaffe, M., Gullone, E. ve Hughes, E. K. (2010), The Roles Of Temperamental Dispositions and Perceived Parenting Behaviours in The Use of Two Emotion Regulation Strategies in Late Childhood., *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 31(1), 47–59. doi:10.1016/j.appdev.2009.07.008
- Johnson, E. A. ve O'Brien, K. A., (2013). Self-compassion soothes the savage EGO-threat system: effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9), 939–63.
- Jones, D. E., Greenberg, M., ve Crowley, M. (2015). *Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. American Journal of Public Health*, 105(11), 2283–2290. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302630>
- Jordan, J. V. (1997). Relational development through mutual empathy. In A. C. Bohart ve L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp. 343–351). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10226-015>
- Jordan, J.V. (2017). Relational-Cultural Therapy. M. Kopala ve M. Keitel (Eds.), *Handbook of counseling women* (ss. 88-97). Los Angeles: Sage Publications.
- Karancı, A. N., Es, H., ve Dirik, G. (2007). Kısa Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği: Geliştirilmesi, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20), 17–30.
- Karavardar, G. (2009). *İş Yaşamında Psikolojik Yıldırma ve Psikolojik Yıldırmaya Direnç Gösteren Kişilik Özellikleri ile İlişkisi*, [Doktora Tezi], İstanbul Üniversitesi.
- Kavak, G., Karaköse, Ş., ve Koçak, O. (2023). Psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres ilişkisi: sosyal medya kullanımının aracı rolü. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 7(2), 92-111.

- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention*. The University of Texas, Austin.
- Kliewer, W., Fearnow, M. D. ve Miller, P. A. (1996). 'Coping Socialization in Middle Childhood: Tests of Maternal and Paternal Influences', *Child Development*, 67(5), 2339–2357. doi: 10.1111/j.1467- 8624.1996.tb01861.x
- Konaszewski, K., Niesiobędzka, M., ve Surzykiewicz, J. (2021). Resilience and mental health among juveniles: Role of strategies for coping with stress. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 1-12.
- Koni, E., Moradi, S., Arahanga-Doyle, H., Neha, T., Hayhurst, J. G., Boyes, M., ... ve Scarf, D. (2019). Promoting resilience in adolescents: A new social identity benefits those who need it most. *Plos One*, 14(1), e0210521.
- Kooraneh, A.E. ve Amirsardari, L. (2015). Predicting early maladaptive schemas using Baumrind's parenting styles. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences/Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences.*, 9(2). <https://doi.org/10.17795/ijpbs952>
- Laufer, M. E. (2018). Depression and self-hatred. In *The suicidal adolescent* (pp. 21-27). Routledge.
- Lazenbatt, A. (2010), The Impact of Abuse and Neglect on The Health and Mental Health of Children and Young People: National Society for the Prevention of Cruelty to Children, (7), 33-38.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887. Doi:10.1037/0022-3514.92.5.887
- Lee, E. E., Govind, T., Ramsey, M., Wu, T. C., Daly, R., et al. (2021). Compassion toward others and self-compassion predict mental and physical well-being: a 5-year longitudinal study of 1090 community-dwelling adults across the lifespan. *Translational Psychiatry*, 11, 397. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01491-8>
- Liu, X. (2020). Parenting Styles and Health Risk Behavior of Left-Behind Children: The Mediating Effect of Cognitive Emotion Regulation, *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 676-685. doi:10.1007/s10826-019-01614-2
- Luthar, S. S. ve Cushing, G. (1999), Measurement Issues in the Empirical Study of Resilience. *Resilience and Development*, (7), 129-134. doi:10.1007/0-306-47167-17

- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y. ve MacBeth, A. (2018). Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents: a Meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011-1027. Doi:10.1007/s12671-017-0850-7
- Maddi, S. R., Harvey, R., H. Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M. ve Brow, M. (2006), The Personality Construct Of Hardiness, III: Relationships With Repression, Innovativeness, Authoritarianism, and Performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-580.
- Masten, A. S. Ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience İn Development. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook Of Positive Psychology*. (74-88). New York, NY: Oxford University Press.
- Masten, A. S. (2014). Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: Guilford.Press
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Process in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-232.
- McEwen, C., ve Flouri, E. (2009), Fathers' Parenting, Adverse Life Events, and Adolescents' Emotional and Eating Disorder Symptoms: the Role of Emotion Regulation, *European Child Adolescent Psychiatry*, 18(4), 206–216. doi:10.1007/s00787-008-0719-3
- Morris, A.S., Criss, M.M., Silk, J.S. ve Houlberg, B.J. (2017). The Impact of Parenting on Emotion Regulation During Childhood and Adolescence, *Child Dev Perspect*, 11, 233-238. doi:10.1111/cdep.12238
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Mullholland, D. J., Watt, N. F., Philpott, A. ve Sarlin, N. (1991). Academic Performance İn Children of Divorce: Psychological Resilience and Vulnerability, *Psychiatry*, 54(3), 268-273.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102. Doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. Doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. M. R. Leary ve R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (ss. 561-573). New York: Guilford Press.

- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self - compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28- 44. Doi:10.1002/jclp.21923
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50. Doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D., Hsieh, Y. ve Dejitthirat, K. (2005). Self compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. Doi:10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916. Doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Neff, K. ve Davidson, O. (2016). Self-compassion: Embracing suffering with kindness. I. Ivtzan ve T. Lomas (Ed.) *Mindfulness in positive psychology* (ss. 37- 50). New York: Routledge.
- Neff, K. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240. Doi:10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D. (2023). *Self-compassion: Theory, method, research, and intervention*. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–217. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- NICHD Early Child Care Research Network. (2004). Type of child care and children's development at 54 months. *Early Childhood Research Quarterly*, 19(2), 203-23
- Ogelman, H.G. ve Önder, A. (2011). Annelerin Tutumlarına Göre 5-6 Yaş Çocuklarının Sosyal Duygusal Uyum Düzeyleri. *Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 89-105.
- Öz, F. ve Yılmaz, E. B. (2009), Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-87.
- Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*, [Yayınlanmamış Doktora Tezi], Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1980.tb00581.x>
- Raval, V., Ward, R., Raval, P., ve Trivedi, S. (2018). *Reports of adolescent emotion regulation and school engagement mediating the relation between parenting and adolescent functioning in India. International Journal of Psychology*, 53(6), 439–448. <https://doi.org/10.1002/ijop.12413>
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory Of Resilience And Resiliency. *Journal Of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
- Rodrigo, M. J., Byrne, S., ve Rodríguez, B. (2014). Parenting Styles and Child Well-Being. 2173–2196. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8_86
- Rueth, J. E., Otterpohl, N., ve Wild, E. (2017). Influence of parenting behavior on psychosocial adjustment in early adolescence: Mediated by anger regulation and moderated by gender. *Social Development*, 26(1), 40-58.
- Rutter, M. (1990), Psychosocial Resilience And Protective Mechanisms. *Risk And Protective Factors In The Development Of Psychopathology*, 181-186.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. Doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Sak, R., Şahin Sak, İ.T., Atlı, S. ve Şahin, B.K. (2015). Okul Öncesi Dönem: Anne Baba Tutumları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 972-991
- Samaie, G., ve Farahani, H. A. (2011). Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self-reflection and stress. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 978–982. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.190>
- Sapienza, J. K., ve Masten, A. S. (2011). *Understanding and promoting resilience in children and youth. Current Opinion in Psychiatry*, 24(4), 267–273. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32834776a8>
- Sarıtaş, D., Grusec, J. E., Gençöz, T. (2013). Warm and Harsh Parenting as Mediators of the Relation Between Maternal and Adolescent Emotion Regulation, *Journal of Adolescence*, 36(6), 1093–1101. doi:10.1016/j.adolescence.2013.08.015.
- Shapira, L.B., ve Mongrain, M., (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *Journal of Positive Psychology*. 5, 377–89.
- Shaw, Z.A., ve Starr, L.R. (2019). Intergenerational Transmission of Emotion Dysregulation: The Role of Authoritarian Parenting Style and Family Chronic Stress,

- Journal of Child and Family Studies*, 28(12), 3508–3518. doi:10.1007/s10826-019-01534-1
- Siwik, C. J., Phillips, K., Zimmaro, L., Salmon, P., ve Sephton, S. E. (2022). Depressive symptoms among patients with lung cancer: Elucidating the roles of shame, guilt, and self-compassion. *Journal of Health Psychology*, 27(5), 1039–1047. <https://doi.org/10.1177/1359105320988331>
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H. ve Peters, M. (2014). Meeting suffering with Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807. Doi:10.1002/jclp.22076
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., ve Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200.
- Solak Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz-şefkat arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya, Türkiye
- Stutts, L. A., Leary, M. R., Zeveney, A. S., ve Hufnagle, A. S. (2018). A longitudinal analysis of the relationship between self-compassion and the psychological effects of perceived stress. *Self and Identity*, 17(6), 609–626. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1422537>
- Sun, R., Ren, Y., Li, X., Jiang, Y., Liu, S. ve You, J. (2020). Self-compassion and family cohesion moderate the association between suicide ideation and suicide attempts in Chinese adolescents. *Journal of Adolescence*, 79, 103-111. Doi:10.1016/j.adolescence.2019.12.010
- Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E. ve Helvacı, E. (2010). Anne-Baba Tutum ve Davranışlarının Psikolojik Etkileri: Türkiye’de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*. 13(25), 42-59.
- Svanberg, P. O. (1998). Attachment, Resilience and Prevention. *Journal of Mental Health*, 7(6), 543-548.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., Paglia-Boak, A. ve MAP Research Team. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse and Neglect*, 35(10), 887-898. Doi:10.1016/j.chiabu.2011.07.003.

- Tani, F., Pascuzzi, D., ve Raffagnino, O. (2018). *Emotion regulation and quality of close relationship: The effect of emotion dysregulation processes on couple intimacy*. *BPA-Applied Psychology Bulletin*, 20(3), 210–219.
- Tanrıtanır, Z. (2020). *Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılığın Ailesel Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Açısından İncelenmesi*, [Yüksek Lisans Tezi], Çukurova Üniversitesi.
- Tarter, R. E., ve Vanyukov, M. (1999). Re-visiting the validity of the construct of resilience. In M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 85–100). Kluwer Academic/Plenum.
- Topkaya, N., Şahin, E. ve Taş, M. (2022), Yetişkin Bir Örneklem Grubunda Psikolojik Sağlamlıkla İlişkili Faktörler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(4), 1628-1633. <https://doi.org/10.33206/mjss.1076171>
- Ülker Tümlü, G. ve Receptoğlu, E. (2013), Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-210.
- Van Lissa, C. J., Keizer, R., Van Lier, P. A., Meeus, W. H., ve Branje, S. (2019). The role of fathers' Versus Mothers' Parenting in Emotion-Regulation Development From Mid–Late Adolescence: Disentangling Between-Family Differences from Within-Family Effects, *Developmental Psychology*, 55(2), 377-389. [doi.org:10.1037/dev0000612](https://doi.org/10.1037/dev0000612)
- Walton, A., ve Flouri, E. (2010). Contextual Risk, Maternal Parenting and Adolescent Externalizing Behaviour Problems: The Role of Emotion Regulation, *Children: Care, Health and Development*, 36(2), 275–284. [doi:10.1111/j.1365-2214.2009.01065.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2009.01065.x)
- Washburn, J., McMahon, S., King, C., Reinecke, M. ve Silver, C. (2004). Narcissistic features in young adolescents: Relations to aggression and internalizing symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 247-260. [Doi:10.1023/B:JOYO.0000025323.94929.d9](https://doi.org/10.1023/B:JOYO.0000025323.94929.d9)
- Werner, E. E., ve Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.
- Wheeler, J. (2001). A Helping Hand: Solution-Focused Brief Therapy and Child and Adolescent Mental Health. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 6(2), 293–298. [doi:10.1177/1359104501006002009](https://doi.org/10.1177/1359104501006002009)

- Wilson, R. S. (1991), Risk and Resilience in Early Mental Development. In *1986 Annual Progress In Child Psychiatry* (pp. 69-74). Routledge.
- Winefield, H. R., Tiggemann, M., ve Winefield, A. H. (1994). Parental rearing behaviours, attributional style and mental health. In C. Perris, W. A. Arrindell, ve M. Eisemann (Eds.), *Parenting and psychopathology* (pp. 111–125). Wiley.
- Wong, M. Y. C. (2021). The Importance of Self-Compassion in Terms of Self Psychology. *Psychiatry International*, 2(2), 120-126. Doi:10.3390/psychiatryint2020009
- Yavuzer, H. (2013). *Ana-Baba ve Çocuk*. İstanbul: Remzi.
- Yıldız, S. A. (2004). Ebeveyn Tutumları ve Saldırganlık. *Polis Bilimleri Dergisi*, 6(3- 4), 131-150.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., ve Garbade, S. (2015). *The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>
- Zümbül, S. (2021). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi: bir inceleme çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 155-194.

EKLER

EK-1: Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız*

.....

2. Cinsiyetiniz*

- ☐ Kadın
☐ Erkek
☐ Diğer
☐ Belirtmek istemiyorum

3. Sosyoekonomik düzeyiniz*

- ☐ Alt
☐ Orta-alt
☐ Orta
☐ Orta-üst
☐ Üst

4. Kaç kardeşiniz var?*

- ☐ 0 (Tek çocuğum)
☐ 1
☐ 2
☐ 3 ve üzeri

5. Eğitim düzeyiniz*

- ☐ İlköğretim/Ortaokul
- ☐ Lise
- ☐  niversite
- ☐ Yüksek Lisans
- ☐ Doktora

6.  alışıyor musunuz?*

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

7. Medeni durumunuz nedir?*

- ☐ Bekar
- ☐ Sevgilim/Partnerim var
- ☐ Evli

8. Herhangi bir dini inanışınız var mı?*

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

EK-2: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği (KAET-Ç)

Aşağıda çocukluğunuz ile ilgili bazı sorular yer almaktadır. Anketi doldurmadan önce aşağıdaki yönergeyi lütfen dikkatle okuyunuz:

1. Anketi doldururken, anne ve babanızın size karşı olan davranışlarını nasıl algıladığınızı hatırlamaya çalışmanız gerekmektedir. Anne ve babanızın çocukken size karşı davranışlarını tam olarak hatırlamak bazen zor olsa da her birimizin çocukluğumuzda anne 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.

1. Anne ve babam, nedenini söylemeden bana kızarlardı yada ters davranırlardı.	Baba	1	2	3	4
	Anne	1	2	3	4
2. Anne ve babam beni överlerdi.	Baba	1	2	3	4
	Anne	1	2	3	4
3. Anne ve babamın yaptıklarım konusunda daha az endişeli olmasını isterdim.	Baba	1	2	3	4
	Anne	1	2	3	4
4. Anne ve babam, bana hak ettiğimden daha çok fiziksel ceza verirlerdi.	Baba	1	2	3	4
	Anne	1	2	3	4

5. Eve geldiğimde, anne ve babama ne yaptığının hesabını vermek zorundaydım.	Baba	1	2	3	4
	Anne	1	2	3	4
6. Anne ve babam ergenliğimin uyarıcı, ilginç ve eğitici olması için çalışırlardı.	Baba	1	2	3	4
	Anne	1	2	3	4
7. Anne ve babam, beni başkalarının önünde eleştirirlerdi.	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.	Baba	1	2	3	4
	Anne	1	2	3	4
9. Anne ve babam, herşeyde en iyi olmam için beni teşvik ederlerdi.	Baba	1	2	3	4
	Anne	1	2	3	4
10. Anne ve babam davranışları ile, örneğin üzgün görünerek, onlara kötü davrandığım için kendimi suçlu hissetmememe neden olurlardı.	Baba	1	2	3	4
	Anne	1	2	3	4
11. Anne ve babamın bana birşey olacağına ilişkin endişeleri abartılıydı.	Baba	1	2	3	4
	Anne	1	2	3	4
12. Benim içim birşeyler kötü gittiğinde, anne ve babamın beni rahatlatmaya ve yüreklendirmeye çalıştığını hissedirdim.	Baba	1	2	3	4
	Anne	1	2	3	4
13. Bana ailenin 'yüz karası' yada 'günah keçisi' gibi davranılırdı.	Baba	1	2	3	4
	Anne	1	2	3	4
14. Anne ve babam, sözleri ve hareketleriyle beni sevdiklerini gösterirlerdi.	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.	Baba	1	2	3	4
	Anne	1	2	3	4
16. Anne ve babam, kendimden utanmama neden olurlardı.	Baba	1	2	3	4
	Anne	1	2	3	4
17. Anne ve babam, pek fazla umursamadan, istediğim yere gitmememe izin verirlerdi.	Baba	1	2	3	4
	Anne	1	2	3	4

18. Anne ve babamın, yaptığım herşeye karıştıklarını hissederdim.	Anne	1	2	3	4
19. Anne ve babamla aramda sıcaklık ve sevecenlik olduğunu hissederdim.	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.	Baba	1	2	3	4
	Anne	1	2	3	4
21. Anne ve babam, küçük kabahatlarım için bile beni cezalandırırlardı.	Baba	1	2	3	4
	Anne	1	2	3	4
22. Anne ve babam, nasıl giyinmem ve görünmem gerektiği konusunda karar vermek isterlerdi.	Baba	1	2	3	4
	Anne	1	2	3	4
23. Yaptığım birşeyde başarılı olduğumda, anne ve babamın benimle gurur duyduklarını hissederdim.	Baba	1	2	3	4

EK-3: Öz-Duyarlılık Ölçeği

1. Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde, çoğu insanın da böylesi yetersizlik duyguları yaşayabileceğini kendime hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3. Kendimi üzgün hissettiğimde, yanlış giden her şeyi kafama takma ve kurma eğilimindeyimdir.	1	2	3	4	5
4. Ben zorluklarla mücadele ederken, başka insanların yaşam koşullarının benimkinden daha kolay olduğunu hissetme eğilimi gösteririm.	1	2	3	4	5
5. Acı veren bir şey olduğunda, durumu belirli bir zihinsel mesafeden, dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6. Sıkıntı çektiğim dönemlerimde, kendime karşı biraz katı yürekli olabilirim.	1	2	3	4	5
7. Kendimi üzgün ve her şeyden kopmuş hissettiğimde, dünyada benim gibi hisseden daha pek çok insan olduğunu kendime hatırlatırım.	1	2	3	4	5
8. Duygusal olarak acı çektiğim zamanlarda kendime karşı sevecen olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9. Yetersizliklerimi düşünmek, kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk gibi hissetmeme neden olur.	1	2	3	4	5
10. Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.	1	2	3	4	5
11. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle kendimi tüketirim.	1	2	3	4	5
12. Kendi hatalarıma ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür.	1	2	3	4	5
13. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, bu konudaki duygularımı bastırmak veya abartmak yerine durumu olduğu gibi açık yüreklilikle anlayıp kabullenmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14. Sıkıntılı dönemlerimde kendime karşı şefkatliyimdir.	1	2	3	4	5
15. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, bu başarısızlığın yalnız benim başıma geldiğini hissetme eğiliminde olurum.	1	2	3	4	5
16. Hatalarıma ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcıyım.	1	2	3	4	5
17. Beğenmediğim yanlarımı gördüğümde kendime yüklenir, moralimi bozarım.	1	2	3	4	5
18. Kendimi üzgün hissettiğimde, duygularımı merakla ve açık yüreklilikle anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19. İşler benim için kötü gittiğinde, bu zorlukların, yaşamın bir parçası olarak, herkesin başına gelebileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5

20. Acı veren bir şey olduğunda, olayı gereğinden fazla büyütme eğilimi gösteririm.	1	2	3	4	5
21. Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduğunu düşünme eğilimi gösteririm.	1	2	3	4	5
22. Bir şey beni üzdüğünde, kendimi duygularıma kaptırır giderim.	1	2	3	4	5
23. Çok zor bir dönemden geçerken kendime ihtiyacım olan duyarlılık ve sevecenliği gösteririm.	1	2	3	4	5
24. Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
25. Herhangi bir şey beni üzdüğünde, duygularımı bir denge içerisinde tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5



EK-4: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
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

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

EK-5: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Aslı Bulut tarafından yüksek lisans tezi kapsamında Prof. Dr. Kültegin Ögel danışmanlığında yürütülen bir araştırmadır. Bu araştırma 18-65 yaş arası bireylerin katılabileceği şekilde düzenlenmiştir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Eğer araştırmaya katılmayı kabul ederseniz, sizden konuyla ilgili bazı ölçekleri yaklaşık 15 dakikanızı ayırarak yanıtlamanız istenecektir. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bu nedenle soruları bireysel olarak yanıtlayıp, size en doğru gelen yanıtları tercih etmeniz araştırmanın doğruluğu ve güvenilirliği açısından önemlidir.

Sizden anket üzerinde belirtilecek kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmeyecektir. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup, kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Bu çalışmaya katılmayı kabul edebilir, reddedebilir ve çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılabilirsiniz. Ancak formları sonuna kadar ve eksiksiz doldurmanız, bu araştırmanın geçerli olabilmesi için büyük bir önem taşımaktadır.

Çalışma ile ilgili herhangi bir ek bilgi almak isterseniz aşağıda bulunan e-mail adresinden iletişime geçebilirsiniz.

Araştırmaya yaptığınız katkı için teşekkür ederiz.

Araştırmacı: Aslı BULUT

ÖZ GEÇMİŞ

Aslı BULUT, 2022 yılında Başkent Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamladı. Yüksek lisans eğitimine 2023 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalında başlayıp hala eğitimine devam etmektedir. 2024 yılında 2. Lisans eğitimini İstanbul Üniversitesi Çocuk Gelişimi bölümünde. 2023 yılında Özel Moodist Psikiyatri ve Nöroloji Hastanesinde 4 ay boyunca gönüllü asistan psikolog olarak çalıştı. 2024 yılından beri bir bilişim teknolojileri firmasında insan kaynakları danışmanlığı yapmakta ve danışanlarıyla bireysel seanslarına devam etmektedir.

